

Nota de confidencialidad

Las historias de terapia que aparecen en este libro se cuentan con seudónimos y con la autorización expresa de sus protagonistas, que leyeron los pasajes donde aparecen. He modificado detalles que podrían identificar a las personas, cuidando que los cambios no alteren lo que sus historias enseñan. Las excepciones son los casos públicos, que se nombran como tales y se reconstruyen desde fuentes publicadas y, la historia de Fabiola, quien expresamente me solicitó utilizar los nombres reales.

Introducción

«No vemos ni entendemos el mundo, lo percibimos destrozándolo a través de las estrechas categorías que nos habitan. El dolor que a menudo sentimos al estar vivos es el dolor de esta negación del mundo y de su sentido.» Paul B. Preciado

El doler espiritual lo entendí por primera vez con una metáfora que me enseñó mi hermano. Yo era pequeño y le pregunté por qué había cosas que a algunas personas les dolían tanto y por qué yo pensaba que quizás no eran tan graves. Mi hermano, con mucha ternura, me explicó con la imagen de una gota que cae en el piso y que no hace ningún daño, pero que si lleva años cayendo ahí mismo puede llegar a hacer un agujero. Nunca se me ha olvidado esa imagen. La imagen de las microacciones de violencia, de injusticia, de transgresión, de agresión, que pueden ser burla, humillación, comentarios, a veces sin mala intención, pero que van perforando ese lugar de pertenencia de las personas. Yo le llamo a esto la transgresión a la dignidad.

Nunca había comprendido la dimensión de una colectividad alzando la voz con lucidez para reclamar justicia histórica, parada en territorios de tanta dignidad, como en 2019, durante la revuelta social en Chile. No era la primera vez que me exponía a la fuerza del pueblo, siendo yo parte del mismo, pero sí me impresionó profundamente el alcance real que puede tener la organización social cuando se dispone a exigir que su valía sea respetada. Tampoco nunca vi tan de cerca las prácticas de criminalización, silenciamiento, desviación de la información y tergiversación de los hechos en nombre de negar lo que estaba ocurriendo. Policías disparándole a los ojos al pueblo, cegándolo. Policías que hoy, en 2026, están libres luego de juicios que los absolvieron. La movilización que era producto de muchas décadas de mentiras e injusticias fue descrita por el poder como vandalismo y delincuencia. Desde esa época, la derecha y los sectores conservadores nos llaman a quienes aún entendemos ese momento como un destello de dignidad, octubristas, casi equiparándonos con terroristas. Para mí es un honor que me llamen octubrista. Estas páginas no se tratan del octubre de 2019, pero sí se tratan de la dignidad y de la invención de formas locales de justicia.

Este libro trata sobre dejar de entender el dolor como un problema individual para reconocerlo como un logro colectivo o en su versión capturada como una producción patriarco-colonial, es decir, como doler. Para esto presento algunas propuestas de interferencia al protocolo patriarcal del silenciamiento, que opera no solo silenciando el doler subversivo, sino también produciendo formas hegemónicas de doler. La forma en que la sociedad responde al doler de quienes están en desventaja organiza, en buena medida, las relaciones de poder. Cuando esa respuesta individualiza el doler, lo traduce a déficit, a herida interna, a falla privada, la respuesta misma sostiene el orden patriarco-colonial que produjo el agravio. Cuando esa respuesta lo lee como queja, denuncia, protesta o reclamo de justicia, se abre la posibilidad de inventar formas locales de respuesta que honren la dignidad de quienes están doliendo.

Si suena la alarma de incendio en tu casa, ¿vas primero a ver si hay fuego, para poder responder a él y contenerlo, o vas a apagar la alarma porque te molesta, porque suena muy fuerte? ¿Desde cuándo aprendimos a apagar las expresiones de dolor, de protesta, de denuncia, de rechazo, en lugar de ver a qué fuego están señalando?

El discurso dominante del trauma, aquel que reduce todo a la neurobiología, afirma que la amígdala prende alarmas cuando no hay incendio. Una alarma malograda, disfuncional, dañada, disociada, desestabilizada, desproporcionada. Desde el dolor como logro colectivo, esa alarma es testimonio de un mundo que no estuvo en el incendio, que no estuvo después del incendio, y que frente a las ruinas y al continuo olor a fierro fundido sigue ausente. La expresión de dolor de las personas nunca es una falla, nunca es una desregulación, nunca es una disociación, siempre habla del presente, siempre habla de algo que en el presente está faltando.

Hablar de formas hegemónicas de dolor no implica disculpar a quienes ejercen abuso ni negar su responsabilidad. Nombra el modo en que la potencia de responder puede ser reclutada por tecnologías patriarcales, coloniales y neoliberales, orientándola hacia la defensa de la posesión, la soberanía, el control o la ventaja.

Por qué hablo de dolor y no de dolor. Porque dolor no es algo que nos pase. Es algo que hacemos. Dolor es un verbo, es una acción, es una respuesta. Es el testimonio de una agencia que está tomando forma en su estado más tierno. Y como toda ternura, requiere de un contexto de cuidado, de nutrición y de escucha para brotar y crecer en forma de queja, denuncia, protesta, reclamo, rechazo o negativa frente a las acciones abusivas a las que está respondiendo. Cuando ese contexto no existe, el dolor queda enredado, deformado, capturado por las gramáticas del trastorno, del síntoma, de la debilidad o del trauma.

En el campo del llamado trauma circulan con mucha fuerza discursos que nombran el sufrimiento como herida, desregulación, cuadro clínico, pérdida de la capacidad de habitar el cuerpo, desconexión del yo auténtico. Las metáforas son distintas, pero todas ubican el problema adentro, y desde ahí

construyen propuestas que apuntan a reparar, regular, recuperar, sanar, integrar. Mi propuesta va en dirección contraria. Eso que se nombra como trauma y que dicen que pasó dentro de ti es, desde la perspectiva que vengo a sostener, una respuesta que tu cuerpo, entendido siguiendo a Paul B. Preciado como somateca, «un archivo político viviente» (Preciado, 2020b, p. 44), donde se inscriben tecnologías de género, poder, deseo y sufrimiento, está dando a los avasallamientos y a las negligencias que has vivido. No es que tu cuerpo no aprendió a decir que no. Es que tu cuerpo está rechazando y rehusándose al maltrato y al abuso.

Lo que llamo terapia narrativa de la dignidad parte de la convicción de que las personas no permitimos que nuestra dignidad sea transgredida sin respuesta. Esto implica una comprensión radical, y no romantizada, de que las personas son expertas en sus vidas. En lugar de interpretar el doler desde marcos teóricos extranjeros que lo traducen inmediatamente en patología, nos volvemos expertas en investigar los saberes locales y las habilidades que las personas han desarrollado en sus historias sociales y relacionales para cuidar lo que consideran importante. Una parte de nuestra rendición de cuentas en terapia sería, en primer lugar, no interponernos en las respuestas que las personas están dando, incluidas las expresiones de doler ético. Nuestra tarea es sumarnos a las invitaciones que nos hagan para enriquecer los relatos de esas expresiones, para que esas narraciones puedan volverse más ricas, más gruesas, más conectadas con aquello que las sostiene.

El libro se organiza en tres partes. La primera presenta las convicciones responsables, la posición ética, política y conceptual desde la que entiendo la terapia narrativa de la dignidad. La segunda ofrece una cartografía del doler, de sus traducciones dominantes, de las formas en que el trauma, los síntomas, los diagnósticos, la resiliencia y el protocolo patriarcal del silenciamiento con sus trampas pueden capturar o despolitizar aquello que las personas están expresando. La tercera reúne algunas traducciones posibles a la práctica. No ofrece un método cerrado ni un manual, sino territorios de trabajo donde el doler

aparece como queja, denuncia, protesta, reclamo de justicia, memoria, pesadilla, confusión, consentimiento, duelo y también como una potencia que puede ser secuestrada por el patriarcado en el trabajo con hombres que ejercen abuso. A lo largo de estas partes, el doler aparece como una interferencia a los protocolos de silenciamiento, como una expresión situada que abre puertas a la dignidad y a la invención de formas locales de justicia. Mi esperanza es continuar con el proyecto de las prácticas narrativas en su compromiso por crear y promover formas mínimamente respetuosas en el trabajo con personas. Es un proyecto imperfecto, y ofrezco estas páginas como una conversación que espera ser continuada.

Nota para quienes tienen cosas importantes que decir

El estilo de escritura abre o cierra posibilidades a la expresión de los saberes de quien escribe y también de quien lee.

Formatear la escritura es, en parte, normalizar los procesos creativos y por tanto la sabiduría expresable.

Lo que más torpedeó esta escritura eterna fue encontrar su tono libre, uno que desobedeciera las voces descalificadoras de la academia y el buen escribir conservador.

Aprendí a ocultarme de maneras tan sofisticadas que llevo años intentando aparecer, pero no en términos simplones de «mi esencia» ni mi «verdadero yo» ni de «mi niño interno» ni de «mi naturaleza humana» ni de «mi mejor versión».

Intento ser más realista en este afán y diría que he estado recuperando el tiempo para hilvanar tantas nuevas historias, deshilando otras, hasta ir entretejiendo una vida tan firme y flexible como un telar hecho de manos amorosas y

cuidadoras que dan vida, pero que está en constante cambio y movimiento, y que debo tener mucho ojo para identificar las sombras cuando está todo casi totalmente oscuro.

«¿YO?»

Cuesta aparecer. Y uno no aparece solo por el hecho de pararse en un escenario, ni por el aplauso de esos conocidos o desconocidos. Uno aparece cuando siente que es legítimo pararse en ese escenario, cuando el escenario deja de importar y es uno el que puede verse y saberse ahí.
(ÍLG)

Un psiquiatra, en esa época amigo mío, o al menos eso creía yo, se molestó porque critiqué la forma en que se hablaba de las mujeres del curso. Se las trataba de histéricas, de locas, de hipersensibles, de polémicas, y esos eran algunos de los calificativos más sutiles y suaves. Le dije que me incomodaba, que además eran solo hombres hablando de las mujeres jóvenes del curso y todos profesores arriba de cuarenta o cincuenta años, yo en esa época tenía cerca de veintiséis y con mucha timidez y temor a ser rechazado por quien además creía mi maestro y mentor en el área de estudio en esa época le dije, quizás eso está impactando en el grupo, esa forma, aunque no se diga explícitamente, se siente, y quizás estas mujeres que ustedes están mencionando la perciben, la identifican, la sienten de alguna forma. Entonces él me dijo, «tú siempre reclamas por todo, ¿no? Yo creo que tú tienes trastorno opositorista desafiante». Luego se rio y me dijo, «es broma». Yo me sonreí sin ganas y él prosiguió: «Pero sí, siempre reclamas por todo y siempre encuentras conflicto en todo. Eres hipersensible». En ese momento me hizo sentir pésimo. Con el tiempo me doy cuenta de que eso que él llamaba trastorno era una habilidad, una de las tantas que he tratado de poner en mi trabajo y en este libro, porque si no nos oponemos ni desafiamos rotundamente las fuerzas de la cultura

dominante, entonces ¿qué nos queda? Con lo único que no estoy de acuerdo con el psiquiatra es que fue muy absoluto, yo creo que me faltan muchísimas habilidades aún para tener una sensación poderosa de *potencia creadora*, pero en colectivo, y gracias a incontables conversaciones, gestos, abrazos y actos colectivos que he atestiguado, se ha ido nutriendo poquito a poquito. Por eso soy feliz de ser hipersensible a los abusos, porque no me sentiría orgulloso de no haber desarrollado sensibilidad política frente a la injusticia, el agravio, la transgresión y la negligencia.

Escribo desde un lugar contradictorio siempre. Toda mi imaginación ha sido más moldeada por el patriarcado neoliberal y colonial que por las luchas sociales a las que adhiero e intento contribuir desde mi oficio de terapeuta. Declarar esto es afirmar que soy más machista, misógino, homofóbico, racista, transodiante, nacionalista, adultocéntrico, occidentalizado, clasista, que deconstruido, aliado, desempacado o un hombre habitando «nuevas masculinidades». Y declarar que también estoy siendo estas cosas, reconocer mi formación en estos regímenes de poder, es precisamente lo que me permite tomar posición crítica frente a ellos. Declararme en estos territorios hace visible la atención continua y la postura crítica permanente que implica resistirse a estas formas dominantes de ser y entender la vida. Es asumir la imperfección en el proyecto político al cual intento contribuir con mi trabajo y a lo largo de estas páginas.

En suma, me refiero a discursos y regímenes de poder profundamente moldeados por matrices eurocéntricas, coloniales e imperialistas, que han organizado jerarquías de valor, «humanidad» y violencia a escala global. Su eficacia ha sido tal que muchas veces estas lógicas son reproducidas incluso por los cuerpos a los que estas tecnologías están al servicio de subordinar. Diría aún más, estas estéticas vitales que sostienen ficciones políticas dependen en gran medida de que esos cuerpos precarizados disciplinen a otros cuerpos igualmente precarizados. Por eso no es poco común ver amigas, hermanas, mamás, tías y abuelas reproduciendo discursos misóginos hacia sus amigas, hermanas, hijas, sobrinas y nietas. O ver personas racializadas defendiendo proyectos

supremacistas blancos, latinoamericanos vanagloriando a Europa o a Estados Unidos y tratando las propias tierras como si fueran un vertedero. También vemos personas empobrecidas o precarizadas económicamente reproduciendo discursos aporofóbicos contra otras personas empobrecidas, como si la precariedad fuera una culpa individual. Y no es raro tampoco ver personas migrantes indocumentadas reproduciendo discursos xenófobos contra otras personas migrantes indocumentadas, intentando asegurarse un lugar menos precario dentro del mismo orden que las subordina.

Resueno con la propuesta de Paul B. Preciado cuando plantea la posibilidad de considerarse disidente de los regímenes normativos de género y sexualidad, pero en ningún caso ubicarse fuera de ellos. No escribo desde la exterioridad imposible de quien ya habría trascendido el patriarcado, sino desde la implicación reconocida de quien fue formado en él y elige, de todos modos, interferirlo. Esta desidentificación crítica, que nunca es definitiva ni completa, se expresa a lo largo de estas páginas en la toma de posición frente a lo que se supone soy en tanto psicólogo y psicoterapeuta. «Como el género, la nación no existe fuera de las prácticas colectivas que la imaginan y la construyen. La batalla, por tanto, comienza con la desidentificación, con la desobediencia, y no con la identidad. Rayando el mapa, borrando el nombre, para proponer otros mapas, otros nombres que evidencien su condición de ficción pactada. Ficciones que nos permita fabricar la libertad» (Preciado, 2019, p. 129). Frente al discurso de las nuevas masculinidades, que muchas veces opera como una nueva tecnología de abuso, he preferido buscar lo que llamo contra-ficciones masculinas, formas todavía por inventar, que desarrollo al final del libro.

Tengo que decir desde dónde escribo. No me da lo mismo que el saber del sur viva subordinado al del norte, que lo que se piensa en Europa o en Estados Unidos se trate como lo universal y lo que pensamos acá como el caso particular que viene a ilustrarlo. Es un problema real y me importa. Pero no me haré cargo de él pidiendo disculpas por los autores que traje, ni emparejando la

cuenta de las citas para quedar bien parado, porque eso sería una apropiación ornamental y no resolvería nada.

Sería tan contradictorio como ingenuo, con todo mi trabajo, pensar que traer autores de culturas hegemónicas sería participar de la colonialidad del saber, tanto como sería políticamente peligroso pensar que traer autores latinoamericanos garantizaría la producción de un saber local. La pregunta no sería de dónde viene cada cita, sino qué hago con lo que traigo. Y lo que hago es traducir, llevar ideas, prácticas y conceptos a los contextos locales, a los dilemas de Latinoamérica, a las palabras que usamos acá. Cuando traducimos es inevitable copiar, pero la copia origina y el fracaso de la copia crea nuevos originales. La originalidad es el fracaso de la copia, y esto también lo aprendí de White. Cuando una idea cruza una frontera y no calza del todo, en ese no calzar aparece algo nuevo.

Podría decir que en la terapia narrativa mi nacimiento fue en Australia y Nueva Zelanda, y lo digo con un cariño genuino. Aunque muy pronto me vine a Chile y me convertí en bilingüe, y desde entonces hablo esa práctica en otra lengua, en otro suelo, con otra gente. No puedo hablar por White ni por Epston, pero sí podría asegurar que estarían felices de saber que de muchos modos traiciono sus pensamientos en beneficio del intento por extender la práctica y en nombre de las personas con las que trabajamos. Honro lo que tomé de quienes, siendo de Europa o de Estados Unidos, dedicaron su trabajo a criticar el saber que se impone desde sus propios territorios, y a la vez soy latinoamericano, encarno una producción de saber local que me importa, y ninguna idea la copié y pegué sin que pasara antes por acá, por este suelo, por estas vidas.

Además, esto es congruente con todo nuestro trabajo, pues hablo aquí como profesional, psicólogo titulado, acreditado, con estudios de postgrado y validación en contextos académicos. No escribo desde los márgenes en relación al propósito de estos saberes que desarrollo. Mi pregunta es cómo hacemos para ocupar estas posiciones coloniales e imperiales al servicio de la producción de subjetividades locales preferidas. Quizá provengo de una

tradición más parecida a las autorías que traigo a lo largo de este texto, que no es la de hablar desde los márgenes, sino la de preguntarnos cómo subvertir las estructuras mismas de las instituciones que me tienen aquí escribiendo con legitimidad, para que se pongan al servicio del enriquecimiento de las voces que estas mismas instituciones fueron mandatadas a silenciar.

Lo que presento es una forma de hacer terapia narrativa de la dignidad sabiendo que voy a fracasar en muchos intentos. El fracaso abre grietas donde el poder no logra normalizar del todo, territorios donde pueden inventarse otras formas de existir. Ese diálogo permanente entre fracaso y creación es parte de rendir cuentas por las consecuencias reales de mis prácticas.