

T. BARCELÓ, *La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial*. Bilbao: Desclée De Brouwer, 2013, 273 pp.

La intención de esta obra abarca una presentación renovada de la corriente psicológica que encuentra su origen en Eugene T. Gendlin (1926-) colaborador de Carl Rogers (1902-1987), que fue uno de los fundadores de la psicología humanista y de la terapia centrada en el cliente. La exposición está desarrollada desde la vertiente filosófica que Gendlin formuló en base a la llamada «filosofía experiencial» o «filosofía de lo implícito» y que tiene uno de los instrumentos más potentes para la orientación terapéutica, el crecimiento personal y el entrenamiento de la intuición, que denominó *focusing*.

Pero, además, la obra no consiste tanto en una presentación al uso, sino en un acercamiento del autor para «esbozar una comprensión de nuestra sabiduría interna y proponer métodos para desplegarla.» (p. 18). El autor pretende, además de la reflexión y de la práctica, adentrarnos en los significados profundos de nuestra experiencia interna para concertar con nuestra intuición que nos aporta un mayor conocimiento, una mejor comprensión del mundo y de nosotros mismos y nos permite vivirla vida con más plenitud.

La exposición viene relacionada con elementos biográficos que nos ponen en la pista de su autor. Tomeu Barceló, filólogo y filósofo es *Focusing-Trainer* y *Focusing-Oriented Psychotherapist* por *The Focusing Institute* (New York), y es Coordinador Nacional del Instituto Español de Focusing. Tiene otras publicaciones: *Centrar-se en les Persones* (Ed. Pleniluni), *Crecer en grup* (Desclée De Brouwer), *Entre Persones* (Desclée De Brouwer) y es co-autor de *Manual práctico del Focusing de Gendlin* (Desclée De Brouwer).

La formación filosófica del autor impulsa la orientación del estudio del método propuesto (*Focusing*) y la visión del mundo que lo acompaña. Nos habla del poder de la razón y cómo ésta ha sido adjetivada de múltiples formas a lo largo de la historia del pensamiento, a la vez que nos presenta alguno de sus descuidos, abogando por explorar la «razón experiencial» que contiene las razones del corazón que la razón no comprende — en términos de Pascal— y que, en buena medida «consiste en la sabiduría interior que todos experimentamos alguna vez y de la que ya hablaron los primeros sabios en los orígenes del quehacer filosófico» (pp. 16-17).

Gendlin, después de escuchar múltiples grabaciones de entrevistas terapéuticas halló en sus investigaciones que la persona que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible podía preverse a partir de la segunda o tercera entrevista. Lo que hacían estas personas era distinto a lo que hacían los demás pacientes. Descubrió que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que producía el cambio. La diferencia residía en *cómo hablaban los pacientes*. Esta distinta forma de hablar era solo una muestra externa de lo que estos pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Las personas con éxito hablaban más despacio, se paraban como consultando a su interior de vez en cuando antes de continuar expresándose. El hallazgo era contrario a sus suposiciones iniciales puesto que la terapia no enseñaba a los pacientes esta habilidad, sino que ya la poseían por sí mismos. Gendlin denominó a esa destreza interior de conexión *acto interno*, promotora del cambio y la sanación.

Tomeu Barceló entró en contacto con las aportaciones de Gendlin mientras se estaba formando con Carl Rogers con quien Eugene Gendlin había colaborado una docena de años. Más tarde Tomeu se formó conmigo en la filosofía experiencial de

Gendlin y en *focusing* y desde entonces dedica una buena parte de su quehacer a la formación, la investigación y la divulgación de la filosofía experiencial y el *focusing* en España y Latinoamérica.

Como filósofo, Tomeu no se limita a reproducir las aportaciones de Gendlin, sino que ha sido capaz de reflexionar sobre los mecanismos de este acto interno que descubrió Gendlin y de sistematizar con acierto los procesos que facilitan el despliegue de lo que ha denominado *sabiduría interior* y aborda, con un estilo divulgativo y profundo al mismo tiempo, las condiciones para acceder a esta sabiduría que inherentemente poseemos y los caminos para acrecentarla.

El autor recorre en los primeros capítulos del libro los antecedentes científicos, antropológicos y filosóficos que nos ayudan a comprender la consistencia de la sabiduría interior y la evidencia de su manifestación en las personas y en el proceso de la vida.

Explica después magistralmente en qué consiste este conocimiento interno basándose en las investigaciones de Gendlin y en su propia experiencia, y nos otorga caminos sobre cómo acceder a este espacio profundo de conocimiento corporalmente sentido que abarca sensaciones, intuiciones, pensamientos, e incluso sueños que precisan ser significados y comprendidos.

En los últimos capítulos, a partir especialmente del capítulo 12, Tomeu Barceló da un paso más y reflexiona sobre la manera adecuada de compartir intersubjetivamente nuestra sabiduría, comunicarla, comprender la experiencia de los otros y configurarla cooperativamente.

Para terminar, el autor sostiene que la sabiduría y el conocimiento interno continúan desplegándose en el proceso de la vida y que, en consecuencia, no consiste en un resultado definitivo sino en un proceso inacabado.

Este libro aúna muchas buenas cualidades: un lenguaje accesible, un conocimiento profundo de la filosofía y de la ciencia, elementos autobiográficos que despiertan interés y que ilustran el discurso y un carácter abierto a posibles modificaciones y posteriores desarrollos, como queda patente en el epígrafe «se hace camino al andar», donde el autor describe algunos aspectos que quedan todavía por investigar e integrar.

Nos encontramos, pues, ante una obra que revela una amplia experiencia de su autor en contacto con personas y grupos que se forman y practican el *focusing* de Gendlin. También un gran conocimiento, fruto sin duda de una profunda reflexión sobre el enfoque centrado en la persona y la filosofía experiencial. El tono vivencial que tiñe esta obra combina con la erudición en el conocimiento de los procesos personales internos y de las relaciones humanas. Su lectura resulta amena, y el realizarla me ha supuesto un grato placer.

Felicito a Tomeu por este trabajo y me complace enormemente que me haya otorgado el honor de prologarlo.

CARLOS ALEMANY BRIZ

Coordinador Nacional diplomado del The Focusing Institute. New York
Presidente de Honor del Instituto Español de Focusing.