

María G<sup>a</sup> Gómez-Heras, catedrático de Filosofía Moral y Política y autor del libro, sobre sus investigaciones relacionadas con la Ética a lo largo de su carrera.

MARÍA CRISTINA PASCERINI

WEISER CORNELL, A. (2016). *Focusing en la práctica clínica. La esencia del cambio*. Traducción de F. Javier Romeo. Revisión técnica de Isabel Gascón. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer, 373 pp.

Conocí a Ann Weiser en la década de los 80 en San Francisco, California, donde ella recibía. Hice con ella unos meses de terapia, así como de formación en el modelo del Focusing Experiencial de Gendlin. Desde entonces le he seguido la pista tanto en las publicaciones que ha tenido como en los talleres que presentaba en los congresos anuales internacionales de *Focusing*. Como era, y es, una mujer muy creativa sus talleres siempre estaban llenos de gente porque siempre había preparado algo novedoso y creativo.

Este libro, el último que ha publicado, es un interesante compendio de sus experiencias en estos años y con una orientación muy directa a cómo aplicar *Focusing* en la práctica clínica. Tiene una serie de cualidades que lo hacen muy especial dentro de la actual y abundante bibliografía del *Focusing Experiencial* de *Focusing*.

En primer lugar, es un libro que ha intentado ser muy pedagógico y lo ha conseguido. Por una parte hay un hilo conductor que recorre todo el libro: lo teje en torno a los dos conceptos fundamentales de Gendlin y que son su aportación primordial al mundo de la psicoterapia, por el que ha tenido un reconocimiento mundial, y que su libro básico original se ha traducido a 18 lenguas, con sus correspondientes institutos de formación en esas lenguas: el de la “sensación-sentida” (*felt-sense* en inglés), neologismo que él crea y que se parece pero no es ni una emoción, ni un sentimiento sino algo distinto y más amplio y con una gran connotación corporal; y el del “cambio interior sentido” (*bodily-shift*) que ya aparece en el subtítulo del libro (La esencia del cambio) y que es un término fundamental en todas las psicoterapias. Ambos términos no son fáciles de explicar y ella lo hace muy bien, poniendo muchos ejemplos de situaciones terapéuticas, yendo una y otra vez a capítulos anteriores para resaltar lo que se quiere decir etc. Por eso ha querido escribir un libro que sirva tanto a los avezados y conocedores del *focusing* como a los que no lo son. Y a mi juicio lo consigue plenamente. Y esa es una gran virtud de este libro.

En segundo lugar, diría que es un libro muy experiencial en el sentido de que recoge en el toda su mucha y amplia experiencia de estos años. Se dirige al lector de una manera muy directa y cuando lo necesita aporta otras contribuciones de otros autores o de otros clientes que ella ha tenido. Y eso se agradece mucho, porque favorece su lectura y esclarece lo que quiere comunicar.

Escoge 3 aplicaciones de actualidad para desarrollar más ampliamente: el trauma, las adicciones y la depresión. Con frecuencia subraya lo que estaría mal dicho y en su lugar pone una sugerencia más correcta de *focusing* para responder a ese cliente.

En la profundización de la técnica aporta muy adecuadamente cómo trabajar con ciertas dificultades, por ej. cuando el cliente prefiere racionalizar o seguir dando vueltas al problema sin querer entrar en la *corporización* del mismo y ralentizar los ritmos correspondientes.

Quiero subrayar de manera especial los dos últimos capítulos con los que cierra el libro y que no se suelen encontrar en otras publicaciones: el de cómo integrar *focusing* con otras modalidades terapéuticas (cap.9) y el del *focusing* del terapeuta y *autofocusing* (cap. 10) Gendlin insiste en que el *focusing* experiencial es tanto una forma propia de hacer terapia (y no necesitamos acudir a otras) como una técnica que se puede combinar con otras que habitualmente ya usamos. Y en ese caso siempre servirá de refuerzo y de complemento. Pues bien, Ann Weiser ha escogido muy acertadamente 10 orientaciones terapéuticas, de entre las más usadas actualmente (la terapia cognitivo-conductual, la terapia centrada en la persona de Rogers, la terapia de desensibilización y reprocesa -miento de movimientos oculares (EMDR) de Shapiro, la terapia de Sistemas de Familia internos etc. Su logro es mostrar de una manera muy práctica cómo se puede introducir *Focusing* a lo largo de cada uno de estos tipos de tratamiento.

El capítulo 10 lo llama «El *focusing* del terapeuta». A lo largo del libro ya ha dejado bien claros en diversos momentos lo mucho que ayuda que a la vez que el terapeuta está ayudando al cliente, potencie su propia atención interior; porque le va a ser una gran ayuda en su labor. Se necesita, creo yo, cierta pericia hasta lograr dar con ese punto en el que se está con el otro y al mismo tiempo se atiende uno a lo que pasa por su propio interior. Pero con la práctica se puede ir logrando, como ella lo ha logrado y enseña a otros a hacerlos. En este mismo capítulo, y en uno de los apéndices finales introduce el llamado *autofocusing*, como trabajar con uno mismo fuera de los tiempos de la terapia o recogiendo, ella y él, lo principal que ha pasado y las palabras e imágenes a subrayar sobre “eso”.

El libro se cierra con unos apéndices que valoramos por ser sumamente prácticos: 1) una guía breve para utilizar el *autofocusing* y el lenguaje de presencia en casa, 2) las referencias bibliográficas y 3) el índice de materias.

No quiero terminar sin agradecer a las 2 personas que han hecho posible la publicación de este libro en lengua española: a Javier Romeo, el traductor. Conocedor perfectamente de las 2 lenguas, el inglés y el lenguaje de Gendlin y sus complicados neologismos. Creo que ha hecho una traducción que se podría tildar de perfecta. Y la otra persona es Isabel Gascón por la excelente minuciosidad con que ha realizado la revisión técnica. Especialmente le agradezco el tiempo que ha dedicado a buscar en los libros publicados en lengua española los correspondientes, página incluida, a los que cita Ann Weiser en inglés. Por poner un pero, yo habría añadido a las citas bibliográficas unos cuantos más, de entre los 31 que ya hay publicados en español tanto en España como en Argentina, Chile, México etc. Porque este libro hubiera sido la ocasión de una buena divulgación para ellos.

CARLOS ALEMANY BRIZ SJ