

DALLA TEORIA DELLA TECNICA ALL' ATTO TERAPEUTICO: DIVENTA IL TERAPEUTA CHE SEI

Rossella Costantino¹ e Carla Maria Vandoni²

¹ Psicologa, psicoterapeuta, didatta e docente formatore STPC e CTC sede di Torino. Socia Ordinaria SITCCo

² Psicologa, psicoterapeuta. Direttrice Didattica Scuola di specializzazione in psicoterapia STPC e CTC sede di Torino, Didatta STPC e CTC. Socia ordinaria SITCC

Corrispondenza

E-mail: cvandoni@yahoo.it

Riassunto

Questo articolo esplora l'approccio di Bruno Bara alla formazione in psicoterapia. In tale approccio la formazione è vista come un processo esperienziale, in cui gli allievi sviluppano una profonda consapevolezza di sé e delle proprie modalità relazionali attraverso un costante lavoro di auto-riflessione e pratica supervisionata. Verrà illustrato il procedere clinico dell'autore come traccia per raccontare il procedere didattico e formativo, con un'enfasi sulla necessità di un approccio flessibile e personalizzato alla formazione volto a promuovere un apprendimento dinamico che incoraggi gli allievi a diventare veri terapeuti, non solo esecutori di tecniche. L'articolo conclude sottolineando la rilevanza della cura del benessere del terapeuta stesso, elemento centrale nel modello di Bara.

Parole chiave: terapia didattica, training, mindfulness, relazione terapeutica, psicoterapia, scienze cognitive, costruttivismo

FROM THE THEORY OF TECHNIQUE TO THE THERAPEUTIC ACT: BECOMING THE THERAPIST YOU ARE

Abstract

This paper explores Bruno Bara's approach to psychotherapy training. In this approach, training is seen as an experiential process, in which trainees develop a deep awareness of themselves and their own relational modes through a constant self-reflection and supervised practice. The author's clinical proceeding will be exposed as an outline meant to narrate the teaching and training process, emphasizing the need for a flexible and individualized approach to training aimed at promoting a dynamic learning that encourages trainees to become true therapists, and not just performers of techniques. The paper closes by emphasizing the relevance of caring for the well-being of the therapist himself, a core element in Bara's model.

Key words: didactic therapy, training, mindfulness, therapeutic relationship, psychotherapy, cognitive sciences, constructivism

DOI: 10.36131/COGNCL20240208

RICEVUTO IL 19 GIUGNO 2024, ACCETTATO IL 15 SETTEMBRE 2024

*La tecnica, concreta e inesprimibile, è come il riflesso della luna nel secchio:
esistente e inafferrabile, vera e illusoria, che, pur apparendovi dentro
rimanda ad altro, fuori dal secchio.*

Bara, B. G., 1999 p.86

Scrivere di Bruno Bara in omaggio a Bruno Bara è compito al contempo lieto e faticoso. Ci conduce inevitabilmente in dimensioni emotive di una profondità tale da sfuggire, nella portata e nel vissuto, alle pur molteplici potenzialità esplicative della comunicazione linguistica. La sensazione di incompletezza e inafferrabilità aumenta quando il tema da affrontare diventa quello della declinazione di ciò che è la formazione in psicoterapia.

Lo abbiamo *cercato* nei suoi scritti, nelle parole dette a lezione e nei ricordi dei nostri dialoghi con lui: parziale certo sarà la dissertazione data l'immensa ricchezza professionale e personale della sua storia, non solo come formatore. Noi abbiamo scelto quelli che sentiamo essere i contenuti che ci hanno, insieme a lui, guidato e ci guidano tuttora nel nostro lavoro nelle scuole di formazione di psicoterapia.

Con attenzione ed emozione abbiamo provato a scrivere non solo "cosa dice Bruno Bara" ma anche "cosa ci dice Bruno" e sicuramente abbiamo messo parti di noi. Di fatto implicita conferma del suo pensiero. Diversa la nostra storia personale e professionale per modalità, tempi e significati ma entrambe sentiamo la meraviglia e la gratitudine di questo incontro speciale. Meraviglia e gratitudine che con privilegio ci accompagnano nella stesura di questo contributo.

Una didattica relazionale¹

Nel concretizzare la modalità di formazione c'è nel modello di Bara un'integrazione profonda dei concetti astratti con una dinamica relazionale tra docente e allievo in gran parte costruita sul fattore esperienziale diretto, usando costantemente la metafora de "il docente fa con l'allievo come il terapeuta fa con il paziente" (2018). Nel procedere della formazione ci si orienta quindi su un minuzioso lavoro di conoscenza e di consapevolezza che gli allievi possono raggiungere di loro stessi, con dedizione alla pratica e alla sperimentazione.

Definire quello dello psicoterapeuta come un mestiere (e non solo un lavoro) significa sin da subito sottolineare la specificità di una professione che si apprende attraverso le conoscenze e la pratica. La conoscenza clinica è in modo imprescindibile data dal solido ancoraggio alla scienza e la formazione in psicoterapia di conseguenza, come la scienza, in costante evoluzione. La psicoterapia è basata su evidenze scientifiche, non c'è un unico autore riconosciuto e di riferimento da cui deriva il sapere e la modalità di attuazione clinica: quello che guida il lavoro del clinico e che viene insegnato in questi anni sarà inevitabilmente superato grazie al progredire della ricerca scientifica. A tal proposito Bruno Bara (2013) sostiene che, pur nelle diverse modalità di interpretare il cognitivismo, non esiste possibilità di una formazione con basi scientifiche che non appartenga al cognitivismo. La forza del paradigma delle scienze cognitive e delle neuroscienze cognitive è garanzia di svolgere la professione psicoterapeutica in un modo riconosciuto come efficace. Una pratica clinica però che ha come metodo elettivo l'utilizzo di tecniche e di protocolli di intervento porta inevitabilmente ad un irrigidimento vincolante del

¹ Molta parte del contenuto del seguente paragrafo attinge a piene mani da parole dirette di Bruno Bara, le fonti sono costituite prevalentemente da appunti di lezioni, seminari, interventi a convegni o giornate di pianificazione del lavoro di formazione.

lavoro psicoterapeutico. Come scegliere tra le modalità di fare psicoterapia cognitiva rimane comunque appannaggio della sensibilità personale.

In un illuminante capitolo intitolato *“L'impossibilità della tecnica”* (Bara, 1999) (Veglia, 1999) Bruno dichiara e cerca di dimostrare una posizione assai netta rispetto all'impossibilità di parlare di tecnica tout court e ipotizza che ogni tentativo in questa direzione conduca inevitabilmente verso un parlare di teoria della tecnica.

“...La tecnica, concreta e inesprimibile, è come il riflesso della luna nel secchio: esistente e inafferrabile, vera e illusoria, che pur apprendovi dentro rimanda ad altro, fuori dal secchio” (B.G. Bara, 1999 p.86).

Come sempre ci ha abituato, Bara abilmente trasforma il vincolo in possibilità; la teoria (e l'insieme di tecniche e protocolli) verbalizzabile e formalizzabile, perchè appartenente al dominio della conoscenza dichiarativa, è solo una parte del lavoro, che va corredato con la tecnica dominio dell'agito e del procedurale. Tutti gli allievi all'inizio del percorso sentono la necessità di sicurezza e garanzia del loro operato, la via delle sequenze operative e dei modelli da imitare porta a formare “bravi terapeuti che colludono con bravi maestri” (Bara, 2020). L'obiettivo è stato proprio quello di spostare il focus dall'agire come un “bravo psicoterapeuta” all'essere un “vero psicoterapeuta”. Nel percorso di formazione gli allievi devono *tirar fuori* la loro peculiare modalità di essere terapeuti, non vi sono acquisizioni di nozioni dall'esterno ma un lasciar emergere, quasi un agevolare una sorta di *“maieutica interiore dell'allievo”* (Bara, 2012). La formazione è certamente dedicata quindi a rendere i futuri psicoterapeuti flessibili strumenti di guarigione piuttosto che fini esecutori di contenuti precostituiti. L'impossibilità della tecnica diventa per lui fattore protettivo e “salutare”, primariamente per i discenti, risparmiando l'illusione di saper fare e stare con il paziente, senza prima aver avuto lo sguardo di un maestro, con il quale sperimentare in condizioni di sicurezza e controllo ciò che si dichiara di sapere.

“Meglio, dunque, che nessuno abbia la speranza di avere un manualetto che gli dica come procedere, causando inesorabilmente danni a se stesso e ai malcapitati pazienti” (B.G. Bara, 1999 p.86).

In tutto ciò, non si prescinde dalle tecniche ma va tenuto a mente che esse vanno possedute ed utilizzate all'interno di un contesto ben preciso, il contesto relazionale, dove in vivo, docente e discente sperimentano nel sincronico quello che sta accadendo; solo in questo passaggio, da persona a persona viene trasmessa la tecnica. La necessità che ne deriva, per evitare un modesto lavoro, è quella di avere un buon possesso del contesto relazione e un altrettanto buon possesso delle tecniche.

Nel procedere di questa dissertazione sentiamo di dover condividere l'idea che il modo di Bara di concepire il percorso formativo non può essere scisso dal suo modo di intendere ed incarnare la competenza psicoterapeutica. Naturalmente non è obiettivo di questo scritto approfondire il modo di Bara di svolgere l'intervento clinico, utilizzeremo pertanto una griglia con i soli assunti teorici che ci paiono in stretta connessione con la modalità di fare formazione, e con quanto agli allievi era, ai suoi occhi, necessario trasmettere.

All'interno di una cornice psicoterapeutica nella quale la relazione non è vista come modalità altra di condurre la terapia ma come una dimensione aggiuntiva alla modalità specifica di ogni terapeuta, l'approccio relazionale considera che le diverse tecniche di intervento siano subordinate alla costituzione e alla gestione efficace della relazione fra terapeuta e paziente (Bara, 2018). Avere cura del terapeuta e formare quindi buoni terapeuti è fondamentale, perché lo stato mentale del clinico permea la relazione, in ogni suo aspetto. Ne “Il terapeuta relazionale” Bara (2018) sostiene che l'insegnamento della costruzione e gestione della relazione può avvenire, purché essa venga

trattata come un processo intersoggettivo, analizzabile nella sua complessità. Nel momento in cui si chiarisce come funziona la relazione, si può passare all'insegnamento, sintonizzandosi con gli allievi su un "puoi imparare a farlo". L'unica condizione è quella di svincolarsi dalla magia di una predisposizione genetica, quasi un fattore "X", e dall'approssimazione di una generica attesa di competenza dovuta all'esperienza. L'unico futuro ipotizzato da Bara per la psicoterapia è quello di una psicoterapia centrata sulla relazione e basata sull'evidenza scientifica.

I cardini fondamentali che informano quella che potremmo chiamare "didattica relazionale" sono certamente: il focus sulla dimensione intersoggettiva e su quella temporale, la consapevolezza condivisa, la sospensione del giudizio, l'attenzione, il corpo e la ricerca di un equilibrio felice.

La dimensione intersoggettiva orienta l'attenzione non su quel che succede nella mente del paziente (o allievo) ma su quel che accade fra il paziente e le altre figure della sua vita. In accordo con l'approccio evolucionista che vede gli esseri umani come animali sociali, l'unità di analisi è lo schema delle relazioni interpersonali, privilegiato rispetto agli schemi cognitivi ed emotivi privati della persona. La manifestazione del paziente accade grazie alla dimensione interpersonale, è quindi più importante vedere come il paziente si colloca rispetto al terapeuta piuttosto che una sola indagine prettamente intrapersonale (Bara, 2023). Osservare quindi cosa accade nelle emozioni, nel corpo e nella mente del paziente ma soprattutto come esso si sta muovendo sul piano interpersonale nel qui ed ora della seduta. La dimensione intersoggettiva deve necessariamente integrare quella intrasoggettiva.

Il focus sul presente è ciò che caratterizza **la dimensione temporale** della terapia relazionale. Si lavora nel sincronico, orientando l'attenzione sulla causa dell'attivazione di uno schema disfunzionale, cercando di capire la ragione attuale che lo fa giocare al paziente. Si tralascia l'origine del comportamento disfunzionale, appartiene al passato e per tale motivo non è accessibile all'esperienza immediata della coppia; rimanere nel presente significa non giocare con il passato ristrutturandolo, ciò che è interessante è la manifestazione non solo cognitiva ma anche emotiva e corporea che il "qui ed ora" ci consente di osservare nel

paziente. Sul piano relazionale, giocare il momento presente, equivale a osservare e lavorare non solo su ciò che il paziente racconta ma anche su che cosa sta accadendo, in questo momento, a lui mentre parla di sé e della sua sofferenza (Bara, 2023).

Entrambe queste dimensioni sono costantemente declinate nell'atto formativo, nella sperimentazione e nella messa in gioco che agli allievi viene costantemente proposta.

La consapevolezza condivisa è consapevolezza esperita nel presente, incarnata. La formazione tende a far sperimentare in concreto all'allievo la capacità di porsi in osservazione di se stesso mentre interagisce con l'altro, lasciando spazio all'emergere degli schemi relazionali personali, favorendo un cambio di prospettiva e la possibilità di decentrarsi aprendosi alla multiforme soggettività dell'altro. "*Consapevolezza vuol dire che devo sapere come io funziono, come mi muovo nel mondo e come mi muovo rispetto all'altra persona, questo è il punto chiave della vicenda*" (Bara, 2023).

Il lavoro di consapevolezza è fatto in un contesto di gruppo, insegnando a porre intenzionale attenzione al momento presente, sempre in progressione fino ad un ultimo pezzo, individuale, di analisi didattica. Durante l'analisi individuale l'allievo è in diretto contatto con il suo terapeuta didatta dove avrà occasione di esplorare pezzi di strada che necessitano della compagnia di qualcun altro, esplorerà aspetti nei quali da solo non riesce ad arrivare.

Alla consapevolezza condivisa si arriva anche attraverso un'attenzione significativa a tutti gli aspetti della comunicazione paraverbale e non verbale, attraverso quindi una lettura attenta di tutti i segnali che arrivano dal **corpo**. Il corpo viene attenzionato come parte che non può

essere ininfluente nel dispiegarsi della relazione terapeutica, la nostra mente è radicata nel nostro corpo, con i vincoli biologici che esso porta in sé. Agli allievi viene fatto un costante invito all'allenamento della lettura dei propri segnali corporei per strutturare una consapevolezza più integrata e informativa. L'esito consente di imparare così a guidare i futuri pazienti in tale viaggio.

L'esercizio della sospensione del giudizio viene allenato con continuità. La direzione è quella di consolidare un assetto non giudicante con cui osservare non solo l'altro ma anche se stessi, perché *“se per un giovane terapeuta è facile trovare la benevolenza verso l'altro, molto più arduo diventa dirigere tale atteggiamento nella propria direzione.”* (Bara, 2018 p.176). L'insidia, tra l'altro, sta nel fatto che il giudizio è talmente pervasivo nella nostra cultura che spesso riconoscerlo comporta una disciplina che va curata assiduamente. Tale aspetto dell'assetto terapeutico costituisce una protezione della posizione di credibilità che i giovani terapeuti occupano con i pazienti. Chiedere al paziente di guardarsi senza giudizio e con benevola curiosità, senza essere in grado di fare altrettanto crea un'atmosfera di severità che può permeare lo stato mentale del clinico e entrare nella relazione terapeutica. Come il terapeuta mostra al paziente un nuovo modello di osservazione di sé, scevro da giudizi, analogamente il formatore offrirà all'allievo un modo di porsi diverso da quello sempre usato, invitandolo ad esplorare alternative meno frequentate e più floride di scoperte. L'invito è quello di esercitarsi ad *“accogliere quello che c'è, così com'è, senza sforzarsi di cambiarlo”* (Bara, 2023). Mutuando questo principio dalla meditazione Zen, Bara ha immaginato la scuola di formazione come un luogo in cui gli allievi fossero portati primariamente a capire le cose così com'erano, senza giudizio, senza tentare di farle andare così come avrebbero voluto, un luogo pensato per raggiungere l'obiettivo riassunto egregiamente nella formula *“diventa il terapeuta che sei”*.

Analoga importanza, nel modello di Bara, viene assunta dallo **sviluppo della capacità attentiva**. Nelle fasi iniziali del training in psicoterapia, sembra molto complesso prestare un'attenzione costante a sé e all'altro, questo diventa ancora più vero durante i momenti sincronici. Il monitoraggio delle proprie variazioni emotive, somatiche, sensoriali e viscerali deve avvenire in parallelo all'osservazione costante di ciò che accade al paziente. Per perfezionare questa abilità l'unica via è quella dell'esercizio pratico e della sperimentazione, fino a raggiungere un livello attentivo che consenta all'allievo di essere presente a ciò che accade dentro e fuori di lui.

Un ultimo elemento che prenderemo a prestito dalla prassi clinica è quello della ricerca di un **equilibrio felice** per il futuro terapeuta, inteso come atto di protezione e cura che Bruno ha lasciato a tutti gli allievi che si sono formati e che si formeranno nella terapia relazionale. La cura di sé e della propria felicità non può essere trascurata da uno psicoterapeuta relazionale. Essendo egli stesso strumento principale del lavoro è rilevante come esso appaia e si mostri agli altri in termini di equilibrio psicofisico. Dirigersi verso un'intenzione di felicità, intesa come consapevole atteggiamento mentale e non come occasionale stato d'animo legato al soddisfacimento di un desiderio effimero. Invece di attendere che accadano eventi che ci rendano felici, lavoriamo sul costruire le condizioni favorevoli coltivando tutto ciò che risulta benefico, arrivando a goderselo in pienezza.

Attraverso questi punti nodali si dipana il percorso di formazione in psicoterapia cognitiva relazionale pensato da Bruno Bara per i suoi allievi. Ognuno di questi punti è fortemente ancorato ad un'epistemologia costruttivista: non esiste una realtà oggettiva uguale per tutti ma *“c'è come io percepisco il mondo”*. Non c'è un unico modo di stare male e quindi non unico modo di curare.

L'attenzione alla formazione del terapeuta costruttivista è giocata sul *“quali sono le mie modalità”*, *“io come mi muovo nel mondo, io come colgo il mondo, cosa colgo del mondo, quali*

aspetti” e ancora, “quale mia storia giustifica il fatto che io colga un aspetto, piuttosto che un altro e cos’è che lo giustifica” (Bara, 2014). Il lavoro è focalizzato sull’unica cosa stabile, cioè le modalità soggettive di percezione del mondo e non sulla cosa instabile, che è il mondo, in continuo cambiamento.

.In questa cornice i capisaldi formativi, si intersecano in parallelo e sono portati avanti di concerto dal primo giorno del primo minuto del training. Le varie parti sono cucite

insieme, non solo dai docenti formatori che si occupano della dinamica ma da ogni singolo didatta, supervisore e cotrainer in una sinergia che porta a lasciare da parte un’idea di scuola basata su una sequenza di contenuti che vengono passati dall’esperto all’allievo con una modalità giocata sul “cosa” (ti dico cosa devi fare e in qualche modo tu tenti di riprodurre o mettere in atto il mio modo), ad una didattica tutta incentrata sul “come”. La modalità del “come” è una modalità in cui non c’è una conoscenza prefissata che si cerca di trasmettere, ma è compito del docente quello di far emergere dall’allievo la sua capacità psicoterapeutica, rendendola professionale; lavorando però su quelle che sono le caratteristiche interiori della persona. Non c’è più il modello di uno psicoterapeuta a cui tutti gli allievi cercano di adeguarsi, ma c’è un lavoro individuale su ciascun discente psicoterapeuta perché diventi “il suo particolare psicoterapeuta” o meglio “diventi il terapeuta che è”. Si rende professionale e tecnico quello che è inizialmente una sorta di attenzione individuale alla persona, non c’è un terapeuta cui tutti devono cercare di adeguarsi, non c’è un modello unico. Il discente è quindi nella condizione migliore per far emergere la sua unicità e specificità di futuro professionista. Questa seconda modalità, basata sul “come”, richiede anche un diverso stile di insegnamento con un’attenzione tutta diversa, molto più spesa sull’allievo che non sul docente.

Concludiamo tornando alla cornice relazionale: è nella relazione che esprimiamo noi stessi. In un’ottica terapeutica bariana una parte importante di *come sono io* lo vedo solo quando entro in relazione con gli altri, quella più significativa della nostra personalità entra in gioco, nel modo in cui ci comportiamo con le persone, non riflettendo su noi stessi. Ciò comporta per il terapeuta che il lavoro di conoscenza di sé, poi inevitabilmente diventa conoscenza di sé nella relazione con il paziente, la relazione come modo di disvelare me in relazione con l’altro.

In tutti gli insegnamenti che Bruno ci ha regalato, ciò che in noi risuona particolarmente, che ha dato forma al nostro “abito” professionale, è indubbiamente la cura

per il benessere futuro del terapeuta. Quella sistematica metodicità con cui ci ha portato a porre attenzione alla nostra felicità, è ciò che giorno dopo giorno, continua a consentirci di fare il nostro lavoro, sperimentando un senso di fiducia, sicurezza e protezione che niente altro avrebbe potuto darci.

A te, Maestro “...insegnare psicoterapia a giovani motivati e intelligenti, la cosa che più mi piace al mondo” (Bara, B.G. 2018).

Bibliografia

- Bara, B. (1999). *Pragmatica cognitiva*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. (Ed.). (2005). *Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. (2007). *Dinamica del cambiamento e del non cambiamento*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. (2012). *Dimmi come sogni*. Arnoldo Mondadori.
- Bara, B. (2018). *Il terapeuta relazionale*. Bollati Boringhieri.
- Bara, B. (Ed.). (2023). *Il corpo malato*. Raffaello Cortina.
- Veglia, F. (1999). *Storie di vita*. Bollati Boringhieri.