Rivista di Polisanalisi | Polis Ergo Sum | Anno I, N.1, 2025 | E-ISSN: 3035-5605
DOI: https://doi.org/10.32111/RPA.2025.1.1.7

Può il viaggio essere terapeutico? Intervista a Ithera

Barbara Rubini*

Riassunto:
In questa intervista Sara Moi racconta in che modo è nata Ithera, il primo viaggio terapeutico di gruppo per migliorare la gestione dell'ansia. Partendo dalla sua esperienza e dal suo bagaglio personale ha inseguito il suo sogno di aiutare le persone secondo una modalità innovativa ma che trova le sue radici nella tradizione scientifica. Ithera è la sintesi tra Iter, viaggio e Therapeia, terapia.

Parole chiave: travel therapy, ansia, psicoterapia di gruppo, viaggio, intervento breve

*Psicologa dello sviluppo, specializzanda dell'Istituto di Specializzazione in Psicoterapia Analitica Individuale e di Gruppo (SPAIG), socia dell'Associazione di Psicoanalisi della Relazione Educativa (APRE).

Can travel be therapeutic? Interview with Ithera

Barbara Rubini*

Abstract:
In this interview, Sara Moi recounts the genesis of Ithera, the inaugural group therapeutic journey designed to enhance anxiety management. Drawing upon her personal experiences and background, she pursued her aspiration to assist individuals through an innovative modality that is nonetheless rooted in scientific tradition. Ithera represents a synthesis of Iter, meaning journey, and Therapeia, meaning therapy.

Keywords: travel therapy, anxiety, group therapy, travel, short-term intervention

* Developmental Psychologist, Psychotherapist in Training at the Institute of Specialization in Individual and Group Analytic Psychotherapy (SPAIG), member of the Association of Psychoanalysis of the Educational Relationship (APRE).

Abbiamo il piacere di dialogare con la dott.ssa Sara Moi, psicologa clinica ideatrice del progetto Ithera, un metodo innovativo per il trattamento del disturbo d'ansia che si applica in un contesto di viaggio di gruppo. Interviene il Dott. Federico Fabbri, co-ideatore del progetto.

Cos'è Ithera e da cosa nasce?

Dott.ssa Moi:

L'idea su cui si fonda il progetto, che abbiamo poi chiamato Ithera, risale al 2022, dopo la laurea magistrale e all'inizio del mio tirocinio che svolsi prima in ateneo nel mondo della ricerca e poi all'Istituto Psicologico Italiano, che in seguito sarebbe stato un collaboratore del progetto, iniziai a chiedermi in che modo volessi applicare i miei studi. Ithera nasce dalla ricerca di una risposta a questa domanda e dalla riflessione sulla mia personale esperienza di vita. Ho iniziato a credere di poter aiutare psicologicamente le persone attraverso il viaggio. L'inclinazione verso la terapia di gruppo, invece, è nata in seno al progetto di ricerca che stavo svolgendo in ateneo, che ha portato alla pubblicazione di un articolo sull'effetto dell'attività fisica su un gruppo di donne che erano state operate di cancro al seno. Oggi Ithera è un progetto che propone un percorso terapeutico di gruppo per la gestione dell'ansia che si svolge in un contesto di viaggio e che integra psicoterapia di gruppo e terapie complementari. È un percorso breve, intensivo, focalizzato e fortemente esperienziale.

Cos'è l'istituto Psicologico Italiano?

Dott.ssa Moi:

IPSI è uno studio di psicoterapia e psichiatria di Milano in cui lavorano circa 30 psicoterapeuti; è diretto da Pablo Zuglian che è stato lo psicoterapeuta del primo viaggio terapeutico per la gestione dell'ansia.

Cosa succede dopo il tirocinio?

Dott.ssa Moi:

Come ti dicevo, inizio a domandarmi "cosa voglio fare, in che modo voglio aiutare le persone?". La risposta nasce proprio dalla mia esperienza personale. Premetto di non aver mai avuto una diagnosi conclamata di disturbo d'ansia, ma ho scoperto solo recentemente che molti sintomi che vivevo erano in realtà ansia. Comunque, molto tempo fa ho vissuto una crisi depressiva minore e un viaggio è stato quello che mi aiutò a superare quel momento. Posso dire di essere stata proprio guarita da un'esperienza di viaggio associata ad un percorso di psicoterapia che avevo intrapreso all'epoca. Effettivamente poi sono riuscita a prendere in mano la mia vita e a stare bene grazie anche a questo viaggio.

In qualche modo hai potuto provare sulla tua pelle la terapia del viaggio

Dott.ssa Moi:

Sì, esatto, ho vissuto la terapia del viaggio sulla mia pelle. È proprio per questo motivo che ho deciso di approfondire e cercare di codificare la potenzialità terapeutica che questa esperienza, il viaggio, ha su diverse caratteristiche della persona, dall'autostima alla self-efficacy, alla capacità di affrontare i problemi, alla capacità di scegliere. Tutto questo per farti capire un po' da dove nasce l'idea che, tra l'altro, per parecchio tempo tenni solo per me. Forse lo confessai solo a mio papà, finché a gennaio 2023 ho iniziato a condividerla con Federico, che avrà un ruolo importante sia nella mia vita personale che nella mia vita lavorativa. Nel gennaio 2023 condivido con lui questi pensieri, anche se a quel punto della mia vita erano già successe altre cose: stavo facendo un master in psicologia dello sport e, finito il master, volevo assolutamente andare a fare un'esperienza di lavoro a New York.

Come sempre ci sono diversi elementi in gioco; com'è stato possibile sviluppare il progetto?

Dott.ssa Moi:

Avevo questa idea in testa ma non avevo alcuno strumento per poterla realizzare; l'università mi ha dato sicuramente tanto, ma non strumenti pratici per poter trasformare un'idea in un progetto concreto. Sentivo anche un po' la pressione di dover prendere una decisione, di capire che cosa fare e di scegliere; quindi, ho messo insieme ambizioni e idee e ho deciso di andare a lavorare a New York, con il pallino del viaggio terapeutico in testa. Decido di lavorare in un'agenzia viaggi con l'idea anche di sbirciare un po' "dietro le quinte".

Hai avuto modo di sondare il terreno in tutte le sue sfaccettature, entrando proprio nell'ambito del turismo.

Dott.ssa Moi:

Ho fatto una scelta fortunata che poi si è rivelata molto furba. Questa esperienza mi ha fornito lo strumento più prezioso, ovvero vedere proprio il dietro le quinte di quello che fa un organizzatore di viaggi. Da settembre 2023 sono rimasta a New York fino a maggio 2024. In quel periodo io ero a New York e Federico a Milano. Lui ha un background totalmente diverso perché aveva studiato economia e stava lavorando ormai da un paio d'anni nel mondo delle startup; così, io a New York nel mondo del turismo, lui a Milano nel mondo delle startup iniziammo a riprendere in considerazione la mia idea.

Da dove siete partiti?

Dott.ssa Moi:

Abbiamo innanzitutto individuato l'ansia come il disturbo che avrebbe potuto beneficiare maggiormente di un intervento del genere. Per verificare questa nostra intuizione, ho deciso di coinvolgere la mia collega, la dott.ssa Margherita Cara, per

svolgere delle interviste qualitative con persone che soffrono di disturbo d'ansia. In totale gli intervistati sono stati oltre 200. Queste interviste ci hanno permesso di approfondire i bisogni di chi vive questa problematica e le modalità con cui la affronta. In questo modo abbiamo iniziato a validare le ipotesi alla base del nuovo metodo terapeutico che nei mesi a seguire ha preso forma.

A partire da luglio 2024 abbiamo iniziato a raccontare il progetto Ithera sui social e ai pazienti dello studio IPSI. E il 26 ottobre 2024 siamo partiti per il primo viaggio terapeutico sull'ansia.

Queste persone erano prese in carico all'Istituto?

Dott.ssa Moi:

Alcune erano persone che sono attualmente pazienti dell'Istituto o lo erano stati per motivi legati all'ansia. Altre persone venivano da reti di conoscenze personali, abbiamo chiesto se qualcuno avesse diagnosi di questo tipo e volesse partecipare all'intervista. La stragrande maggioranza, però, l'abbiamo intercettata su Instagram e Facebook.

Che tipo di intervista avete utilizzato?

Dott.ssa Moi:

Abbiamo utilizzato un'intervista semi-strutturata, le domande erano uguali per tutti ma poi, sulla base dei percorsi differenti di ognuno, abbiamo posto alcune domande specifiche. Ci siamo concentrati sull'indagare che tipologia di soluzioni applicavano queste persone per gestire l'ansia, se e quali tipi di trattamenti avevano intrapreso per affrontare il problema, quali potessero essere le potenzialità e le criticità dei percorsi che intraprendevano per risolvere questa difficoltà. L'ultima parte dell'intervista era dedicata a capire le loro esperienze di viaggio. Abbiamo cercato di raccogliere se le esperienze più significative di viaggio avessero attivato o disattivato i sintomi d'ansia.

Cos'è emerso maggiormente dalle interviste?

Dott.ssa Moi:

Per quanto riguarda le soluzioni che le persone ricercano per gestire l'ansia è emerso che tantissimi si rivolgono alla psicoterapia individuale, mentre è molto raro che le persone si rivolgano alla psicoterapia di gruppo, ma quando lo fanno ne rimangono davvero soddisfatte. Gli approcci percepiti come più efficaci sono il cognitivo–comportamentale e lo psicodinamico, qualcuno cita anche il bioenergetico. È emerso che strumenti come la mindfulness, la meditazione in generale e alcune forme di terapia complementare basate sul movimento fisico o la produzione artistica sono diffusi e risultano utili soprattutto per costruire delle routine preventive che favoriscono la gestione dello stress, ma anche per gestire l'emergenza, come attacchi d'ansia o di panico. Le persone hanno evidenziato anche alcuni punti di criticità dei loro percorsi e questi riguardavano maggiormente l'assenza di acquisizione di strumenti pratici per affrontare l'emergenza, l'assenza di una quota di esperienzialità nel percorso, i limiti imposti dalla rigidità della durata e della frequenza delle sessioni. Qualcuno ha riportato anche un sentimento di percezione di inutilità della psicoterapia, altri di distacco eccessivo del terapeuta e mancanza di empatia, altri ancora l'incapacità di far fruttare fuori dallo studio quello che emergeva all'interno delle sessioni. Moltissimi non avevano una chiara percezione o consapevolezza dei progressi fatti grazie al trattamento e spesso non li attribuivano ad esso o li attribuivano ad esso solo parzialmente.

Inoltre, abbiamo scoperto che il viaggio era un'esperienza molto positiva e per alcuni era l'unico spazio dove riuscivano a non provare ansia; per altri era uno stimolo positivo per rendersi conto che potevano affrontare determinate cose. Comunque, per quasi tutti era un'esperienza positiva che iniziava e finiva nel viaggio. Questo è un aspetto delicato su cui ci siamo soffermati. Tutti dichiaravano che una volta tornati alla propria vita quotidiana in seguito a un viaggio, i problemi che in viaggio erano scomparsi o si erano affievoliti molto, ricomparivano esattamente come prima del viaggio.

Dunque, terminato il viaggio tornavano anche i sintomi.

Dott.ssa Moi:

Sì, esatto, questo è quello che ci raccontavano e che ci ha spinti a riflettere tantissimo sulle criticità di un metodo fondato sulle potenzialità terapeutiche del viaggio. Dovevamo capire cosa fosse il viaggio per queste persone e cosa dovesse invece essere il viaggio terapeutico. E da lì abbiamo perfezionato il modello e il metodo Ithera perché non fosse un'esperienza che inizia e finisce in viaggio. Questa fase, quindi, è stata fondamentale per noi.

Cosa avete compreso in questi mesi di interviste?

Dott.ssa Moi:

Da una parte quello che ti ho raccontato, dall'altra era veramente chiaro che il viaggio avesse delle potenzialità terapeutiche riguardanti soprattutto il distacco da alcuni fattori di stress che facevano parte della vita quotidiana delle persone. È un'esperienza che favorisce il cambiamento perché spinge le persone a uscire dalla propria comfort zone, a mettersi in gioco, ad accogliere nuovi stimoli e prospettive differenti. Ci è divenuto chiaro, come avevamo già letto in letteratura, che il viaggio ha degli effetti su autostima, autoefficacia, capacità di affrontare le sfide e risolvere i problemi. E soprattutto è emerso dalle interviste come il viaggio possa essere uno strumento importante per creare relazioni significative. Sappiamo benissimo che nei disturbi d'ansia un tema molto importante è legato alla parte relazionale, all'isolamento sociale e alla gestione delle relazioni.

Oltre a chiederti com'è nato il progetto voglio chiederti come mai la scelta di questo nome, "Ithera"?

Dott.ssa Moi:

Per scegliere il nome c'è stato tutto un lavoro di definizione rispetto alla nostra mission, la nostra vision, i nostri valori e quello che volevamo trasmettere attraverso il nome del

progetto. Sapevamo che volevamo un nome breve, chiaro, originale, distinguibile. Però più di tutto volevamo che richiamasse in modo più o meno diretto i pilastri del nostro progetto, quindi il viaggio e la terapia. Ciò che ha giocato un ruolo decisivo in questa scelta è il fatto che volevamo sia innovare, perché ci è stato chiaro fin dall'inizio che ciò che stavamo portando era qualcosa di innovativo, che mantenere il legame con la tradizione. Non volevamo in alcun modo apparire in opposizione a quello che è tutta la base scientifica costruita finora. Abbiamo, quindi, scomodato latino e greco per comunicare che siamo qualcosa di nuovo ma veniamo da molto più lontano. Da qui nasce l'unione tra Iter e Therapeia, viaggio e terapia.

In qualche modo dietro la scelta del nome c'è tutto un pensiero; capire cosa vi ha spinto a dare questo nome dice molto sul vostro progetto, sul vostro intento e sui vostri valori.

Dott.ssa Moi:

Questo è il senso, è qualcosa di nuovo, ma tra virgolette lo facciamo sulle spalle dei giganti**.** Il modello nasce proprio rispettando e seguendo le tradizionali fasi della psicoterapia per il trattamento dell'ansia. Facciamo riferimento sia alla psicodinamica, da Freud a Fonagy per ciò che riguarda l'ansia come conflitto psichico, sia alla terapia cognitivo-comportamentale più recente, osservando i pilastri, tra cui Beck, Clark, Ellis, sino a concetti come la ristrutturazione cognitiva, considerando le teorie sull'esposizione e sulla desensibilizzazione.

Mi sembra di aver capito che proponete un modello integrato.

Dott.ssa Moi:

Assolutamente!

Vorrei capire quali sono state le fasi del viaggio, partendo dalla fase precedente a quella durante il viaggio sino alla fine di questo.

Dott.ssa Moi:

Prima del viaggio c'è tutta la fase di costruzione del gruppo che vi prenderà parte e che avviene tramite delle interviste che chiamiamo "interviste di idoneità" condotte da uno psicologo, il quale valuta l'idoneità di ciascun caso. Con idoneità facciamo riferimento ad un criterio di compatibilità clinica, ovvero di compatibilità con i criteri di inclusione ed esclusione e con le esperienze degli altri componenti del gruppo. Poi, le fasi del viaggio terapeutico vero e proprio sono: due incontri preliminari volti alla conoscenza tra i componenti del gruppo e alla definizione di obiettivi individuali e di gruppo; il viaggio vero e proprio; un incontro di follow up a due settimane dal rientro. Nei viaggi futuri aumenteranno gli incontri follow up.

Come criterio di inclusione cosa avete scelto?

Dott.ssa Moi:

I criteri di inclusione sono stati strutturati e concordati dall'équipe. Tra questi abbiamo considerato: avere un disturbo d'ansia ad alto funzionamento ed uno stato fisico che permetta di svolgere attività leggera. Tra i criteri di esclusione abbiamo invece considerato: comorbidità con disturbi psicotici o bipolari, dipendenza da sostanze, patologie fisiche, disabilità motorie e gravidanza. Secondariamente, abbiamo considerato anche il criterio dell'età. Volevamo che il gruppo fosse sufficientemente omogeneo.

Dunque, parlami meglio della fase di selezione iniziale

Dott.ssa Moi:

Come ti accennavo, uno psicologo valuta l'idoneità di chi vuole partecipare al viaggio. Questo significa semplicemente che, attraverso una breve intervista, verifica che ci

siano i prerequisiti necessari e la compatibilità clinica con il gruppo. In questo primo viaggio il gruppo era composto da sei partecipanti di età compresa tra i 21 e i 41 anni.

La fase di sponsorizzazione in qualche modo è stata difficoltosa oppure no?

Dott.ssa Moi:

Abbiamo fatto tutto questo da maggio a ottobre viaggiando in Asia. Sia io che Federico ci siamo licenziati dai rispettivi lavori e abbiamo deciso di dedicarci a tempo pieno a questo progetto, ma lo abbiamo fatto viaggiando. Quindi non avevamo la possibilità di fare eventi, andare negli studi o nelle università, abbiamo fatto tutto a distanza e questo ha impedito alcuni canali in presenza che avrebbero sicuramente facilitato il lavoro. Abbiamo utilizzato quasi esclusivamente campagne social su Instagram e Facebook.

La creazione del viaggio terapeutico si è quindi sviluppata in viaggio. Una terapia di viaggio pensata in viaggio

Dott.ssa Moi:

Esatto. Tutto ciò ha avuto un senso ancora più bello perché abbiamo creato qualcosa che, al tempo stesso, stavamo vivendo e sperimentando.

Rispetto allo sviluppo delle fasi, mi chiedo come avete gestito gli incontri preliminari?

Dott.ssa Moi:

Gli incontri preliminari sono stati due e anche questi sono in gruppo. Il primo è focalizzato sulla conoscenza e la creazione di un ambiente sicuro e supportivo. Nel secondo si entra maggiormente nel tema degli obiettivi e delle aspettative rispetto al viaggio stesso.

In questo specifico caso del viaggio pilota di ottobre, il primo incontro preliminare si è svolto in presenza, mentre il secondo online. Ma per quanto abbiamo potuto apprendere, in futuro li faremo entrambi da remoto e si svolgeranno nelle due settimane antecedenti

il viaggio, il primo due settimane prima della partenza e il secondo circa una settimana prima.

Mi sono dimenticata di parlarti della somministrazione dei test. Abbiamo utilizzato diversi test per valutare alcune variabili che ci interessano particolarmente. Abbiamo somministrato la SWLS, la SCL-90, la GSE, il Rosenberg, la STAI e la WAI. I test sono stati effettuati sia il giorno prima del primo incontro preliminare che il giorno dopo il rientro dal viaggio. Il test per valutare l'alleanza terapeutica (WAI) è stato somministrato, invece, tutte le sere in viaggio, a differenza degli altri.

Quale criterio avete utilizzato per decidere l'ampiezza del gruppo?

Dott.ssa Moi:

Vogliamo rispettare il criterio tradizionale della psicoterapia con il piccolo gruppo quindi sin dal primo viaggio avremmo voluto formare un gruppo di otto/dieci persone. Allo stesso tempo però, volevamo costruire un gruppo abbastanza omogeneo. Posso dire che, in questo caso, per una questione di età abbiamo formato un gruppo di sei persone. Abbiamo ricevuto quasi 400 richieste di interesse, dunque ho dovuto dire molti no. Un domani ci piacerebbe riuscire a creare gruppi da dieci, massimo dodici persone, non di più.

Credi che il prezzo della terapia di viaggio abbia in qualche modo ostacolato le persone a partecipare?

Dott.ssa Moi:

Il tema economico è sicuramente un tema da tenere in considerazione nella nostra professione, e non nego che molte persone che hanno dimostrato interesse hanno deciso di non partecipare per ragioni economiche. Aggiungo che in seguito a questo viaggio è emerso che i pazienti hanno riportato di aver speso poco rispetto a quanto hanno ricevuto. Nel 2025 cercheremo di diversificare maggiormente la nostra offerta di viaggi anche in termini di prezzi.

Rispetto invece al viaggio in sé vorrei sapere in che modo il vostro modello integrato viene proposto in viaggio

Dott.ssa Moi:

Tutti i giorni si affronta un tema connesso all'ansia e lo si fa attraverso una sessione di psicoterapia di gruppo e un'attività di terapia complementare. Il setting è sicuramente diverso dalle terapie tradizionali, è un setting estensivo e continuativo perché il percorso terapeutico riguarda ogni fase del viaggio, ogni giornata, ogni attività, e il gruppo è sempre in presenza di almeno un professionista della salute mentale che lo guida, lo supporta, ne analizza i comportamenti ed è sempre a disposizione dei partecipanti. Inoltre, il modello è un modello integrato, integra approcci psicoterapeutici differenti e integra tecniche terapeutiche differenti. Una componente fondamentale del viaggio terapeutico, ad esempio, sono le terapie complementari proposte lungo il percorso, tra cui: mindfulness, danzaterapia, musicoterapia, ippoterapia, arteterapia, insieme a tutte le altre attività legate al viaggio e al luogo che si sta visitando. Sono tutte attività pensate e posizionate in un ordine ben preciso per affrontare e sviscerare i temi delle giornate in funzione della terapia. Il metodo ripercorre le fasi tradizionali del trattamento in psicoterapia, quindi dalla valutazione iniziale all'identificazione dei pattern nel paziente sino alle tecniche di gestione dell'ansia.

In che modo durante il viaggio riuscite a monitorare l'andamento della terapia?

Dott.ssa Moi:

Gli elementi che utilizziamo per monitorare l'andamento della terapia sono essenzialmente l'osservazione dello psicologo e dello psicoterapeuta che analizzano tutte le dinamiche individuali e di gruppo che si creano e alcuni momenti durante il viaggio che noi chiamiamo "monitoraggio obiettivi" che si tengono durante il terzo, il sesto e l'ottavo giorno di viaggio. Questi momenti servono al gruppo per far emergere consapevolezza del percorso che si sta facendo, e a noi per monitorare l'andamento della terapia; poi, a posteriori, utilizziamo i risultati dei test.

Per monitorare questi obiettivi avete utilizzato uno strumento come, ad esempio, un diario di viaggio, un'intervista o un colloquio?

Dott.ssa Moi:

Sì, ma nello spazio di "monitoraggio obiettivi" la condivisione di quello che i partecipanti scrivono nel diario è libera e non obbligatoria. Sono tre monitoraggi di gruppo e uno individuale. Il primo è di gruppo, avviene il terzo giorno e ha lo scopo di capire se gli obiettivi definiti prima di partire sono cambiati oppure sono rimasti tali. Il secondo momento di monitoraggio è individuale e avviene il quarto giorno del viaggio. In questa fase ciascun paziente ha la possibilità di prendersi uno spazio con lo psicologo del gruppo per far emergere dei temi che in gruppo non riescono ad emergere o semplicemente fare una valutazione di come sta andando il percorso. Il terzo è di nuovo gruppale, avviene il sesto giorno e ha l'obiettivo di monitorare l'andamento del percorso. L'ultimo, l'ottavo giorno di viaggio, ha come scopo di capire dove si è arrivati a questo punto del percorso e fissare l'inizio di una nuova fase, con il rientro. I partecipanti devono avere chiaro in mente che al rientro a casa li aspetta tutta un'altra parte del lavoro, da portare avanti con gli strumenti acquisiti.

Dunque, il diario è uno strumento che usate?

Dott.ssa Moi:

Si, nel senso che è a supporto di tutto questo lavoro. Distribuiamo il diario di viaggio il primo giorno, alla partenza. È semi strutturato nel senso che è personalizzato per ognuno, c'è una mappa con i temi da affrontare e ci sono delle parti dove loro possono scrivere appunti riguardo alla psicoterapia, una parte dedicata al journaling e una parte dedicata alle terapie complementari. L'utilizzo è molto libero nel senso che possono scriverci ciò che vogliono, possono seguire le nostre indicazioni e possono anche non farlo. E, come ti dicevo prima, non è uno strumento di necessaria condivisione.

Prima hai parlato del monitoraggio degli obiettivi, di come questi possano cambiare e siano in qualche modo cuciti su misura per ogni paziente. La domanda che voglio farti è più macro, ovvero quale è l'obiettivo di Ithera e quale per ogni singolo paziente?

Dott.ssa Moi:

L'obiettivo di Ithera è sicuramente portare un modello, un metodo che sia innovativo in termini di contesto in cui è applicato, ma non solo. Vuole proporre una tipologia di trattamento per il miglioramento della gestione dell'ansia che sia di gruppo, in viaggio, integrato, esperienziale, breve, intensivo e focalizzato sull'ansia. Ovviamente volto al miglioramento del benessere psicologico di persone che attualmente soffrono di un disturbo d'ansia**.**

Il disturbo d'ansia è anche uno tra i disturbi maggiormente frequenti nella popolazione mondiale

Dott.ssa Moi:

Ad oggi il disturbo d'ansia è un problema davvero diffusissimo. Ci sono alcune tendenze sociali che, con molta probabilità, se non si invertono, porteranno ad un aumento dell'incidenza di questo disturbo. Ad oggi, comunque, si parla di percentuali di incidenza comprese tra il 20 e il 30% della popolazione, sono numeri veramente molto alti e preoccupanti.

Vuoi aggiungere qualcosa al riguardo Federico?

Dott. Fabbri:

Vorrei aggiungere un punto rispetto agli obiettivi del nostro percorso. Un aspetto generale, ma fondamentale, è aiutare le persone a portare a casa qualcosa di concreto da questa esperienza. Il nostro metodo è costruito per sostenere chi soffre di un disturbo d'ansia, fornendo strumenti per acquisire una maggiore consapevolezza sul proprio modo di funzionare in relazione al problema, alle sue cause e alle sue conseguenze.

L'obiettivo è anche ragionare insieme sulle strategie più funzionali per affrontare il problema e le sue implicazioni nella quotidianità.

Un altro aspetto importante è permettere alle persone di sperimentare diverse tecniche e metodi per gestire l'ansia, sia nelle situazioni acute che in modo più generale. Puntiamo a fornire strumenti che possano essere integrati nella routine quotidiana, affinché queste tecniche diventino parte del loro modo di vivere.

Il gruppo gioca un ruolo cruciale in questo processo. Attraverso il confronto, le persone imparano a riconoscere le proprie unicità – ognuno ha una vita, reazioni e comportamenti diversi – e a trarre ispirazione dagli altri, professionisti inclusi. Questo confronto li aiuta a tornare a casa con strategie pratiche e applicabili nella loro quotidianità. Naturalmente, la crescita prosegue anche nella fase successiva al percorso.

Infine, ciò che è emerso con forza è il potere del gruppo come strumento di connessione. Condividere fragilità profonde fa sentire le persone accolte e meno sole, creando un senso di comprensione reciproca che è incredibilmente significativo.

Tornando all'intervista, volevo chiedervi proprio che tipo di orientamento utilizzate per la psicoterapia di gruppo.

Dott.ssa Moi:

L'orientamento utilizzato è un orientamento che integra principalmente cognitivo-comportamentale e psicodinamico.

Quale è stato il setting della terapia di gruppo in viaggio?

Dott.ssa Moi:

Non abbiamo utilizzato un setting tradizionale. Il setting, inteso come il contesto e le modalità in cui avviene la sessione di psicoterapia vera e propria ogni volta cambia, spesso è all'aperto, sempre in luoghi silenziosi, che rispettano la privacy dei partecipanti e quanto più possibile a contatto con la natura.

Per quanto riguarda il setting inteso nel suo senso più esteso, il setting della terapia è il viaggio stesso e la terapia utilizza strumenti che integrano scuole e orientamenti diversi. La priorità è l'integrazione di tecniche con il focus sull'ansia. Di conseguenza vengono utilizzate tutte quelle tecniche che si sono dimostrate efficaci per il suo trattamento e personalizzate sulla base dei bisogni del gruppo specifico. Per quanto riguarda il nostro intervento in realtà il viaggio è il setting ultimo che racchiude tutto il percorso di terapia.

Quali sono le basi su cui si fonda il vostro metodo?

Dott.ssa Moi:

I pilastri del nostro metodo sono sette: viaggio, approccio integrato, focus sull'ansia, psicoterapia di gruppo, esperienzialità, intensività, brevità. Dei primi tre abbiamo già parlato a lungo. La psicoterapia di gruppo, che ha già citato molto bene Federico, è uno strumento potentissimo e molto sottovalutato dalle persone in generale. Alcuni temono che un percorso di psicoterapia di gruppo consista soltanto nell'ascoltare i problemi degli altri e nel condividere i propri. Non c'è pregiudizio più sbagliato. La psicoterapia di gruppo è uno strumento terapeutico in grado di creare delle connessioni molto profonde, di normalizzare i propri vissuti, di aprire a prospettive del tutto nuove e stimolanti e di favorire l'acquisizione di strategie utili alla risoluzione delle proprie difficoltà. Il gruppo funge da microcosmo delle relazioni esterne, offrendo l'opportunità di osservare e lavorare su comportamenti, schemi relazionali e dinamiche interpersonali. Un altro pilastro fondamentale è l'*esperienza diretta* che accelera il processo di apprendimento e potenzia l'acquisizione di consapevolezza. Impostiamo il viaggio in modo da mostrare loro ogni giorno degli strumenti diversi, sia per gestire i momenti di emergenza acuta, sia per prevenire e lavorare al mantenimento di uno stato di calma, tranquillità e rilassamento. Lo scopo è che ognuno, esplorandoli, possa individuare quelli più efficaci per sé. Insistiamo sulla pratica ripetuta di tecniche e strumenti per facilitarne l'apprendimento. Non si tratta solo di mettere degli strumenti nel proprio zainetto, bensì inserirli in una routine per costruirsi la propria personalissima strategia per stare bene**.** Durante questo viaggio i partecipanti, attraverso l'esperienza diretta,

devono costruirsi la loro strategia da adattare alla loro quotidianità. *L'intensività* dell'intervento è un altro pilastro. Tutti i giorni si fa psicoterapia di gruppo e terapia complementare e questo rende il percorso molto denso di lavoro su di sé, ma allo stesso tempo molto stimolante. L'altro pilastro è la *brevità* dell'intervento concentrato in pochi giorni.

I pazienti proseguono con la terapia personale dopo il viaggio?

Dott.ssa Moi:

Questa non è una variabile che controlliamo direttamente, ma nella nostra visione l'intervento che proponiamo è complementare rispetto ad altri tipi di percorsi e non sostitutivo. Sappiamo che cinque dei partecipanti al primo viaggio terapeutico seguivano già un percorso psicologico e lo hanno continuato.

Sulla base di quanto mi stai riportando Ithera si inserisce in una cornice psicologica ben precisa oppure no?

Dott.ssa Moi:

Questo modello è sicuramente inserito in una cornice di psicologia positiva, di valorizzazione della risorsa più che focalizzazione sul sintomo. Il sintomo ovviamente è protagonista, ma è come se fosse il filo conduttore che accomuna i partecipanti. Rispetto al trattamento dell'ansia è importantissimo per chi ne soffre riuscire a vedere e vivere prospettive differenti, tipologie differenti di funzionamento e stimoli che rompano degli automatismi cristallizzati. Il gruppo in questo è fenomenale. Il fatto che ogni partecipante possa condividere le sue strategie, i suoi strumenti, la sua visione e le sue emozioni, permette agli altri di aprirsi a prospettive nuove, positive, differenti.

Sei stata molto chiara al riguardo. Per quanto riguarda le mete invece, come le avete scelte?

Dott.ssa Moi:

Sicuramente ci siamo dati dei criteri che rispettassero la tipologia di persone con cui viaggiamo, dunque persone con disturbo d'ansia. In questo primo viaggio pilota abbiamo scelto come mete Atene e il Peloponneso. È stato fondamentale scegliere una meta raggiungibile in tempi consoni, non troppo distante**.** L'altra variabile che abbiamo considerato è il meteo perché avevamo bisogno di setting all'aria aperta e di conseguenza di luoghi in cui ad ottobre fosse ancora caldo. In qualche modo avevamo bisogno di una meta che permettesse di uscire dalla propria comfort zone ma che allo stesso tempo fosse abbastanza vicina alla nostra cultura per non creare eccessivo disagio. Anche la lingua è un fattore che abbiamo considerato.

Ad esempio, la psicoterapia viene erogata da noi, dunque, lo psicologo parla la stessa lingua dei partecipanti mentre le terapie complementari sono erogate da specialisti in loco; di conseguenza ogni attività richiede sempre la presenza dello psicologo che guida, che dà un senso ed è punto di riferimento e lo specialista locale che si occupa maggiormente della parte pratica dell'attività.

Abbiamo ideato il modello in maniera tale da essere un'esperienza sfidante, fuori dalla comfort zone, ma non traumatizzante.

Come avete condiviso il progetto con gli specialisti locali?

Dott.ssa Moi:

Abbiamo svolto un lavoro preliminare a contatto con loro per strutturare e organizzare la co-conduzione delle sessioni specifiche in funzione del tema. Nella maggior parte dei casi abbiamo deciso di strutturare l'attività proponendo una prima fase esperienziale e successivamente una fase psicoeducativa e di riflessione su quello che si è esperito precedentemente.

Parlando proprio del gruppo dei professionisti, da chi è composto?

Dott.ssa Moi:

Nel modello ideale abbiamo pensato che il gruppo doveva essere composto da: uno psicologo, uno psicoterapeuta di gruppo e il coordinatore del viaggio.

In questo primo viaggio pilota eravamo due psicologhe, io e la mia collega Francesca Cortiana. Mi è sembrato eticamente corretto avere a fianco una psicologa che fosse neutrale rispetto a me che ero emotivamente coinvolta in quanto avevo sulle spalle cinque mesi di lavoro intenso su questo progetto.

Comunque, il team di operatori adeguato si compone di un solo psicologo perché altrimenti si potrebbe creare una sovrapposizione o una confusione di ruoli. Il coordinatore del viaggio è fondamentale perché si occupa della parte organizzativa e logistica del viaggio e fa in modo che tutto sia rispettato in base ai piani in modo tale che lo psicoterapeuta e lo psicologo si possano concentrare esclusivamente sulla terapia. Lo psicoterapeuta svolge un ruolo fondamentale in quanto si occupa esclusivamente della psicoterapia di gruppo, non partecipa alle altre attività proposte in viaggio perché non deve uscire dal suo ruolo. Lo psicologo o la psicologa, invece, accompagna il gruppo lungo tutto il percorso affermandosi come guida, punto di riferimento e analista costante delle dinamiche che si generano durante il percorso. Psicoterapeuta, psicologo e coordinatore del viaggio sono quotidianamente impegnati in un lavoro di condivisione e confronto nel rispetto della privacy di ciascun partecipante finalizzato alla personalizzazione del percorso terapeutico.

Volgendo al termine dell'intervista vorrei chiederti se avete ipotizzato dei rischi legati all'intervento e come avete pensato la fase di follow-up.

Dott.ssa Moi:

Inizio parlando del follow up poi dei rischi. Abbiamo previsto una sessione di psicoterapia di gruppo a distanza di due settimane dal rientro e poi abbiamo deciso, per questa prima esperienza, di lasciare aperta l'opzione al gruppo di richiedere ulteriori

follow up nel tempo. Per i viaggi del 2025 sono previsti invece 4 incontri di follow up nei sei mesi successivi al rientro.

Rispetto invece ai fattori di rischio abbiamo ipotizzato gli stessi fattori della terapia di gruppo tradizionale, come ad esempio le dinamiche di gruppo sfavorevoli, i problemi legati alla riservatezza, la formazione di sottogruppi e i ruoli disfunzionali del gruppo. La differenza tra un percorso di questo genere e un tradizionale percorso di psicoterapia di gruppo risiede nell'estensività e continuità del setting terapeutico che però non tocca lo psicoterapeuta, il quale interviene solo ed esclusivamente per condurre le sessioni di psicoterapia. L'unico rischio differente che individuo ad oggi, dopo il primo viaggio, risiede nella gestione dei confini e del ruolo dello psicologo che accompagna sempre il gruppo.

Ho un'ultima domanda per te: com'è ad oggi lo stato dell'arte della travel therapy?

Dott.ssa Moi:

In realtà non esiste niente di simile a Ithera in letteratura e sul mercato. Si possono trovare diversi articoli che parlano del benessere provato in viaggio ma non trattano altro rispetto ad un'ipotesi di correlazione tra il viaggio e il miglioramento del benessere e di alcune variabili quali ad esempio autoefficacia, autostima, self efficacy, problem solving eccetera. Ma di viaggio terapeutico non si trova praticamente nulla. Ho avuto modo di contattare altri due professionisti che se ne sono in qualche modo occupati, in modo diverso da noi, tra questi Javier Labourt, un terapeuta portoghese e Alice Perotti, una psicologa italiana che propone viaggi terapeutici non focalizzati su disturbi specifici. Per il resto, per quanto ne so io, non c'è molto.

Quali speri e pensi possano essere le prospettive future della travel therapy?

Dott.ssa Moi:

Posso dire che Ithera si pone l'obiettivo di portare in letteratura dati ed elementi a favore della travel therapy come percorso terapeutico per il trattamento dell'ansia. Mi

auguro che da ciò possa nascere uno sviluppo di questa materia. Proprio perché nessuno ne parla è fondamentale che venga portata alla luce questa metodologia così potente. Mi auguro che ci sia sempre maggiore condivisione, noi siamo partiti con questo viaggio pilota ma abbiamo in mente già altri progetti di questo tipo, non ci fermeremo qui.