

BRUNO G. BARA: IL FORMATORE

Stefania Cammino

Medico, psicoterapeuta, Didatta Sitcc, Direttrice Didattica presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Centro Terapia Cognitiva. Responsabile e fondatrice Equipe Centro Clinico Sempione

Corrispondenza

E-mail: s.cammino@gmail.com

Riassunto

Bruno G. Bara è stato una figura di riferimento nel campo della psicoterapia, incarnando un approccio costruttivista che ha influenzato profondamente molti allievi. Bara credeva che il terapeuta stesso fosse il primo strumento della terapia, richiedendo una profonda consapevolezza di sé. La sua formazione non mirava solo all'assimilazione di conoscenze, ma a un processo di esplorazione personale, simile alla maieutica, per sviluppare una consapevolezza interiore.

Bara enfatizzava l'importanza della relazione terapeutica, della supervisione clinica e della formazione continua. Integrava elementi contemplativi per promuovere il benessere personale degli allievi e sosteneva la diversità come risorsa cruciale nella formazione. Il percorso culminava con l'Analisi Personale, un'esperienza di introspezione guidata da un Didatta.

L'eredità di Bara risiede nell'importanza della consapevolezza personale e professionale, in un equilibrio tra benessere personale e pratica terapeutica, che continua oltre la fine della scuola.

Parole chiave: psicoterapia, approccio costruttivista, terapeuta relazionale, pratiche contemplative, analisi personale

BRUNO G. BARA: THE TRAINER

Abstract

Bruno G. Bara was a key figure in the field of psychotherapy, embodying a constructivist approach that deeply influenced many students. Bara believed that the therapist themselves is the primary tool in therapy, requiring profound self-awareness. His training aimed not just at the assimilation of knowledge but at a process of personal exploration, akin to the Socratic method, to develop inner awareness.

Bara emphasized the importance of the therapeutic relationship, clinical supervision, and ongoing education. He integrated contemplative elements to promote the personal well-being of his students and saw diversity as a crucial resource in training. The training culminated in Personal Analysis, an introspective experience guided by a Didactic Therapist.

Bara's legacy lies in the importance of personal and professional awareness, maintaining a balance between personal well-being and therapeutic practice, a journey that continues beyond the completion of formal education.

Key words: psychotherapy, constructivist approach, therapeutic relationship, contemplative practices, personal analysis

DOI: 10.36131/COGNCL20240206

RICEVUTO IL 2 AGOSTO 2024, ACCETTATO IL 16 OTTOBRE 2024

Ci sono esseri umani che restano così vividamente impressi nella nostra memoria, che siamo in grado di raffigurarceli e di chiedere il loro consiglio o il loro conforto, ottenendone significativo beneficio. La presenza di tali persone è così potentemente dentro di noi, che rispetto a loro la distanza non esiste.

Dinamica del cambiamento e del non cambiamento, Bruno G. Bara

Bruno G. Bara è riuscito a incarnare molti ruoli: lo scienziato, il professore, il formatore, lo psicoterapeuta, il didatta, il direttore scientifico, un partecipante più che attivo della società scientifica e molto altro. In aggiunta a tutto questo per alcuni allievi è stato e continua ad essere il Maestro, un mentore e una straordinaria persona a cui in molti volevamo bene; aveva “molti cappelli” e avrebbe ironizzato che sapeva abilmente indossarli. Essere costruttivisti significa sapere che quello che Bruno rappresenta per me, la visione che posso averne tratto io, non è quella che descriverebbe un'altra persona. Questo non solo perché ho avuto un accesso privilegiato alla sua conoscenza personale, ma anche perché le ragioni che mi hanno portato a riconoscerlo come Maestro sono le mie, e quindi diverse per ciascuno di noi allievi che oggi stiamo vivendo una perdita così significativa.

Difficilmente le persone sono abili a indossare così tanti cappelli e sono in grado di generare contemporaneamente un movimento scientifico/culturale e affettivo così forte allo stesso tempo. Tra tutti questi ruoli incarnati tenterò di descrivere Bruno Bara formatore anche se, come premesso, sarà sempre una versione filtrata attraverso i miei occhi. Questo compito ovviamente è allo stesso tempo per me un privilegio che mi riempie di orgoglio e un tormento che mi genera preoccupazione (lui direbbe che quando ci sono due emozioni contrastanti, le cose si fanno più interessanti). Lo considero un privilegio perché ho potuto osservare da vicino, su di me e poi sugli allievi, il formatore in azione; ho avuto la possibilità di discutere con lui della stessa formazione e degli allievi, ho potuto guardare dalla prima fila il maestro all'opera con un *pass* di accesso al *backstage*, un'esperienza unica. Allo stesso tempo, lo considero un contrappasso perché ritengo sia ancora troppo doloroso ricordare e sento molto gravosa la responsabilità, verso gli allievi *in primis*, che nulla vada perduto e di tramandare gli insegnamenti ricevuti che hanno reso la formazione di tutti noi, suoi allievi, così significativa.

La formazione secondo il modello Costruttivista

Il costruttivismo propone una prospettiva che enfatizza il ruolo attivo dell'individuo nella costruzione della propria realtà: per Bruno Bara i primi a doverla comprendere sono proprio i futuri psicoterapeuti. In un mondo in cui tutti si preoccupavano di definire cosa fare con i pazienti e quali strumenti usare in psicoterapia per poter migliorare la loro sintomatologia, la sua voce, che inizialmente risultava dissonante, metteva in luce come il *primum* di tutti gli strumenti terapeutici siamo noi stessi divenendo psicoterapeuti. La narrativa personale dell'allievo, di ognuno di noi che ci apprestavamo a percorrere il cammino della formazione in psicoterapia non poteva che essere il perfetto punto di partenza che avrebbe condotto il terapeuta in formazione a co-costruire e conoscere le sue competenze.

Così iniziava la formazione con lui, con un primo assaggio di qualcosa che non avevi mai provato e che, una volta scoperto, provoca un'inspiegabile sensazione di nostalgia, come se ti fosse sempre mancato. In questo breve contributo condividerò alcune riflessioni sulla formazione, così come da lui intesa e sviluppata in questi 30 anni di scuola (proprio in questo anno cade il Trentennale del Centro Terapia Cognitiva di cui è stato il Direttore Scientifico dalla nascita della

Scuola insieme a Giorgio Rezzonico) a partire dalla cornice teorica costruttivista, con l'arduo compito di descrivere Bruno Bara come formatore.

Se la conoscenza e la comprensione del mondo sono attivamente costruite dall'individuo (così come i bambini costruiscono attivamente la conoscenza attraverso l'interazione con l'ambiente e il processo di assimilazione e accomodamento, Piaget "*La costruzione del reale nel bambino*" 1937), piuttosto che passivamente ricevute dall'ambiente, anche uno psicoterapeuta, all'inizio della sua formazione, esplora attivamente la propria costruzione della realtà. Gli individui non sono recipienti passivi di informazioni, ma partecipano attivamente alla costruzione della propria conoscenza attraverso le esperienze personali e l'interazione con l'ambiente circostante. Ogni persona interpreta e dà significato alle proprie esperienze in modo unico, creando una realtà soggettiva. La realtà, quindi, non è una scoperta oggettiva, ma una costruzione personale.

Altro elemento, che Bruno Bara portava quale aspetto fondamentale della formazione, è l'interazione con gli altri: la conoscenza è costruita attraverso l'interazione e la collaborazione con gli altri. La costruzione della conoscenza è un processo continuo e dinamico che evolve con l'esperienza e l'apprendimento. Le nuove esperienze possono portare a una revisione e ristrutturazione delle conoscenze preesistenti, come descritto in "*Dinamica del cambiamento e del non-cambiamento*" (2007). Tutto questo ha un impatto significativo sulla formazione degli psicoterapeuti e sottolinea l'importanza di sviluppare la consapevolezza di sé, le capacità riflessive e quella di interagire efficacemente con i pazienti. La formazione basata su un approccio costruttivista incoraggia i futuri terapeuti a esplorare le proprie esperienze e a sviluppare una comprensione profonda dei processi interni che influenzano la loro pratica clinica. Se non teniamo conto dei nostri stessi costrutti personali (Kelly "*The Psychology of Personal Constructs*" 1955) come possiamo esplorare quelli degli altri? Partendo da questo principio, per Bruno Bara l'intero lavoro di formazione in psicoterapia rappresenta una presa di consapevolezza del mondo di sensi e significati dell'individuo. La possibilità di svolgere la formazione in gruppo permette una ulteriore sperimentazione per il terapeuta in formazione: gli allievi sperimentano come le narrazioni e costrutti siano differenti per ciascuno. Costruiscono una dimensione di esplorazione guidata attraverso i propri significati e osservano da vicino come per un altro essere umano l'attribuzione di senso e significato alla propria conoscenza possa essere diametralmente opposta. In questo *setting* il formatore si rende strumento per guidare la classe in questi ripetuti accessi alla propria consapevolezza e la porta verso la co-costruzione dei terapeuti che saranno non per imitazione, sovrapposizione o indottrinamento, ma, al contrario, lasciando che scoprano ogni proprio anfratto per conoscere e accogliere il terapeuta che è in loro. Questo processo è molto diverso da tutto quello che nel percorso scolastico esperiamo, non ci sono contenuti da assimilare ma una consapevolezza da lasciar emergere, si tratta di una procedura più simile alla maieutica. Si esplicita da subito che lo scopo della formazione è aiutare ciascuno a scoprire quale possa essere il suo modo di essere uno psicoterapeuta.

Così come per ogni individuo, anche per i terapeuti questo percorso rappresenta una possibilità di cambiamento e di non-cambiamento con tutte le resistenze che si possono mobilitare. Una resistenza cognitiva: pensieri e convinzioni che giustificano il mantenimento dello status quo. Ad esempio "Questo è il mio carattere e non posso farci nulla". Una resistenza emotiva come paura, ansia o senso di colpa. Gli allievi possono temere il fallimento, il giudizio degli altri o la perdita di una parte della loro identità. Una resistenza la possono esprimere indirettamente attraverso alcuni comportamenti come ad esempio un allievo può procrastinare, evitare situazioni di confronto come le stesse lezioni di formazione o mantenere un atteggiamento di chiusura.

Le fasi di vita, il rapporto con le proprie figure di attaccamento, il debutto sessuale, i lutti e

le relazioni significative... tutto viene passato al vaglio, stanza per stanza. Se, come ci diceva, i pazienti si rivolgono alla terapia soprattutto per problemi relazionali o per perdite (“amore o morte”, amava dire), allora anche per noi quelle aree rappresentano i punti in cui siamo più sensibili, dove ogni sorta di *neglect* da parte nostra può diventare un elefante nella stanza in una psicoterapia con il paziente. Il punto non è ambire a non avere un bagaglio che ci rende fragili in alcuni punti, come ghiaccio troppo sottile, ma è essere consapevoli di dove sono le vulnerabilità, accorgerci di quando stiamo camminando su ghiaccio troppo sottile, di cosa davvero non possiamo occuparci e dove potremmo destabilizzarci a contatto con la sofferenza dell’altro. Come si può essere un “terapeuta strategicamente orientato” (“La complessità del sé” di Vittorio Guidano, 1987) se non sappiamo cosa accade in noi?

La formazione del Terapeuta Relazionale

Molto spazio nella formazione viene dedicato alla dimensione relazionale con il paziente, sempre considerando entrambi partecipanti e riservando grande attenzione alla costruzione della relazione terapeutica. Partendo dalla alleanza terapeutica, si prosegue per la costruzione della relazione sottolineando come questa possa essere negoziata e migliorata enfatizzando l’importanza della consapevolezza del terapeuta nel riconoscere e affrontare queste rotture. Un’attività continua, che richiede adattamenti e flessibilità da parte del terapeuta. Si richiede al terapeuta essere un collaboratore attivo nel processo terapeutico, empatico, autentico e disposto a esplorare i propri sentimenti e reazioni nel contesto della relazione terapeutica.

La co-costruzione della relazione terapeutica prevede che il terapeuta sia presente con tutto il suo vissuto, ritenuto fondamentale per potersi orientare nella relazione con il paziente individuando cosa sta accadendo nel *hic et nunc* alla diade e, per poterlo fare, necessita di essere a conoscenza del proprio stato mentale e pronto ad accogliere l’*enactment* del paziente. Questo viene descritto come un processo dinamico e interattivo in cui terapeuta e paziente non si limitano a parlare di esperienze, emozioni e pensieri, ma li vivono e li sperimentano direttamente durante la seduta terapeutica in una sorta di rappresentazione o messa in scena degli aspetti cruciali del mondo interno del paziente. Attraverso questo processo, il paziente e il terapeuta possono rivivere momenti significativi del passato, ricreare dinamiche interpersonali o esplorare emozioni e conflitti irrisolti. Questo consente di rendere tangibili e concrete le esperienze interiori, facilitando una comprensione più profonda e una rielaborazione emotiva, permettendo al terapeuta di accedere a informazioni rilevanti che potrebbero non emergere in altro modo. Inoltre, rivivere situazioni problematiche in un contesto terapeutico sicuro offre al paziente l’opportunità di sperimentare nuove risposte emotive o comportamentali, diverse da quelle originarie, con un effetto terapeutico “correttivo” o, meglio, un’alternativa al proprio vissuto che può generare nuove modalità di relazione. Ma al terapeuta per poter esplorare con il paziente questo terreno serve una bussola. Quello che orienta il terapeuta e non lo porta, per esempio, a confondersi con il vissuto del paziente o con la sua emotività, o a non limitarsi a esplorare il ciclo interpersonale del paziente, è proprio quella consapevolezza che in formazione si è a lungo sviluppata. Senza una dimensione di consapevolezza e di non giudizio non è possibile per la diade esplorare l’*enactment*.

Questi elementi derivano dalle scienze contemplative, argomento approfondito nell’ambito della formazione, nella particolare accezione di unire il rigore scientifico con la saggezza delle tradizioni sapienziali per esplorare la natura della mente, della coscienza e dell’esperienza umana, promuovendo il benessere e la crescita personale attraverso pratiche introspettive e riflessive

(Jon Kabat-Zinn, B. Alan Wallace, Daniel J. Siegel). Durante le lezioni di formazione e in ogni pubblicazione vi era continuo riferimento alle scienze contemplative: la lezione di formazione di Bruno Bara cominciava con un breve momento in cui tutti in cerchio chiudevano gli occhi e respiravano insieme guidati dalla sua voce e dal rintocco iniziale e finale dei cimbali. Un paio di minuti essenziali per poter accedere alla consapevolezza e accingersi alla dimensione dell'auto-osservazione che venivano svolti ad inizio e fine giornata. Ammetto che avendo svolto gli studi universitari in una facoltà di Medicina (dove di emozioni mai si è parlato) e non avendo, all'epoca, molto chiaro come i cimbali potessero essere uno strumento all'interno dell'insegnamento, inizialmente come prima reazione rimasi particolarmente stranita da una classe disposta in cerchio e con un illustre professore che ci guidava a saper cogliere le nostre note emotive della giornata ad occhi chiusi e con i cimbali. Avevo letto l'allora Nuovo Manuale di Psicoterapia Cognitiva (*"Nuovo Manuale di Psicoterapia Cognitiva"*, 2012) e faticavo a cogliere come lo scienziato si coniugasse con quella immagine del formatore: pensai alle sette, ai Guru e le mie resistenze si presentarono tutte. Ma quando emergevano trovavano qualcuno che non le difendeva a spada tratta, non tentava di dissuaderti, non vendeva niente e non cercava seguaci di nessun genere. Metteva in campo ogni strumento che potesse avvicinarci alla nostra consapevolezza, si faceva lui stesso strumento e cercava di trasferirci il più possibile ma lasciandolo lì, a disposizione di tutti. Un chiaro esempio per tutti rintracciabile nei suoi libri, quelli scritti da lui, a disposizione di tutti e la sua libreria personale donata a Centro Terapia Cognitiva a disposizione dei suoi allievi, in modo che ciascuno potesse prendere quando era pronto e con i suoi tempi. Durante le simulazioni mostrava quello che era il suo modo di svolgere una seduta con strumenti da lui utilizzati e si metteva a disposizione della classe per mostrare come tutto riguardava non tanto usare il sogno o domande anamnestiche ma la relazione nel "qui e ora". Quello che sottolineava era "questo è il mio modo" e come ciascun allievo avrebbe potuto trovare il suo e che durante le lezioni, con ciascun docente nei quattro anni, avrebbe potuto osservare tanti modi quanti erano i docenti. Questa dimensione, così lontana dall'indottrinamento, dal metodo inteso come modello da imitare e da imporre, vicina alla non uniformità e alla ricerca, con curiosità, delle caratteristiche di ogni allievo, delle sue differenze e diversità aiutandolo a farle emergere, anziché soffocarle in una omologazione di metodo, mi convinse, e non mi sembrò più strano essere in cerchio e il suon dei cimbali, ma mi appoggiai alla sedia per godermi il viaggio.

Come nella mia esperienza, la formazione è un percorso che permette di per sé un cambiamento negli allievi, nella conoscenza di sé e nell'abbandono di una visione auto-riferita della realtà. Non pochi ostacoli per poter mantenere questa rotta, dato che ogni allievo è unico e percepisce il formatore in modo diverso e in quattro anni questa percezione cambia fino a riconoscere, come obiettivo finale, che quella percezione non è altro che un modo di leggere e raccontarsi il mondo. L'assenza di giudizio e la possibilità di mettersi in quella disposizione con gli allievi perché possano toccare con mano come la realtà non sia altro che una nostra personale costruzione e di come, pirandellianamente, non esista un modo di essere psicoterapeuti ma uno, nessuno e centomila, quanti sono gli individui.

La seduta simulata: il sogno

Nel suo libro "Dimmi come sogni", Bruno Bara esplora le numerose funzioni che i sogni svolgono nella nostra vita mentale ed emotiva. I sogni sono fondamentali per l'elaborazione delle emozioni, poiché aiutano a gestire lo stress accumulato durante il giorno. Attraverso la simbologia onirica, la nostra mente affronta situazioni stressanti o traumatiche, permettendoci

di mantenere un equilibrio emotivo. Inoltre, i sogni offrono un ambiente sicuro dove esplorare e risolvere conflitti interiori, migliorando così la comprensione delle nostre emozioni. Un'altra funzione cruciale dei sogni è il consolidamento della memoria. Durante il sonno, soprattutto nella fase R.E.M., il cervello rielabora e integra le informazioni acquisite durante il giorno nella memoria a lungo termine, contribuendo al miglioramento delle abilità apprese. I sogni offrono anche un'opportunità per sperimentare scenari ipotetici senza rischi reali. Questa simulazione di situazioni permette alla mente di esplorare nuove soluzioni a problemi quotidiani o complessi in modo creativo e libero. In questo modo, i sogni possono preparare l'individuo a rispondere meglio a situazioni simili nella vita reale, migliorando la capacità di *problem solving*. Attraverso i sogni, oltre a stimolare la creatività (fondamentale per molti artisti per esempio) esploriamo aspetti profondi della nostra identità, desideri e paure, aumentando così la nostra auto-consapevolezza. Questa esplorazione del sé contribuisce allo sviluppo personale e alla crescita emotiva, permettendo di affrontare meglio le sfide della vita quotidiana. Inoltre, i sogni possono fungere da meccanismo di preparazione mentale per eventi futuri, aiutando a desensibilizzare esperienze traumatiche e riducendone l'impatto emotivo.

Nelle sue lezioni sottolineava inoltre quanto il sogno rappresentasse, per natura, un accesso a noi stessi attraverso un terreno di non giudizio: un allievo della classe aveva la possibilità di portare un suo sogno e svolgere una seduta simulata con lui. L'esperienza era di tanti elementi, tra cui il *setting*, l'esperienza di vedere come nel qui e ora il formatore possa guidare l'allievo nella sua dimensione onirica con curiosità e alla ricerca dei simboli, non per definizione, ma per quelli che sono i nostri sensi e significati. Cosa simboleggia per l'allievo non il simbolo di per sé, diversamente da Freud (*"L'interpretazione dei sogni"* 1900), era la ricerca che si svolgeva nel racconto del sogno insieme all'allievo. La seduta simulata terminava sempre con un ritorno alla relazione: "come sei stato con me?". Tutte le risposte che possono sembrare una valutazione o un preoccuparsi che l'allievo fosse a suo agio, una sorta di "recensione" erano chiaramente scoraggiate. A questa domanda gli allievi imparavano presto, nel percorso di formazione, a chiedersi come fossero stati loro e in che modo avessero percepito l'altro (vicino, distante, distratto, accidentente.) sperimentando cosa davvero intendesse Bruno Bara per "terapeuta relazionale" (*"Il terapeuta relazionale: tecnica dell'atto terapeutico"*, 2013). Questo era il suo modo per permettere all'allievo che si esponeva e agli osservatori di esperire come poter stare con l'altro esplorando i suoi sensi e significati e allo stesso tempo nella relazione mostrando come ognuno possa intraprendere una diversa rotta per arrivare tutti allo stesso approdo.

I formatori, il gruppo classe: "andare a bottega" e l'esperienza condivisa

Questa dimensione di pluralità di esperienze, Bruno Bara, sin da subito, l'ha estesa anche al ruolo di formatore, istituendo la "coppia di formatori". Così come non esiste un terapeuta unico, non esiste un unico formatore, e gli allievi sperimentano fin da subito come due persone diverse possano aiutarli a sviluppare consapevolezza in modi diversi, con stili e contenuti che possono differire. Gli strumenti usati da uno non sono quelli di un altro, così come in uno studio ogni terapeuta può introdurre strumenti differenti, ma la direzione rimane sempre chiara.

Ci si riferisce in una formazione ad orientamento costruttivista all' "andare a bottega" per intendere la possibilità di guardare "il come si fa", come ad esempio nella seduta simulata come quella sul sogno, coscienti che in ogni bottega l'artigiano lo fa in un modo che è soltanto il suo. Poter vedere più artigiani all'opera significa esplorare più modi individuando il proprio ma non per imitazione. La formazione, guidata da due formatori e condivisa con il gruppo classe,

permette di sperimentare da subito come la diversità e non l'uniformità, sia tra i formatori che tra gli allievi, sia la destinazione. Gli allievi apprendono che il proprio punto di vista è un punto di osservazione e solo uno dei tanti possibili, e che la visione che hanno del mondo è generata dai loro accadimenti personali, portandoli a definire la propria realtà.

Per quattro anni, con due formatori e una classe di compagni di viaggio, si affrontano i sette mari della nostra esistenza, entrando sempre più nella consapevolezza che la nostra è una narrazione. Un lungo viaggio per arrivare a capire che siamo noi il punto di partenza e l'arrivo, che di fatto tutte le nostre avventure e disavventure della vita, esplorate nel corso della formazione, ci portano lì, dove siamo partiti: da noi. La formazione, per come la intendeva Bruno Bara, termina con l'Analisi Personale: prima di concludere il percorso di specializzazione, gli allievi scelgono con quale dei didatti (selezionati per questo compito) svolgere un percorso che viene definito Analisi Didattica, proprio perché non sorto su una richiesta di sofferenza personale e parte del processo della formazione. Ogni allievo può così non solo sperimentare quale sia la dimensione del paziente e del *setting*, ma può anche completare il percorso di formazione in uno spazio protetto e con un Didatta, che ben conosce il percorso svolto nella formazione della scuola, terminando l'esplorazione di sé ancor più in profondità, cercando di chiudere le tante stanze aperte ed esplorate durante il percorso di formazione.

Bruno Bara, nei suoi testi e da formatore, sottolinea l'importanza della supervisione clinica e della formazione continua per i terapeuti. La supervisione è fondamentale per i terapeuti, sia principianti che esperti, per garantire una pratica clinica di alta qualità. Attraverso di essa, i terapeuti possono riflettere sulle proprie pratiche e ricevere *feedback* costruttivo. Questo processo aiuta a identificare punti di forza e aree di miglioramento. Ovviamente la supervisione facilita il continuo sviluppo professionale, aiutando i terapeuti a mantenere un alto livello di competenza e a rimanere aggiornati sulle nuove tecniche e teorie. Quello che è importante sottolineare è che la supervisione di un caso con un formatore o in Analisi Personale si svolge sulla possibilità di capire quali elementi del terapeuta, di cui può essere poco consapevole, siano in gioco. La diade è sempre unica e comprendere come mai quella relazione terapeutica in quel momento sia in stallo (*impasse* terapeutico), o alla deriva, richiede sempre la comprensione e la consapevolezza di quello che accade.

Il benessere del terapeuta

Quando si pensa alla formazione in psicoterapia si intende un percorso che di fatto ci accompagna tutta la vita (*lifelong learning*): una formazione continua per mantenere le competenze aggiornate, non solo perché i terapeuti possano essere sempre informati sulle ultime ricerche e sviluppi nel campo della psicoterapia, ma anche perché le situazioni di confronto sono le più utili per riformulare come il proprio punto rappresenti solo la propria prospettiva. Ovviamente il confronto Bruno Bara ce lo ha mostrato in ogni contesto non isolandosi mai in scontri, ma promuovendo l'incontro anche nelle mail più fitte e volte all'espressione del suo punto di vista. Ha sempre incoraggiato i terapeuti in formazione (e a formazione terminata) a partecipare alle conferenze e ai corsi di aggiornamento, alla lettura di articoli scientifici, libri e altre risorse rilevanti.

Durante la formazione, inoltre, e in ogni occasione possibile, ha sempre evidenziato la necessità per i terapeuti di praticare la cura di sé per prevenire il *burnout* e mantenere la propria efficacia terapeutica. Prevenire l'esaurimento delle proprie risorse è essenziale per i terapeuti a causa della natura emotivamente intensa del loro lavoro, esattamente come il radiologo deve stare attento alla quantità di radiazioni a cui si espone. Mantenere un buon livello di benessere

personale è cruciale per essere efficaci nel lavoro terapeutico. Un terapeuta che pratica la cura di sé è più in grado di fornire supporto di alta qualità ai propri pazienti.

Bruno Bara ha sottolineato costantemente l'importanza di mantenere un equilibrio tra vita personale e professionale per evitare l'esaurimento emotivo e mantenere una prospettiva sana e produttiva. Ha sottolineato che i terapeuti devono assicurarsi di avere tempo per riposare e ricaricarsi, poiché questo equilibrio è fondamentale non solo per la loro salute mentale, ma anche per garantire un'efficace pratica terapeutica. Ha incoraggiato, come nessuno mai in precedenza, i terapeuti a costruire e mantenere un solido sistema di supporto personale, composto da amici, familiari e colleghi. Questo sistema offre una rete di sicurezza emotiva e pratica, fornendo un rifugio dove condividere le proprie esperienze e trovare conforto. In ogni occasione possibile ha enfatizzato anche l'importanza di impegnarsi in attività che promuovano il benessere fisico e mentale, come l'esercizio fisico, la meditazione e hobby rilassanti. Queste attività non solo migliorano la salute fisica, ma offrono anche mezzi efficaci per alleviare lo stress e aumentare la resilienza emotiva. Inoltre, ha insistito sulla necessità per i terapeuti di essere consapevoli dei propri limiti e dei segnali di stress. Ha ritenuto cruciale riconoscere quando si è sotto pressione e prendere misure preventive tempestive per gestire lo stress. Ha definito questa pratica come la "malattia in forma preventiva," che implica prendersi del tempo per recuperare o smaltire lo stress prima che diventi travolgente. Ha applicato queste strategie a sé stesso, fungendo da esempio costante per i suoi allievi. Ha creduto fermamente che i terapeuti debbano vivere secondo i principi che insegnano, dimostrando nella loro vita quotidiana come mantenere un equilibrio e un benessere ottimali.

“State Bene”

In questo senso, la formazione rappresenta un percorso di crescita e trasformazione personale che non si conclude con la fine della scuola. Continuare ad occuparsi di sé è parte integrante del mestiere della psicoterapia e questo è sempre stato un mantra per tutti quelli che sono stati suoi allievi. Ed è con questo monito che si congedava in ogni occasione: “state bene”, un commiato singolare per qualcuno che, come tutti noi, si approssiava ogni giorno alla sofferenza degli altri. Questo invito a prendersi cura di sé stessi rappresenta non solo un consiglio professionale, ma un impegno personale e un atto di compassione verso sé, che permette ai terapeuti di essere presenti e disponibili per i propri pazienti in modo autentico e sostenibile. Il suo perseguire sempre questo monito ci ha impedito di prepararci alla possibilità che potesse stare male e ci ha colti ancora una volta, di sorpresa.

Incontrare qualcuno che non si è mai presentato come “la verità” e ha riformulato la stessa idea che la verità esista, che diceva quanto fosse un buon modo di trascorrere il proprio tempo essere un terapeuta e un formatore per i terapeuti, che promuoveva il benessere dei terapeuti, è qualcosa che può davvero cambiarti la vita. Queste sono solo alcune delle ragioni per cui molti di noi lo considerano e lo piangono come il proprio Maestro, perché in questo articolo abbiamo esplorato solo una piccola parte del grande contributo di Bruno Bara. Gli ultimi giorni li ha trascorsi con le sue figlie e con noi suoi allievi di lunga data in un corso che gli avevamo chiesto di svolgere proprio per quelli che ormai erano terapeuti esperti, docenti della scuola o formatori stessi. Ci aveva dedicato tanto sostenendo che non aveva da aggiungere niente di nuovo che noi non sapessimo, ed era inspiegabilmente sorpreso di quanto affetto tutti noi gli avessimo riportato, di quanto in venti o trenta anni dalla sua prima lezione, lo avessimo in mente ogni giorno del nostro lavoro, ciascuno nella sua stanza sparsi per l'Italia. Gli avevamo manifestato tutti quanto avessimo ancora bisogno di uno spazio in cui potesse guidarci nell'auto-osservazione, che nei

corsi di aggiornamento si parla dei pazienti e poco dei terapeuti e di cosa succede loro dopo tanti anni di lavoro, come cambia il nostro modo di essere terapeuti e come il percorso si interseca con la stessa necessità di tramandare questa esperienza ai nuovi terapeuti. Personalmente gli avevo fatto presente quanto avesse rivoluzionato il nostro mondo semplicemente insegnandoci ad osservarlo e a prendercene cura e quanto, dopo tanta strada, fosse ancora necessario questo spazio per noi.

Se penso ai quasi vent'anni percorsi con lui vedo chiaramente come sia stato determinante per me incontrare qualcuno che incoraggia ad esprimere sé stessi, con le proprie diversità, e a prendersi cura di sé, entrambe cose per le quali sentivo il bisogno di una sorta di autorizzazione. Quando sono con gli studenti ho sempre in mente quanto l'esperienza stessa della scuola possa attraversarli in un modo così profondo. Mi sento responsabile verso gli allievi, sia come formatrice che, con l'incarico affidato, come direttrice didattica del Centro Terapia Cognitiva. La cosa che più desidero è garantire loro questa esperienza e so per certo che non gliela faremo mancare sapendo che in realtà saremo noi formatori e didatti, più di tutti, ad avere nostalgia di un modo, quel modo unico che Bruno aveva e che non ci sarà più. Ma la copia delle copie tende a sbiadirsi, non ci ha affatto incoraggiato all'imitazione; eppure, tutti noi possiamo contribuire, ciascuno con il suo modo, ad aiutare gli allievi perseguendo lo stesso obiettivo che Bruno Bara ha individuato per la formazione, a scoprire il terapeuta che è in loro. Questo si tramanderà, senza scolorire. La vera difficoltà è sempre per chi rimane e la condivido con molti questa inconsolabile perdita, la mancanza di una persona con cui ho percepito ogni minuto trascorso insieme come prezioso e che continua ad essere un riferimento.

Bruno ci ha rivoluzionato il mondo chiedendoci di riconoscere quale sia il nostro ed abbracciarlo, con compassione. Qualcosa di così semplice, ad un primo sguardo, ma così potente da essere una vera rivoluzione per noi terapeuti e per i nostri pazienti. Per me lo è stata di certo e ne sono immensamente grata.

Bibliografia

- Bara, B. G. (2007). *Dinamica del cambiamento e del non-cambiamento*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. G. (2010). *Cognitive Pragmatics: The Mental Processes of Communication*. MIT Press.
- Bara, B. G. (2013). *Il Terapeuta Relazionale: Tecnica dell'Atto Terapeutico*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. G. (2012). *Nuovo Manuale di Psicoterapia Cognitiva*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. G. (2014). *Dimmi come sogni*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. G. (2004). *Pragmatica Cognitiva: I Processi Mentali della Comunicazione*. Bollati Boringhieri.
- Piaget, J. (1937). *La costruzione del reale nel bambino*. Parigi: Delachaux et Niestlé.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. Norton.
- Freud, S. (1900). *L'interpretazione dei sogni*. Franz Deuticke.
- Guidano, V. F. (1987). *La complessità del sé*. Bollati Boringhieri.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.
- Wallace, B. A. (2006). *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge*. Columbia University Press.
- Siegel, D. J. (2008). *Mindfulness e cervello*. Raffaello Cortina Editore.