

SMAEL

Ciudad de México

24 de Octubre, 2020

Entrevista hecha por Claudia Garza (CG) a Juan Pablo Díaz del Castillo (JP)

Para el Módulo de titulación: Contribuciones y Aplicaciones de la Logoterapia y Análisis Existencial en la era Post-Frankleana

Facilitadora: Catalina Arzoz

CG: Hola Juan Pablo, muchas gracias por acceder a esta entrevista.

Pláticame un poco de tus estudios, veo aquí en tu biografía que estudiaste la carrera de Psicología y Publicidad, ¿es correcto?

JP: Si yo primero estudié Mercadeo y Publicidad, la ejercí un tiempo, me aburrí la verdad no me sentí cómodo ni a gusto conmigo. Me iba bien pero no me sentía bien, ni satisfecho. Como triste y aburrido, yo diría como un vacío existencial. Entonces la dejé y decidí estudiar Psicología. Me sentía más conectado con la Psicología y quería ser Psicoterapeuta, y era porque casi toda mi vida fui a psicoterapia, me sentía bien, me gustaba mucho, los psicoterapeutas que tuve me ayudaron mucho, digamos que quería hacer algo importante yo también. Me sentía muy identificado con la profesión.

CG: Que es una de las cosas que leí investigando a cerca de ti, que estuviste en diferentes tipos de psicoterapias a lo largo de tu vida, y que no necesariamente sabías qué tipo de corriente eran, ¿es correcto?

JP: Si, no estoy muy seguro que tipo de corrientes eran, la verdad no podría decirte en qué modelos estuve.

CG: Pero que te hicieron sentir un cambio para bien ¿eso si fue palpable?

JP: Así es, me ayudaron en su momento a generar cambios y por eso me gustó mucho lo que pasó.

CG: ¿Al ver esos cambios es que tú decides integrarlo para tu profesión, es decir estudiar en esto?

JP: Exactamente me pareció que era importante, lo que sucedió es que al terminar el colegio, tenía varias posibilidades de estudio, una de las opciones era psicología pero de cierta manera me daba susto, porque me decían que los psicólogos tenían muchos problemas, que eran locos, no tenían amigos, la gente no los aguantaba y todo ese tipo de cosas. Eso me asustó un poco, pero que podía ser Psicólogo Organizacional y a mí no me gustaba esa opción, entonces dije por este lado no es el asunto y lo dejé pasar, afortunadamente logré recuperar el tiempo y estudiar psicología.

CG: Cuéntame ¿cómo fue tu primer contacto con la Logoterapia, el Análisis Existencial y Viktor Frankl?

JP: Mi primer contacto fue cuando empecé a dejar el Mercadeo y Publicidad, hice un posgrado en drogodependencias. Al finalizarlo a través de un gran amigo, el Pato Pretelt, conocí a Efrén Martínez, me invita a un seminario sobre prevención de consumo de adicciones desde la Logoterapia y esa fue la primera vez que oigo hablar de Viktor Frankl y me enamoré de la Logoterapia.

CG: ¿Y a partir de ahí empezaste a estudiar más del tema, leer más libros e informarte?

JP: Me dediqué a estudiar Logoterapia, Psicología, fue un proceso bonito afortunadamente.

CG: ¿Que al día de hoy te ha llevado a estar al frente de la Dirección de SAPS en Colombia?

JP: Si, ahora soy el Director General de SAPS (Sociedad para el Avance de Psicoterapia Centrada en el Sentido) que es el centro encargado de toda la difusión del pensamiento de Viktor Frankl, formamos personas en diferentes aproximaciones de la Logoterapia y Análisis Existencial, y también realizamos procesos de Psicoterapia, que no tenga que ver con adicciones, ahí tenemos a otra institución que es el Colectivo Aquí y Ahora.

CG: De las aportaciones que propone Viktor Frankl que son los fundamentos de la Logoterapia, ¿cuáles consideras que son las más atractivas para ti, por ser novedoso o diferente a las otras ramas de la Psicoterapia?

JP: Los dos temas que más me impactaron cuando conocí por primera vez la Logoterapia fueron: primero el tema del sentido de la vida, porque era algo que yo estaba experimentando en ese momento, yo sentía que el sentido de mi vida estaba extraviado en ese momento como publicista no lo sentía, no lo experimentaba y parte de lo que yo dije cuando dejo la publicidad fue que trabajar debe darle sentido a la vida.

Pensaba que no debía trabajar en algo que sea aburrido, que provoque malestar, comencé a pensar que tenían la razón, las personas que me decían que trabajar es tan aburrido que te deben de pagar para que lo hagas, y con esa plata comprar la vida que quieres tener.

Me parecía muy loco todo eso, tener una vida como me decían, yo pensaba, 'esto no puede ser así', debe haber algo más, pensaba yo, mi vida no tenía sentido siendo publicista, me siento más atraído hacia el tema de poder ayudar a los seres humanos.

CG: Por lo que escucho fue una crisis personal que atravesaste

JP. Si, así viví, fue una crisis personal que atravesé pero afortunadamente la experimenté, porque si no hubiera existido no estaría donde estoy hoy, y hoy me encuentro feliz con la vida que estoy viviendo, muy satisfecho.

JP: Otro de los elementos que más me gustaron de Frankl, fue el tema de la libertad/responsabilidad. Esos dos puntos también fueron muy importantes para mí. Esos dos elementos me ayudaron porque de cierta manera si había una sensación de condena

y muchos de los modelos con los que trabajé, aunque me ayudaron, no me hicieron consciente de la libertad y al hacerme consciente de la libertad ayudó muchísimo.

Con respecto a la pregunta, sobre qué no estoy de acuerdo con Viktor Frankl, no es tanto que no esté de acuerdo con él en algo sino en la forma en que lo hizo. Son dos puntos en particular: Uno es la Logoterapia inespecífica, es decir la psicoterapia orientación logoterapéutica, le dio mucho trabajo al principio pero después como que lo dejó quieto, y eso generó, en muchas personas la sensación que la Logoterapia no puede ser una Psicoterapia y de ahí es que mucha gente dice eso, que la Logoterapia no es una Psicoterapia, entonces ahí creo que faltó, fue el error de Viktor Frankl.

El otro error, fue no haber organizado o estructurado formaciones, más organizadas y estructuradas, yo creo que también fue algo que le faltó en su momento y eso nos hubiera permitido avanzar mucho más en su momento y hubiéramos dado más pasos y estaríamos más lejos ahora.

CG: Y con respecto a esto que mencionas que hay personas que consideran que la Logoterapia no es una Psicoterapia, ¿cuál es tu postura al respecto? ¿Tú qué opinas?

JP: Yo creo que sí es una Psicoterapia por varias razones, la primera es porque dentro de lo que significa ser Psicoterapia existen unos acuerdos de lo mínimo que hay que tener para que exista una Psicoterapia: un modelo de funcionamiento, una estructura teórica y unas técnicas. Y la Logoterapia cumple con las tres, cumple con el modelo teórico, a través de su antropología, de la noodinamia, de lo espiritual; ahí encontramos un campo teórico muy poderoso.

El modelo de funcionamiento tiene que ver en términos generales, cómo enferma y cómo sana una persona; en términos logoterapéuticos como se restringe y como se despliega la libertad. Cómo se restringe lo espiritual y como se manifiesta nuevamente lo espiritual. Desde ahí existen claridad de la visión de Frankl y nosotros desde SAPS, hemos trabajado bastante en ese punto, con nuestro trabajo en los recursos noológicos, que son claves en comprender un proceso de psicoterapia.

Y las técnicas: diálogo socrático, intención paradójica y derreflexión. Son 3 técnicas que Frankl usó y perfeccionó desde su rotación en Steinhof, por lo tanto me parece que si es una Psicoterapia.

Por otro lado la gente dice que es un complemento de otras psicoterapias y yo también creo que no. Llevo 17 a 18 años haciendo Psicoterapia y hago Psicoterapia totalmente logoterapéutica, o como Frankl la llamaba en el Hombre Doliente, psicoterapia centrada en el sentido, y he visto como se generan transformaciones, que son diferentes a otros modelos.

No creo que se quede sólo en una Logoterapia educativa o algo más de consejería o de orientación sino que sí puede realizar cambios profundos y por cambios profundos no desde el Psicoanálisis en cuanto a la extensión en el tiempo, sino profundos hacia lo elevado, orientado hacia los valores y hacia el sentido y a hacerse dueño de sí mismo.

Por lo tanto, considero que la Logoterapia y Análisis Existencial, es una teoría, que se puede aplicar en psicoterapia, en educación, en organizacional, en coaching, pastoral, docencia y muchos otros campos.

CG: Coincido con tu visión y hablando a cerca de los temas y las técnicas propiamente logoterapéuticas, el diálogo socrático, la intención paradójica y la derreflexión, has escrito un par de libros, artículos, aportaciones, con varios de estos temas. Al elegirlos ¿qué te llama la atención de ellos para profundizar en estos temas?

JP: Por ejemplo el tema del libro que se publica en México "Encontrando y realizando Sentido"...

CG: Aquí lo tengo conmigo (se lo muestro en la cámara)

JP: La tercera edición me gusta más, pues tiene un trabajo antropológico más interesante. Yo considero que lo antropológico es clave, me interesa muchísimo y es ahí, sobre todo, donde creo que surge la dificultad en las personas que hacen Psicoterapia desde la Logoterapia, tiene que ver es con lo antropológico, por eso estudian Logoterapia y comienzan a agarrar cosas de lo cognitivo comportamental, del humanismo, que de Rogers, de la Gestalt y empiezan hacer una cantidad de cursos de formaciones sueltas para sumarle, no está mal aprender cosas, pero está precisamente en que la antropología, porque se convierte en un cuerpo teórico rígido y algo sólo bonito que toca estudiar y ya; yo creo que lo antropológico es totalmente práctico y es terapéutico por lo tanto lo que busco en este libro es seguir trabajándolo, volviéndolo dinámico y así es que se vuelve terapéutico y práctico, eso es precisamente lo que trabajo con mis estudiantes en Colombia, en volver práctico lo antropológico y ahí deja uno de necesitar buscar de donde agarrarse y creyendo que lo que necesitan es técnicas, porque se cree que las técnicas generan el cambio; pero cuando lo antropológico se convierte en algo dinámico, se transforma en actitud y la actitud antropológica y logoterapéutica es importante para el psicoterapeuta, por eso decimos que la técnica principal soy yo como terapeuta.

Lo segundo que me gusta mucho es de dónde surgen las ideas de Viktor Frankl, entonces he sido estudioso de la filosofía por muchos años. Principalmente de Nietzsche, Heidegger y Husserl, son como los tres autores que más profundizo y en los que estoy trabajando directamente. Me gusta mucho encontrar eso, en las conexiones que existen entre la Logoterapia y lo existencial porque a veces la Logoterapia no es muy existencial, la sacan de lo existencial, pero creo que la Logoterapia se puede existencializar más y podemos generar un diálogo mucho más fuerte e interesante con Nietzsche, en sus aportes al sufrimiento muy necesarios en Husserl y Heidegger, con el método fenomenológico que también estoy trabajando fuertemente. Otro tema que estoy trabajando es el tema del duelo y el sufrimiento.

Son temas que he profundizado, sobre todo considero y es lo que propongo, que cuando hablamos del concepto de Heidegger "ser-en-el-mundo" esa palabra "EN" es precisamente donde está la relacionalidad y es en ese punto donde se encuentra la identidad y la personalidad. La identidad no es algo que está adentro, sino que está en la relación, por lo

tanto la identidad de la persona, en ese "EN" es la forma en que la persona habita en el mundo.

El mundo que yo habito es 'mi' mundo por lo tanto es mi identidad y se relaciona con el mundo que yo habito. Habitarlo no como algo espacial, como una silla dentro de una casa sino apropiármelo, adueñarme de él, de sentirlo como mi lugar. Por lo tanto el mundo que yo habito se relaciona con mi identidad. Me siento que estoy en mi espacio, en mi hogar y cuando se rompe o se pierde una relación, que es parte de mi mundo, hace que ese mundo se vuelva ajeno, extraño y que sea un lugar en donde no quiero estar ahí, sino en el anterior. Ahí es donde surge el sufrimiento, en ser sacado de mi mundo y te ponen al frente de otro mundo que no reconoces aún, ahí es donde está el trabajo del sufrimiento y el duelo, algo así a grandes rasgos.

CG: Y que serían de las principales causas por las que una persona acude a consulta o a apoyo terapéutico ¿no?

JP: Totalmente, no sólo por el duelo de muerte sino por el sufrimiento que se causa por muchas pérdidas que son importantes en la vida.

CG: Claro de esa extrañeza de ya no estar en donde estabas acostumbrado a estar, esa adaptación a eso nuevo que te toca vivir, es esa resistencia que te toca enfrentar ¿no?

JP: Exactamente

CG: Y hablando de estos temas, damos paso al tema que nos compete que son tus aportaciones a la Logoterapia

JP: Ésas son precisamente las aportaciones que te estaba contando

CG: Exacto, ¿consideras que éstas serían tus principales aportaciones y contribuciones a la logoterapia?

JP: Yo creo que son las principales contribuciones en las que estoy trabajando. Pero me faltó agregarte una y acabo de caer en cuenta y es una forma de diagnosticar, de hacer psicodiagnóstico clínico.

Cuando una persona tiene un problema clínico, poderlo observar desde los recursos espirituales de autodistanciamiento y autotrascendencia, principalmente desde una restricción por personalidad, es decir, la personalidad que restringe la expresión de lo espiritual, esa fue mi tesis doctoral que tiene que ver con una nueva forma de comprender la restricción por temas de personalidad, cómo podemos trabajar los recursos para permitir el despliegue pero no observando la personalidad, sino los recursos, es decir, poniendo el foco en un punto diferente, porque cuando lo ponemos en los recursos, nos centramos en las posibilidades y no en las restricciones, es decir, cómo me relaciono frente a mi personalidad, frente a mi restricción, es decir, qué tan libre sobre frente a mi personalidad. Esto me permite adueñarme y hacerme más propio de mí.

CG: Y es una aportación muy novedosa pues es trabajar con el diagnóstico o el anti diagnóstico que pudiera parecer contrario a la postura logoterapéutica en donde no se trabaja con diagnósticos ¿no?

JP: De lo que hablamos es algo que se usa en la actualidad, se llama transdiagnóstico, es decir, qué es lo que está afectado a la persona y qué es lo que está sucediendo en la persona que permite que se mantenga esa dificultad psicológica; por lo tanto, si lo espiritual se hace dueño de lo psico-físico, estamos diciendo se hace dueño de su personalidad. Qué le hace falta a lo espiritual para hacerse dueño de la personalidad. Entonces yo pongo el foco ahí, en cómo trabajar y permitir que se exprese nuevamente.

CG: ¿Y cómo ha sido tu experiencia llevando esto a la práctica clínica?

JP: Yo te puedo decir que personalmente, cambió completamente mi forma de hacer Psicoterapia, de hacer preguntas, cambió la forma de ver a mis pacientes, lo volví más centrado en los recursos de la persona y de esa forma, también la persona no se ve como enferma, sino que se empieza a ver, cómo se va reconciliando, cómo se adueña dueño de sí mismo y ahí cambia mucho el asunto, pasamos de verse como víctima a verse como protagonista.

CG: Claro, debe de haber respuestas muy positivas me imagino que son muy palpables y eso debe de ser muy gratificante ¿no?

JP: Así es, se genera una transformación muy interesante.

CG: Muy bien Juan Pablo, ya las últimas dos preguntas para complementar tus experiencias, ¿me puedes compartir cómo vives tú los valores logoterapéuticos de creación, de experiencia y actitud?

JP: Por ejemplo, los valores de creación tal vez son los que más cotidianamente está uno viviendo en su día a día. Y es a través de la Psicoterapia y de la docencia como mis dos elementos principales de trabajo. La escritura también, estamos trabajando en un nuevo libro sobre relación y proceso psicoterapéutico, estoy trabajando también mucho el tema del método fenomenológico para darle una profundidad mucho más filosófica a todo esto. Ahí es donde encuentro mucho sentido, también en estar dictando clases y poder transmitir conocimiento sobre todo que me gusta y lo disfruto mucho también esa experiencia y la de la Psicoterapia.

También en la actualidad como director de SAPS, permitiendo y facilitando algunos elementos, ahora incluimos lo que se llama la beca Viktor Frankl de SAPS, para población vulnerable; para personas que trabajan con población vulnerable. Ya tenemos una persona que la ganó y eso es un aporte muy importante que está haciendo SAPS, de cómo llevar la Logoterapia a personas que no les queda tan fácil y que trabajan con personas en situación de vulnerabilidad, esto me tiene muy contento y bueno generando nuevas formaciones, nuevos cursos, ahí encuentro mucho sentido en poder crear y desarrollar cosas para la gente que se quiere acercar a nuestros aportes.

En los valores de experiencia disfruto mucho el café, para mi tomar café es de las cosas que más disfruto.

CG: ¡Y colombiano!

JP: ¡Colombiano! Soy barista y catador aficionado y entonces por lo tanto ahí esta compartir el café, pero también cuando estoy solo poderlo disfrutar con calma como una pausa de mi trabajo poderlo saborear de una manera distinta.

Obviamente están mis sobrinos Andrés Felipe y Alicia Mariana, que son parte importantísima de mi vida, disfruto mucho leer, las series de tv, el cine, Star Wars, Batman, todo el tema “geek” soy súper aficionado, lo disfruto altísimo.

Me gusta mucho ver por la ventana el mundo, vivo en un sexto piso. Ver hacia afuera, observar caminar a la gente, el atardecer, como se mueven las nubes es algo que disfruto mucho como también la pintura soy un aficionado de la pintura, principalmente a Salvador Dalí, porque cuando era adolescente y lo conocí me enseñó que hay más de una forma de ver algo. Que no solamente hay una forma correcta de ver algo, sino varias y eso lo aprendí de Salvador Dalí.

Y los valores de actitud pues en este momentos de pandemia he estado aislado por mucho tiempo cuidando a mi familia, a mi mamá, cuidándome a mí para cuidar a los otros míos; mi sobrina que tiene 2 meses de nacida, es una bebé y toca cuidarla muchísimo. Los valores de actitud están también en cómo afronté los momentos de crisis por ejemplo con la enfermedad de mi papá, mi papá sufrió de Alzheimer un diagnóstico que duró casi 11 años.

La muerte de muchos amigos cercanos y mis crisis en momentos de dificultad, creo que mi actitud me permitió seguir adelante y fueron muy importantes en su momento. Esas son de las cosas que más me unen a Nietzsche, creo que el amor al destino “amor fathi”, es una de las cosas que más amo de la filosofía de Nietzsche y tiene que ver cómo esas cosas que en el momento yo sentí que no había cómo manejarlas, porque sentía que no tenía las herramientas, me hicieron crecer y aprender, la actitud me hizo poder afrontarlas y poder transformar mi vida y aprender de ellas y ahora poder hacerlo de una manera consciente; eso que viví poder convertirlo en algo teórico, es parte de lo que disfruto también muchísimo.

CG: Claro porque te lleva también a tomar aprendizajes y lecciones para tu propio crecimiento personal pero luego lo transmites más adelante a más personas.

JP: Exactamente, en eso me uno mucho a Nietzsche, porque él decía que su vida, que su principal instrumento de investigación era él mismo. O sea yo no me uso a mí como instrumento de investigación porque puedo terminar como él y no quiero. Pero si lo que he vivido, ver el pasado, aprender de él, de que manera lo viví, me pude reconciliar pudiendo seguir adelante, sería terrible no estudiarlo desde la Psicología y la Filosofía para poder generar aportes, eso me gusta, usar lo vivido para otras personas, eso es clave.

CG: ¿Y esa sería tu principal forma de autotrascendencia?

JP: Digamos que es una de las principales formas de autotrascendencia poderle regalar al mundo mi propia experiencia, para que a otros les pueda servir.

CG: Con esta plática al menos conmigo si ha sido así, pues has dejado tu granito de arena. Me has dejado mucho con esta charla, un grato sabor de boca y además con la inquietud, si me lo permites, de investigar más a fondo tu tesis doctoral pues me resultó muy interesante el tema. ¿Cómo pudiera acceder a ella?

JP: Si te la puedo mandar, es muy larga pero con gusto te la mando. ¡Ah y también está mi podcast! ¡Casi lo olvido! Tengo un podcast, se llama "Diarios Existenciales", si está en Spotify, Apple podcast, como en 8 plataformas. Es principalmente hablando de la vida de Frankl. No sólo de su vida, sino una narración histórica de lo que ocurre en el mundo en ese momento y con Frankl y como lo vivió. Llevo como 17 o 18 episodios y otros que son de películas y las analizo existencialmente. Tengo una sobre Star Wars y otra sobre Belleza Inesperada.

CG: ¡Ah buenísima película! ¿Y qué respuesta has tenido con el público con este podcast?

JP: Bien, bastante bueno, muy bueno el recibimiento. La verdad no esperé tener ese impacto que está teniendo y la verdad muy contento.

CG: ¿Y ya estás consultando de forma presencial?

JP: No, todo sigue siendo virtual.

CG: Y última pregunta que se me acaba de ocurrir. ¿Qué tal te está resultando esta nueva forma de consultar? ¿Ya te has adaptado?

JP: Con algunas personas ha sido mucho mejor, siento que ha habido un trabajo muy lindo, tengo pacientes de Estados Unidos, México, Europa, Dubái, Abu Dabi, muchos países que antes hubiera sido imposible y hemos logrado tener un trabajo que digo ¡wow! no me esperé lograr semejante cantidad de cambios de una manera virtual y eso me tiene muy contento y muy satisfecho.

CG: Que quizá hasta te entra la duda de si volver a lo normal o seguir así.

JP: Exacto, seguramente dejaré algunos espacios para lo presencial pero me voy a abrir mucho más a lo virtual, es una buena posibilidad en este momento. Por lo menos un año más. En esta modalidad.

CG: Perfecto, pues por mi parte sería todo Juan Pablo. Te agradezco muchísimo por tu tiempo, no sabes cómo me ayudas con mi tarea y además para mi propio crecimiento personal y formación como futura colega tuya.

JP: Muchas gracias a ti.