

DOLER ES UN LOGRO COLECTIVO

Terapia narrativa de la dignidad para responder al
«trauma»

Ítalo Latorre-Gentoso

DOLER ES UN LOGRO COLECTIVO

Terapia narrativa de la dignidad para responder al «trauma»

Ítalo Latorre-Gentoso

© Ítalo Latorre-Gentoso, 2026

© Pranas Chile Ediciones, 2026

Todos los derechos reservados.

territorios desde los cuales invitar a las personas a mirar críticamente los efectos de sus acciones y a moverse hacia procesos de rendición de cuentas.

La distinción entre dolor subversivo y producción hegemónica de dolor no dibuja dos poblaciones separadas, los que duelen bien y los que duelen mal, los sensibles y los insensibles. Dibuja dos lógicas distintas de producción de la expresión, dos relaciones distintas con el poder, dos formas en que una sociedad organiza qué dolores tienen lugar y cuáles son empujados al silencio. Y ambas lógicas pueden coexistir en una misma persona, en una misma familia, en una misma comunidad. La complejidad de las relaciones sociales hace que nadie esté puramente de un lado. Lo que varía es la proporción, la fuerza, el espacio que cada forma de dolor ha tenido para volverse relato, identidad, territorio de vida.

5. El dolor frente a las traducciones dominantes

Reviso las gramáticas que han intentado traducir el dolor a herida, síntoma, desregulación, trastorno, déficit, apego inseguro, resiliencia o problema individual, no para negar el sufrimiento de las personas, sino para disputar las respuestas que privatizan aquello que necesita ser leído en su contexto político, relacional y material.

Las formas del dolor

¿Por qué la denuncia y la protesta se expresan en forma de dolor o sufrimiento? Cuando hablo de dolor o sufrimiento me refiero al dolor espiritual y a la experiencia de desagrado, rechazo o malestar del sufrimiento. El sufrimiento lo entiendo como una forma de asistirse, de soportar, de aguantar, de sostenerse y no dejarse arrastrar. El dolor espiritual, en cambio, es esa conciencia

estrechamente vinculada a lo que las personas atesoramos en nuestras vidas, esperanzas, sueños, propósitos, anhelos, políticas, éticas.

El hecho de que las personas duelan en lugar de quedar indiferentes habla de una distinción ética. El doler es, además de denuncia y protesta, también homenaje. Una declaración de posición cuya forma está dada por aquello que es importante y que al mismo tiempo está honrando esos valores y esperanzas intransables.

Michael White sostenía que la intensidad de la expresión emocional o doler espiritual tiene una correlación con el nivel de amenaza de lo que está siendo transgredido. También sostenía que esa intensidad habla de la capacidad de las personas para no perder el vínculo, negarse a renunciar o alejarse de aquello que es atesorado y apreciado. Y esto, a su vez, implica el desenvolvimiento o la expresión de habilidades y saberes que las personas hemos desarrollado colectivamente en nuestras vidas para cuidar aquello que es intransable. Entonces, hablar del doler implicaría poder hablar ricamente y de formas colectivas de aquello atesorado que está siendo transgredido y que no estaríamos dispuestos a renunciar. El cuidado, la ternura, el respeto, la justicia, la dignidad, la memoria, nuestras historias, el buen trato, el acceso a condiciones mínimas de calidad de vida, incluidas las pensiones, la salud, la educación, la vivienda, la compañía, un sistema de justicia que promueva realmente la sensación colectiva de seguridad, el derecho a sentirse a salvo, todo aquello que nos sostiene y da sentido a nuestras vidas.

Judith Butler, en *Lenguaje, poder e identidad* (2004), habla de la importancia de responder a las denuncias de formas colectivas. Pienso que ejercer el poder desde las plataformas que habitamos para responder a ellas es una obligación ética. Patologizar el doler es una práctica abusiva. Honrarlo es un deber ético mínimo.

Entonces, ¿cómo podemos honrar estas expresiones? ¿Cómo escuchamos, preguntamos, respondemos y enriquecemos estas manifestaciones de doler para que su sabiduría se haga explícita y se colective? ¿Cómo utilizamos el contexto clínico y el poder que este nos permite ejercer, si es que decidimos

ocupar esas plataformas, de formas que subviertan las bases mismas que le han dado forma a ese poder? Para saber cómo responder y cómo transformar un contexto como el clínico en un lugar que pueda honrar las denuncias, las protestas y los homenajes, necesitamos tener algún saber o alguna idea en torno al fenómeno de las denuncias, de las protestas y de los homenajes y los tributos.

Es preciso reconocer la influencia directa en mi trabajo de Michael White y su desarrollo y comprensión para el trabajo terapéutico con personas que están viviendo las consecuencias de múltiples abusos en sus vidas. White me guía con dos ideas. La primera es que las personas siempre respondemos. No somos nunca pasivas frente a la experiencia. No importa qué nos esté ocurriendo, siempre respondemos. Y en esas respuestas movemos el mundo, lo modificamos. Siguiendo a Paul B. Preciado, concluyo que con esas respuestas construimos o inventamos nuevas formas de existencia.

La segunda idea es la noción de lo ausente pero implícito. Este concepto y práctica se derivan del estudio e interés de White por el trabajo de Jacques Derrida y Gregory Bateson. Maggie Carey, Sarah Walther y Shona Russell formularon este concepto como mapa de práctica que apoya la indagación terapéutica, abriendo su artículo con una frase de White que captura el núcleo de la idea: «no es posible hablar de nada sin invocar aquello que ese algo no es. Toda expresión de la vida está en relación con otra cosa» (White, citado en Carey, Walther y Russell, 2009, p. 319; traducción propia). De Bateson está la idea de que no accedemos directamente al mundo, sino que lo interpretamos. Por el lado de Derrida, White traslada su afirmación de que nada está por fuera del texto, a la expresión humana. Concluye que toda expresión, cualquiera que sea, emocional, de dolor espiritual, psicológica o de estrés emocional, es la forma explícita de un fenómeno más complejo, que incluye capas implícitas, las cuales le están dando forma a la expresión explícita. Así, por ejemplo, la expresión emocional de angustia no sería el reflejo de una presencia. No sería la manifestación de una naturaleza humana inmutable, ni de una verdad que esté al centro de la psiquis. Tampoco sería el reflejo de una personalidad, ni el síntoma de una patología. Lo que está implícito y que da forma a esta angustia

sería otra construcción subjetiva vinculada a la ética, esto es, formas de entender la vida, valores, compromisos, propósitos, anhelos, sueños, esperanzas, que muy posiblemente estén siendo transgredidas, avasalladas, violentadas, violadas o alejadas de las personas o de las comunidades.

El doler es también testimonio de la agencia relacional y distribuida, esa suerte de certeza de que el mundo es responsivo a nuestros pasos y que estos tienen armonía con lo que valoramos. Para mí es también la expresión de lo que Preciado llama *potentia gaudendi* (Preciado, 2020a, p. 37), que es la potencia de vida vinculada al deseo. Si asumo que nada está por fuera del texto, el doler y la angustia espiritual no están separados sino imbricados con el deseo, con el anhelo, con la fuerza creativa y con la fuerza que da vida. Cabe entonces la pregunta: ¿qué implicaciones tiene comprender nuestra amargura, nuestra desazón, nuestra angustia, nuestra desmoralización, nuestra sensación de vacío, de impotencia, de desgarró, de desgano o de tristeza profunda, no como un problema individual, o incluso como un problema colectivo referido a la desesperanza, la imposibilidad, la inmovilidad o a los efectos de la ilusión de soberanía que nos quieren inocular, sino como el testimonio de la fuerza, de la potencia de vida que no se rinde y que no se deja aplacar?

El doler que aparece cuando se puede nombrar

Un colega me buscó para una supervisión. Me contó que llevaba varios meses trabajando con una mujer, a quien llamaré Muriel y que estaba paralizado, que no entendía bien qué más podía seguir haciendo en sus conversaciones con ella.

Me narró que cuando comenzaron, esta mujer tenía lo que se llama tradicionalmente ideación suicida. Tenía mucha angustia y no encontraba sentido a nada en su vida. Dos meses antes de llegar a terapia, su ex pareja la había obligado a abortar. Después de eso, intentó matarse dos veces.

Me cuenta que en sus conversaciones le va muy bien. Se hacen visibles las respuestas de ella, se hace visible lo que la mujer ha hecho, la mujer toma

posición frente a un montón de temas, nombra abusos, de hecho se vincula con parte del movimiento feminista. Se aleja de las ideas de quitarse la vida, empieza a recuperar el sentido, empieza a recuperar el bienestar. Pero me cuenta que de pronto le aparece esta angustia, que pareciera aparecerle de la nada.

Esta angustia fácil y rápidamente se explica o se empieza a vincular con trastorno. La explicación más rápida y reduccionista es asumir que es una expresión de un trastorno bipolar, o de una depresión mayor, o de algún tipo de trastorno del ánimo. Mi colega me pide la supervisión para saber cómo responder a esa angustia. Le propuse que conversáramos directamente con ella.

Muriel: Hace dos meses mi ex pareja me obligó a abortar, entonces intenté matarme dos veces. Estoy en otro lugar hoy, avancé mucho. Aprendí muchas cosas sobre mí y pude conectarlo con muchas cosas que había hecho en la vida, muchas cosas que tienen que ver con protegerme, protestar, cuidar mis derechos. Siempre vuelvo a lo mismo, siempre vuelvo a la misma angustia, no puedo dormir, a pesar de mis avances, no puedo dormir. Ya no pienso en matarme, pero esta angustia está pensando cómo estaría mi panza hoy, de cómo llamaría al niño o a la niña, no me deja de molestar.

Ítalo: ¿Es importante mantenerte en esa angustia? ¿Esa angustia te mantiene conectada con algo que te importa? ¿Algo que es importante de no soltar o no dejar? Pese a todos los avances y a todo esto que has trabajado con tu terapeuta, ¿tú piensas o sientes que esta angustia te conecta con algo que no da lo mismo?

M: Me conecta con la rabia de pensar que alguien tuvo el control sobre mí.

Í: ¿Angustia y rabia de pensar que alguien tuvo el control sobre ti? ¿Y eso es importante, no te gustaría obviar eso, dejar eso, olvidarlo simplemente, olvidar que alguien tuvo el control sobre ti? ¿Es importante tener esto presente como algo que no da lo mismo, que no te da lo mismo?

M: Sí. Sí, porque yo tengo derecho sobre mi cuerpo y banco mucho el aborto legal por ejemplo, que las mujeres tengamos derecho sobre nuestro cuerpo y ahí yo no tuve derecho sobre mi cuerpo. Él me manipuló y me mintió y yo podría ser muy buena mamá hoy porque veo el trabajo que estuve haciendo con mi otro hijo, y me da rabia pensar que él me controló.

Para sentir doler o angustia, hay que haber distinguido que hay algo que no está bien. Y distinguir que algo no está bien implica a su vez tener alguna noción de lo que sí podría estar bien. No puedo distinguir que esto es humillante si no tengo experiencias de buen trato y respeto. Poder acceder a nombrar la injusticia, la humillación, el abuso, el maltrato, implica que hay experiencias que la contrastan. Parte del trabajo que hizo mi colega con esta mujer esos meses fue construir relatos en los que ella empezó a pararse, que hicieron un contraste mucho más claro con algo que antes no había nombrado y que ahora sí podía nombrar. El feminismo ha hecho mucho por nombrar abusos y hoy las personas que vivimos en esta época de la vida sabemos nombrar muchos más abusos que las personas que no accedieron a esa gran escuela feminista.

Entonces esta mujer, que ahora puede nombrar su derecho sobre su cuerpo, que ahora puede nombrar que las mujeres tienen derecho a decidir, empieza a distinguir que a ella la obligaron, que fue forzada. Y esa distinción, ese discernimiento, hace posible la angustia. La angustia no viene de la nada. Viene de poder ver.

Í: Y estas acciones de control sobre tu cuerpo, ¿son acciones que tú estás pudiendo ver más claramente hoy día, más claramente que en la época que él estaba haciendo esas prácticas de control de tu cuerpo? ¿Es algo que estás pudiendo mirar mejor hoy día que antes?

M: Sí, la puedo identificar más hoy. Estoy más conectada hoy con mi derecho sobre mi cuerpo, estoy más conectada hoy con saber que yo tengo derecho sobre mi vida.

Í: ¿Derecho sobre tu vida?

M: Sí, hasta ahora venía siempre haciendo cosas para otras personas, me enseñaron que el límite de lo que podría esperar como mujer era tener un marido con mucha plata que me mantenga y hoy estoy descubriendo la posibilidad de hacer algo por mí misma.

Í: ¿Estos límites se han destruido, se han roto, se han ampliado, se han abierto y hay nuevas cosas que tú sabes que puedes hacer contigo misma?

M: Sí.

Í: Y estas acciones que tu ex pareja hizo, ¿las estás pudiendo mirar a la luz de esto, de esto nuevo que traspasa los límites que tenías antes de ser mujer, de tu cuerpo, de tus libertades, de esos temas?

M: Hoy lo veo desde ahí, sí.

Í: ¿Y se ve distinto?

M: Se ve distinto, pero a pesar de que se viera distinto siempre me agarra una angustia.

Lo que está ausente pero implícito en la angustia de esta mujer es precisamente este nuevo territorio desde el cual está mirando. El doler, la angustia, deja de ser eso que aparece sin origen, ese supuesto testimonio de un defecto propio, y queda en relación a algo que estoy moviendo yo. Mi angustia mueve algo del mundo. Mi angustia expresa algo, mueve algo, modifica algo de mi entorno.

Lo que esta mujer está expresando no es un síntoma. No es un hecho fortuito que acaece junto con una patología. Es una respuesta. Es testimonio de la agencia. Es la expresión, aunque aún pequeña en términos de la riqueza de los significados que está teniendo, de un discernimiento que antes no era posible.

Í: ¿La misma angustia o más angustia? Estoy pensando que quizá este verlo distinto es importante, estoy pensando que quizá esta angustia también es importante. Estoy pensando que si no estuviese esta angustia probablemente sería porque no estarías viendo estas acciones de esta manera. Me refiero a que serías menos crítica quizá. Estoy pensando que a la luz de esta nueva forma de entender la vida que estás abrazando, de estos

límites con tu cuerpo, de este derecho sobre tu propio cuerpo, tu vida, de ser mujer...

M: Se hace más grave.

Í: Esto se ve y se hace más grave. ¿Se hace más grave exageradamente o se hace más grave como debiera ser?

M: Se hace mucho más grave porque también pienso ¿cómo yo sabiendo todo esto pude permitir algo así?

Í: ¿Todo esto lo estás sabiendo ahora más que antes o lo sabías antes igual que ahora?

M: No, sí lo sabía antes...

Í: ¿Tú sientes que veías esto igual de claro como lo estás viendo ahora en esos momentos, en esa época, o tú dirías que lo estás viendo más claro ahora, desde lejos, con perspectiva?

M: Ahora es más claro me parece y es más grave así, pero también me da mucha rabia pensar que pude permitirlo, que no asumí compromiso con estos valores, como que les fallé a estos valores...

Aquí aparece algo que a menudo ocurre cuando las personas empiezan a distinguir los abusos con más claridad: la culpa. Pero esta culpa también es una forma de expresar el compromiso con estos valores que ahora están más visibles. La rabia hacia sí misma es, de alguna manera, testimonio de que estos valores le importan.

Í: Y esta rabia y esta angustia, ¿tiene que ver con tu compromiso con estos valores hoy día? Entiendo entonces que esta rabia y esta angustia que te viene de pensar en el pasado, ¿es una forma de estar abrazando estos valores hoy? ¿Es una forma de decir «tengo que reivindicar esto», «no es posible que me vuelva a pasar o que le pase a alguien más»?

M: Sí, podría ser...

Í: En algún sentido digo... entiendo que esto no es algo que estás premeditando hacer, estoy tratando de entender más allá lo que puede significar o de qué es testimonio la rabia y esta angustia. ¿Te hace algún sentido esto?

M: Sí. No mucho todavía, pero sí...

Í: ¿Cuál partecita sí?

M: Que... no sé cómo explicarte...

Í: Déjame hacerte otra pregunta. Si yo entendiera esta rabia que estás sintiendo... entiendo que esta rabia tiene que ver con un contexto en el que tu cuerpo fue transgredido, tu derecho con tu propio cuerpo fue transgredido. ¿Qué nombres tienen estas prácticas que hizo este hombre contigo? ¿Prácticas abusivas, injustas, inaceptables, qué?

M: Sí, es injusto...

Í: ¿Qué más? ¿Qué otros nombres tiene? ¿Son acciones injustas contigo, qué otros nombres pueden tener? Quiero entender bien qué tipo de acciones son estas.

M: Controladoras.

Í: Controladoras, injustas...

M: Violentas...

El trabajo de nombrar el abuso es un proceso político. Todo lo que está ausente pero implícito se hace visible a partir de distinciones. Tengo que tener experiencias de que la vida puede ser distinta para tener desesperanza. ¿Cómo puedo tener desesperanza de algo que no sé que se puede tener esperanza? Todas las expresiones tienen lo ausente pero implícito. El significado no está dado por la cosa en sí misma, sino por todo lo que no está siendo dicho, que le da forma a eso que se dice. Y eso es en base a distinciones que hacemos de la realidad y que ponemos en expresión, en palabras. El abuso ahora tiene nombres: injusto, controlador, violento. La imposición tiene nombre.

Í: Violentas... Y si tú no sintieras rabia por esto, si esto te diera lo mismo, ¿estaría bien esto para ti?

M: No, para nada.

Í: ¿Por qué?

M: Porque como que lo aceptaría.

Í: Lo aceptarías. ¿Entonces sentir esta rabia, sentir esta angustia, yo podría entender que es un tipo de acción, es como una acción de no aceptar esto que está ocurriendo, no aceptar eso que ocurrió?

M: Sí, sí...

Í: ¿Te puedo hacer preguntas respecto de no aceptar algo que es injusto, abusivo, violento en tu vida? ¿Es primera vez que en tu vida no aceptas algo que es injusto, violento para ti, abusivo? ¿O tienes algún ejemplo quizá remoto de tu pasado con otros temas quizá, de acciones de no aceptar injusticias o abusos contigo o con otra gente?

La angustia es no aceptar. Esta conversación no fue para que la angustia desapareciera. Lo que hicimos fue enriquecer la angustia, entramarla, tejerla con más historias. Ahora podemos hablar de la angustia y del no aceptar el maltrato psicológico y la violencia. Y podemos preguntar si hay más historias en su vida de no aceptar maltrato o cosas parecidas a esto. Y extendemos la conversación, enriquecemos el relato del no aceptar. Ya no es solamente por esto, sino que se va entretejiendo para poder llegar a enriquecer lo que está ausente pero implícito.

Después de la supervisión hablé con mi colega. Le compartí lo que pensaba: que la angustia no era señal de retroceso sino de avance. Que el logro terapéutico es que esta mujer lograra angustiarse frente a lo que ella logró nombrar como injusto. Que es muy contrario a lo que nos piden en psicología, que es disminuir síntomas.

Esta mujer había desarrollado una capacidad de discernimiento que antes no tenía, una conexión con sus derechos que antes no había podido sostener. Y precisamente por eso lo que vivió se le aparecía ahora como más grave. Antes, las acciones de control de su ex pareja no tenían nombre. Ahora eran injustas, controladoras, violentas. Antes, ella no tenía claridad sobre su derecho a decidir sobre su cuerpo. Ahora sí. Y desde esa claridad, lo que vivió no podía verse igual.

Si esa angustia desapareciera, probablemente sería porque ella habría dejado de ver lo que ahora veía. Sería porque habría vuelto a la indiferencia, a

la aceptación de lo inaceptable. Y eso no sería un logro terapéutico. Sería una pérdida. Pero quiero decir algo más, para que estas experiencias y saberes subyugados tengan la potencia de contraste deben tener primero contextos que honren su legitimidad. La terapia narrativa de la dignidad puede ser uno de estos contextos enriqueciendo relatos subordinados.

La belleza.

En medio del horror, solo nos queda crear, inventando belleza.

La belleza de saber que el horror no es nunca la única historia. No importa lo que pase, siempre las otras historias son de resistencia.

La belleza subversiva de la resistencia, que son historias de solidaridad y la construcción colectiva de dignidad y justicia, que puede expresarse como protestas, reclamos y gritos al viento; puede tomar la forma del silencio o incluso del dolor y la confusión.

La belleza de los colores y las múltiples formas que hacen imposible al poder hegemónico la soberanía que tanto anhela.

Belleza como la imposibilidad de la muerte total o del olvido.

(ÍLG)

Potencia creadora

Si el doler es una expresión y las expresiones son una forma de movimiento y una forma de transformar el mundo, el doler espiritual no debería ser pensado, ni trabajado, ni comprendido o interpretado desde el área de la salud mental o la psicopatología. Quizás debiera ser pensado, estudiado, comprendido desde el ámbito de las fuerzas creadoras, las artes, la poesía, desde las prácticas vinculadas a la creación de mundos.

El doler lo entendemos como una expresión creativa, una expresión de la potencia gaudendi expresada muchas veces en pleno horror o en los márgenes de la vida.

Paul B. Preciado escribe: «las disciplinas modernas como la psicología o la psiquiatría y la farmacología normativas, que trabajan y comercian con el dolor psíquico, deben ser desplazadas por prácticas colectivas experimentales que sean capaces de elaborar y reducir el dolor epistémico. El arte, el activismo

y la filosofía poseen esta capacidad» (Preciado, 2022, p. 13). Agregaría que las prácticas narrativas de la dignidad también.

Al hacerlo, además, estamos honrando lo que Rita Segato (2018) refiere como quizás la única forma de sostener la esperanza en tiempos de crisis o de contragolpes de la cultura hegemónica o dominante, que es conectarse con la convicción, con la certeza de que estamos siendo agentes políticos, pudiendo intervenir en el curso que nuestras vidas colectivas e individuales toman, pese a que intenten hacernos creer que no hay nada más que hacer, lo que Paulo Freire llamó fatalismo neoliberal, y que Paul Preciado refiere como dysphoria mundi, usando los términos del opresor, pero que cambiando el sujeto de enunciación podría ser la forma disidente de expresión que nunca puede ser silenciada del todo.

A veces el protocolo patriarcal del silenciamiento logra silenciar, logra matar a algunas y algunos de nosotros. Pero cada expresión de doler también es un homenaje y es la toma de posta colectiva de aquellos y aquellas cuyas vidas fueron arrebatadas. Nuestro doler colectivo, nuestro doler por Gaza, nuestro doler por los feminicidios, nuestro doler por los homicidios, por los asesinatos de odio racistas, aporofóbicos, nacionalistas, nuestro doler colectivo vuelve a iluminar y a hacer presente cada una de estas vidas. A través de este doler y de este trabajo, pero también de este compromiso, las volvemos inmortales.

Como diríamos en las calles del país en el que vivo: «Por todos ellos y ellas y ellos: ¡Presentes, ahora y siempre!».