

RECENSIONES

La integración de la terapia Experiencial y la terapia Breve: un manual para terapeutas y orientadores

Integration of experience therapy and short term therapy: a handbook for therapists and counselors

BALA, Jaison (2006). Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, Colección Serendipity, 265 pág.



Este es un libro escrito para terapeutas humanistas. “Terapeutas”, porque trata y se refiere en todo momento al hacer de una terapia, al trato con el cliente y a las dificultades y facilidades que puede tener el o la terapeuta; y “humanistas”, no porque la autora parta de una escuela humanista, que sí lo hace, sino entendiendo el término en su sentido más amplio y popular: el que se interesa por el ser humano y tiene en cuenta primero los sentimientos y la realidad concreta de cada uno, antes que evaluar, establecer, decidir.

La autora es psicoterapeuta individual y de pareja, de tendencia experiencial, especializada en el método Focusing y dirige un Centro llamado **Focusing for Creative Living**.

Según relata ella misma, hace un tiempo se interesó por la Terapia Breve, que en EEUU está muy extendida y, al realizar un curso, tuvo una especie de *insight* con un método de Terapia Breve llamado **Terapia Breve orientada hacia la Resolución**, de Insoo Kim Berg y Steve de Shazer. En palabras suyas: “ me quedó tan claro que cada enfoque (Focusing y Terapia de la Resolución) aportaba al otro lo que yo veía como lagunas, que, francamente, no me podía creer que nadie los hubiera unido”. A partir de ahí, la autora comenzó a diseñar una terapia en la que se entrelazan

como en una fina tela ambos métodos terapéuticos. El libro describe, un poco “a salto de mata”, eso sí, diversos temas y situaciones que surgen a lo largo de un proceso terapéutico y cómo afrontarlas desde un tipo de terapia, desde el otro o desde ambos. Si bien ella hace algunas sugerencias al respecto, deja al lector la elección de cómo unir los dos estilos de terapia, qué coger de cuál, etc.

Evidentemente, la autora tiene que haber encontrado algunas similitudes entre ambos métodos, para intentar integrarlos con tanto entusiasmo. Son precisamente estas similitudes a las que me refiero cuando digo que el libro es para terapeutas humanistas: ambos enfoques parecen ser profundamente *respetuosos* con el cliente, dejando a éste en todo momento la decisión sobre si seguir, cómo seguir, cuándo profundizar más o menos, etc. El terapeuta se sitúa en un plano de igual a igual con el cliente, no superior.

Otra similitud básica entre ambos enfoques es la *confianza* en el potencial del cliente en particular y el ser humano en general. Tal y como cita la autora a Gendlin: “ya estamos todos bien”, es decir, todo lo que buscamos ya se encuentra dentro de nosotros y el papel del terapeuta se “reduce” a facilitar la salida coherente de ese potencial.

A partir de estas similitudes, Bala Jaison analiza las diferentes formas que tiene cada método para llevar a cabo una terapia (tipo de Escucha,

Lenguaje, instrumentos terapéuticos, objetivos de cada enfoque), demostrando por medio de numerosos ejemplos cómo pueden integrarse perfectamente ambos enfoques. Describe conceptos como el Cuadro de Resolución, el Escalamiento, la búsqueda de la excepción al problema, sacados de la Terapia de Resolución de Problemas y la relación Yo/Ello, el trabajo con las Partes, el respeto incondicional hacia el mundo interior, de la terapia Focusing. Demuestra cómo estos conceptos no son incompatibles entre sí, sino perfectamente complementarios, si el/la terapeuta es flexible y abierto.

La autora describe también las principales temáticas con las que se va encontrando el terapeuta en su trabajo con los clientes, sea del enfoque que sea, y da sugerencias sobre cómo se podría tratar cada situación desde un enfoque, desde el otro o desde la integración --de hecho, al final de cada área temática hay un apartado llamado “Punto de integración”, en el que se sugiere cómo entrelazar ambas formas terapéuticas. Los principales temas que enfoca la autora y que son, realmente, los que con mayor frecuencia aparecen en los clientes de una terapia son: el trabajo con el Crítico interno, la relación con los propios sentimientos, las relaciones sociales y de pareja (aquí, la autora describe ampliamente un método llamado Proceso interactivo de Focusing y le añade técnicas sacadas de la Terapia de Resolución a modo de importante complemento).

Sin embargo, como bien se da cuenta la autora, para comprender esta integración es muy importante ver cómo se puede llevar a cabo en la práctica, qué excepciones puede haber, con qué dificultades se puede encontrar el terapeuta. Por ello, dedica un amplio e interesantísimo capítulo a plasmar ejemplos de terapias que ha llevado ella a cabo.

El libro tiene una estructura caótica –ya lo avisa la autora al principio– y cuesta encontrar un hilo conductor, pero esa es precisamente la mejor prueba para el lector: si uno logra deshacerse de los esquemas previos y no buscar una lógica, se podrá permitir más ese “dejar fluir” las sensaciones que vayan surgiendo a lo largo de la lectura, sin más orden que el que quiera establecer el propio interior. Hay que leer el libro con confianza y respeto de que “algo saldrá”, de que el propio cuerpo va a saber con qué partes que-

darse y cuáles no le encajan. A veces, se puede caer en angustia: lo que Bala Jaison describe parece tan fácil, pero a la hora de imaginarse llevándolo a cabo en una terapia real, a uno/a le chirrían todos los fundamentos teóricos que lleva tanto tiempo ejercitando. También para eso, la autora tiene una respuesta: el último capítulo refleja las dudas más frecuentes que le suelen plantear los alumnos respecto a esa integración y ella responde con una serie de frases tranquilizadoras y desangustiantes, que podrían resumirse en esta: Haz sólo lo que te pide el cuerpo – si algo te suena práctico, pero no te ves haciéndolo, ¡no lo hagas!.

En resumen, un libro recomendable para terapeutas que quieran ir más allá de sus conocimientos en una escuela terapéutica concreta.

Olga Castanyer Mayer-Spiess*
Psicóloga Clínica

* Traductora del libro “La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve”.