

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.

abandono institucional, el despojo que hubo en otros. Y oculta, por último, el silencio social que recibe esas respuestas y esos contextos y los traduce a perfil clínico, en vez de tomarlos como exigencias éticas dirigidas a quienes podemos responder. Cada palabra escondía lo que merecía ser nombrado de otra manera. Además, secuestra el lenguaje local del cuidado y lo reemplaza por la gramática experta de la ciencia, le arrebató a las personas y a las culturas nombrar sus formas de cuidado universalizando una forma lejana que se impone como el lenguaje oficial, aunque no signifique mucho.

7. Resistencia al sinsentido versus «trauma»

¿Y qué sería el sinsentido?

Sinsentido sería cualquier historia que intentara confirmar la no valía y la indignidad de la persona o de la comunidad, y que se opusiera por lo tanto a las formas de justicia local que honren esa valía y esa dignidad.

Si pensamos en personas y comunidades que frente a la construcción del sinsentido que produce el abuso no son cuerpos dóciles ni inadecuados ni trastornados, sino que resisten y responden, entonces estamos presenciando personas y comunidades que pese a los más horribles abusos de poder en sus vidas, buscan y se involucran en procesos de construcción de sentido de continuidad, de significados que les ayuden a crear marcos de inteligibilidad del abuso y de su dignidad, que se resisten a renunciar al hecho del cuidado, la legitimidad y la pertenencia.

Parte del protocolo patriarcal del silenciamiento está encargado de invisibilizar este hecho y de construir subjetividades asociadas al daño interno. Personas que frente a los más horribles hechos, violaciones, secuestros, guerras, amenaza continua, inseguridad, marginación, explotación, se trastornan,

fallan, tienen heridas profundas y otras formas de crear subjetividades a través del habla asociada a la conceptualización del trauma.

Esto activa las tecnologías de la geopolítica del abuso ubicando el problema en el interior de las personas y sacándolo de las estructuras que posibilitaron y promovieron el abuso, y quitando de este modo responsabilidad a quienes lo ejercieron. Además, todo este protocolo también silencia las respuestas de resistencia de las personas en la búsqueda incesante de sentido, de recuperar la paz, la tranquilidad y la sensación mínima de seguridad o la certeza de estar a salvo, y la posibilidad de predecir un futuro que evoluciona en lugar de uno que, como afirmaba White, «reproduce el presente».

Más allá de los efectos y las consecuencias

El abuso de poder no genera heridas en el cuerpo, en el cerebro y en la subjetividad de las personas. Eso es lo que la metáfora del trauma como lesión instala, y al instalarlo oculta lo que efectivamente ocurre. Lo que el abuso de poder hace en el cuerpo, en el cerebro y en la subjetividad es instalar una subjetividad de sometimiento y control, acompañada en mayor o menor grado por una materialidad concreta. Ese es el fenómeno. Esa es la base.

La materialidad que acompaña a esa subjetividad incluye las relaciones donde la persona se mueve, los lugares donde vive, la construcción de su estética corporal, su estatus migratorio, su género, su clase, sus condiciones de vida cotidianas. La materialidad varía según cuánto el contexto de la persona habilita o niega la rendición de cuentas frente a los abusos vividos. Cuando la rendición de cuentas está disponible, cuando el contexto reconoce que algo no debió haber pasado y se mueve para repararlo, la subjetividad del sometimiento encuentra resistencia material y queda parcialmente desmontada. Cuando la rendición de cuentas está cerrada, cuando el contexto añade humillación a la humillación inicial, la subjetividad del sometimiento se vuelve doblemente material y se sostiene como mundo entero.

Un ejemplo concreto lo deja claro. Piensa en una persona avasallada por la policía en un aeropuerto, criminalizada injustamente, retenida sin razón. Piensa ahora que esa persona resulta ser un juez, un funcionario con cargo, alguien con capital simbólico reconocido. Es probable que poco después los policías descubran el error, le pidan disculpas, sean reprendidos por sus superiores, incluso despedidos. La experiencia, aunque dura, encuentra una respuesta institucional que rinde cuentas y restituye parcialmente la dignidad. Piensa ahora en la misma situación inicial, esta vez con una persona migrante indocumentada y racializada. Es probable que en lugar de disculpas vengan más humillaciones, insultos de personas blancas alrededor que aprueban lo que pasa, expulsión final del país. La materialidad del sometimiento es entonces radicalmente distinta entre ambas personas, aunque el evento inicial haya sido el mismo. Lo que cambia es el contexto, sus disponibilidades de rendición de cuentas, sus actores, sus instituciones, sus pares.

La misma operación se puede pensar en escalas más cotidianas, donde quien lee reconoce su propia experiencia o la de personas cercanas. Piensa en alguien que vive un avasallamiento en una conversación con una pareja, un familiar, un compañero de trabajo. Piensa que esa persona, después del avasallamiento, encuentra a alguien que rápidamente le dice «lo siento, no quise hacerte daño, lamento profundamente lo que hice, no debí». Y ahora piensa en la misma persona encontrando a alguien que le dice «es que eres muy exagerada», «es que tú no sabes moverte en este tipo de situaciones», «es por culpa tuya, por cómo eres tú». Las dos experiencias tienen el mismo evento de origen. Producen subjetividades radicalmente distintas, porque la materialidad del contexto es radicalmente distinta. La primera honra el doler. La segunda lo incrementa y lo complejiza, instalando una segunda capa de avasallamiento sobre la primera.

El sometimiento, entonces, es la operación material del poder abusivo. Es la amenaza permanente. Es el panóptico de miradas que vigilan, controlan, evalúan. Es la cara del juez aburrido que defiende a los suyos. Es la puerta del hospital que no se abre cuando se piden los informes médicos de la negligencia. Es

la denuncia policial mal tomada, la fiscalía que archiva, la abogada que no toma el caso. Es el silencio cómplice de los pares que estaban presentes. Es la institución que no responde, el barrio que mira hacia otro lado, la familia que dice que mejor no hablar, el sistema que reproduce su lógica en cada interacción.

Frente a ese sometimiento, las personas responden. Lo que hacen es activo, hábil, sostenido. La mujer que vivió una violación sabe leer la sonrisa de un desconocido en menos de un segundo, calcula distancias y trayectos en la calle y en el bar, decide rutas y horarios, evalúa cada situación nueva contra un saber íntimo. Eso es respuesta de cuidado y resistencia, no síntoma. El joven que vivió bullying y trató de defenderse, y que fue dejado tirado en el suelo entre dos más grandes, aprendió cómo entrar a un salón nuevo, cómo elegir cuándo hablar y cuándo callar, cómo organizar las decisiones de su vida frente a un mundo donde la respuesta visible le había sido derrotada. Eso es respuesta, no trastorno. El hombre humillado en una negligencia médica desarrolla una sensibilidad agudísima frente a cualquier antesala de consulta, cualquier formulario, cualquier interacción con personal sanitario. Eso es resistencia, no patología. La persona racializada tratada como sospechosa por la policía aprende a evitar zonas, ropas, horarios y gestos que en otros cuerpos no habrían tenido consecuencias. Eso es cuidado político, no evitación. La empleada acosada por su jefe construye un mapa permanente del edificio donde trabaja, sus rutas, sus tiempos de salida, sus márgenes de exposición. Eso es estrategia de supervivencia, no hipervigilancia.

La operación se ejerce también en escalas mayores. Las personas sobrevivientes de tortura, como aparece en los testimonios que recogí en parte en Dignidad por partes, recuerdan menos el dolor físico que la amenaza permanente. Mañana volvemos. Mañana te toca a ti. Tenemos a tu hermana. Lo que se inscribe no es la lesión sino la operación material de mantener un cuerpo bajo amenaza y control continuo. Las personas sobrevivientes de guerras y de genocidios viven dentro de esa misma operación, en otra escala. Las generaciones que están atravesando el genocidio en Palestina, las personas que hoy tienen

poca edad, las comunidades en territorios donde el genocidio no se ejerce pero donde el genocidio organiza el horizonte, llevan en sus cuerpos esa amenaza. Ninguno de estos mundos es metafórico. Son materiales. Producen organizaciones concretas del cuerpo, del tiempo y del espacio, y producen también una premisa vital que ordena toda otra cosa. La vida es ese abuso o esa amenaza.

Lo que se denomina consecuencias del trauma es el establecimiento exacto de las condiciones de sometimiento y control político de los cuerpos y las subjetividades que el poder abusivo ejercido necesita de las personas para sostener, producir y reproducir el privilegio, la desventaja y la inequidad. Lo que en otros capítulos he nombrado como estética petrosexorracial, esa articulación de binarios, discursos de odio y jerarquías de cuerpos y experiencias, se sostiene materialmente sobre cuerpos sometidos. Las respuestas hegemónicas al doler de quienes han vivido los abusos, la lectura como herida, como síntoma, como patología, como déficit, como debilidad, como culpa, como vergüenza, están al servicio de esa reproducción.

El poder opera con más sofisticación todavía. Las respuestas que las personas despliegan frente al sometimiento son leídas por el discurso hegemónico del trauma como síntomas de un trastorno individual. Al mapa mental del edificio le llaman hipervigilancia. A la sensibilidad agudísima frente a ciertas miradas le llaman hipersensibilidad. A la evaluación constante de trayectos le llaman evitación. A la capacidad de salirse del cuerpo cuando algo es insoporable le llaman disociación. Al resguardo para confiar y la habilidad de desconfiar le llaman trastorno del apego. Al estado de ánimo que responde a la persistencia insidiosa de las voces internalizadas del abuso le llaman trastorno límite de la personalidad, bipolaridad y desregulación emocional. A la no indiferencia y a la lucidez de discernir un contexto que reproduce miseria le llaman anhedonia. A la organización del propio tiempo y atención alrededor de cuidados constantes le llaman trastorno obsesivo compulsivo. A la memoria del cuerpo que reactiva en formas de imágenes, sueños y sensaciones lo que la cultura insistió en silenciar le llaman flashbacks, pesadillas, hiperreactividad. Y a todo eso junto, articulado en una categoría que se ha vuelto el lenguaje común

de la conversación contemporánea sobre el sufrimiento, le llaman trastorno de estrés postraumático o trauma complejo.

Esas categorías son la respuesta del poder a las respuestas de las personas. Toman lo que la persona ha estado haciendo activamente como cuidado, resistencia y denuncia, y lo reconvierten en trastorno individual a tratar. Lo que era estrategia política se vuelve síntoma. Lo que era mapeo de un mundo hostil se vuelve patología. Lo que era memoria del cuerpo se vuelve disfunción. Michael White ha trabajado esta operación con detalle: «estas respuestas al trauma, y aquello sobre lo que estas respuestas se fundan, son habitualmente disminuidas —estas respuestas y lo que es valorado en la vida son regularmente menospreciadas y ridiculizadas, o enteramente descalificadas. Incluso cuando estas respuestas no son descalificadas de esta manera, suelen ser consideradas insignificantes y pasadas por alto» (White, 2004b, p. 47; traducción propia). La operación es perfecta. Deja a la persona doblemente avasallada. Una vez por el sometimiento original. Otra por la lectura patologizante de lo que estaba haciendo para sobrevivirlo. Y al hacer eso, libera al contexto de cualquier responsabilidad. El problema ya no está en las prácticas concretas del abuso, en las instituciones que las sostienen, en las redes que las protegen. El problema queda dentro de la persona avasallada, en sus síntomas, en su sistema nervioso, en su química.

Hay una familia de discursos contemporáneos sobre el sufrimiento humano que se ha vuelto hegemónica y que opera con un movimiento común. Los discursos de la neurobiología del trauma describen alteraciones materiales en el cerebro de quienes han vivido abusos, pérdidas de conexión entre regiones cerebrales, marcadores biológicos diversos, y proponen tratamientos enfocados en regular esas alteraciones. Los discursos de las terapias somáticas y de la regulación del sistema nervioso describen el trauma como una inscripción en el cuerpo y proponen técnicas de regulación corporal. Los discursos que han alcanzado un gran éxito divulgativo en los últimos años trasladan la pregunta desde lo que pasó hacia lo que pasó dentro de la persona como consecuencia de lo que le hicieron. Las tres familias comparten un

movimiento. Toman hallazgos materiales sobre el cuerpo, los leen como daño individual a reparar, ubican el problema dentro de la persona, y proponen intervenciones orientadas a regular, integrar, sanar o reconstruir.

Lo que acá estoy proponiendo no niega los hallazgos materiales. Lo que cuestiona es la lectura. Las condiciones materiales que estos discursos describen sobre el cuerpo no son coincidencia. Producen exactamente la subjetividad que el sistema necesita. Una subjetividad cuya premisa vital es que su vida es ese abuso. Una subjetividad encapsulada, atomizada, separada de la comunidad de resistencia donde la respuesta tendría peso colectivo. Las marcas en el cuerpo, las alteraciones en los sistemas internos, las modulaciones de la atención, la memoria y la percepción, son la inscripción material del sometimiento y a la vez la forma concreta en que la persona resiste. Leerlas como daño individual a reparar es lo que sostiene la operación entera.

Vikki Reynolds afirma que el lenguaje del trauma, tal como lo construye la psicología dominante, oscurece más de lo que revela y contribuye activamente a culpar a las personas y a sus familias por su propio sufrimiento. La crítica viene de una tradición que entiende el sufrimiento humano como respuesta de resistencia, no como daño individual. Es la tradición desde la que escribo.

Hago una precisión sobre el uso del lenguaje. Trauma, trastorno de estrés postraumático, síndrome, disociación, fueron categorías que en cierto momento sirvieron a luchas concretas. Sobrevivientes de guerra, mujeres violadas, niños abusados, lograron a través de esas categorías reconocimiento institucional, recursos, espacio público para ser oídos. No estoy desconociendo esa historia. Para quienes trabajamos como terapeutas, sin embargo, asumir esas categorías como verdades en lugar de pensarlas como ficciones políticas tiene un costo grave. Cuando las pensamos como verdades, quedamos al servicio de la estructura de poder que las construyó y reproducimos su lógica en cada conversación. Cuando las pensamos como ficciones políticas, como ha dicho Paul B. Preciado, sabemos que estamos jugando con dinamita. Las categorías opresoras pueden ser puente, tránsito, herramienta provisional para la lucha. No son nunca la respuesta final. La pregunta para nosotros no es si las personas

pueden o no usarlas. La pregunta es desde qué piso escuchamos cuando alguien llega habitándolas. Vikki Reynolds afirma: «la resistencia es importante por su capacidad de mantener la relación de una persona con la humanidad, especialmente en situaciones que están fuera de la comprensión humana» (Reynolds, 2020, p. 8; traducción propia).

Por eso lo que llamamos trauma no es un daño en el cerebro, ni un daño en la percepción, ni un daño en la memoria. Es dos cosas que ocurren al mismo tiempo. Por un lado, son las condiciones de sometimiento que mantienen a las personas, a las comunidades, a las generaciones, bajo control político, como si su vida fuera el evento abusivo o la acumulación de microeventos de negligencia, descalificación y humillación, y como si todas las respuestas posibles ya hubieran sido derrotadas de antemano. Por otro lado, son la resistencia activa a ese sometimiento. Nunca es olvido total. Nunca es parálisis total. Nunca es inseguridad total. El control nunca es soberano. Algo en la persona, en la comunidad, sigue rechazando que el evento se quede con todo el territorio. Los flashbacks y las pesadillas, las inseguridades crónicas, las hipervigilancias, las dificultades para confiar, son denuncias íntimas. Formas materiales en las que el cuerpo dice que algo no se conformó, que algo no aceptó. Las personas que viven hoy el genocidio en Palestina, sus hijos, sus generaciones futuras, los que sobreviven y los que no, están desplegando respuestas que no sabemos cómo se van a articular. Sabemos que se van a articular. Sabemos que no va a haber facilidad. Sabemos que la respuesta colectiva va a tomar formas que la cultura dominante intentará silenciar o capturar. Esa es la apuesta política que sostengo. Tomar en serio esas respuestas antes, durante y después.

El trauma no es una herida. Eso que llaman trauma es una forma de sometimiento. Es un sistema de control de las vidas de quienes deben perder la sensación de potencia. Es una forma de separar a las personas de su comunidad de resistencia. Es una inscripción subjetiva de aislamiento, de exilio de la propia vida, de despojo del sentido de pertenencia. Y se sostiene materialmente en conclusiones de identidad, en eso que Michael White nombró como el territorio desde el cual las personas viven. Conclusiones que se quedan en el cuerpo,

en el lenguaje íntimo, en el modo de presentarse al mundo. Soy culpable. Me avergüenzo de mí. No pertenezco. Soy un fracaso. La vida no es para una persona como yo. No tengo valor. No soy suficientemente valiente. Soy hipersensible. Soy miedosa. Soy histérica. Soy traumada. Soy herida. Soy daño. Soy trastorno. Soy inadecuación. Soy sobra. Soy basura. Soy anatema. Soy paria. Soy abyecto. Soy despojo. Soy residuo. Esas conclusiones no son descripciones internas que la persona descubre sobre sí misma. Son los territorios subjetivos que el poder abusivo necesita instalar para que la operación de sometimiento se vuelva habitable. La persona, ocupando esos territorios, sostiene en su propio cuerpo lo que la cultura dominante necesita que sostenga. Lo que narran las conferencias magistrales de todo el mundo cuando dicen que el trauma es una lesión no hace otra cosa que sostener esta operación. Seguro quienes lo reproducen no lo hacen con mala intención, pero estas conclusiones no pierden su peligro por la buena o la mala intención. Seguir hablando de trauma para quienes trabajamos con personas, asumiendo como verdadera la metáfora, implica seguir inventando representaciones y estéticas de cuerpos individuales dañados. Es entender que las consecuencias de las diversas formas de abuso de poder malogran a las personas. Es llevar la conversación al daño, al déficit, al encapsulamiento de la experiencia, y a formas de reparar, arreglar, sanar o corregir esos daños, trastornos, patologías y desviaciones.

Entender el doler como logro colectivo es rehusarse a las explicaciones patologizantes e individualizantes que producen silenciamiento. Es declarar que el sufrimiento mismo es una acción de resistencia, de límites, de agencia, de potencia. Es declarar que esa queja solo es posible por un discernimiento activo de las personas frente a sus vidas y sus condiciones. Es afirmar que ese discernimiento solo ha sido posible en el contexto sociohistórico y relacional de quienes disciernen. Es asumir la sabiduría implícita de dignidad y justicia que esas expresiones de doler manifiestan. Y es conminar a toda la comunidad o sociedad a responder a esas expresiones de doler honrando su sabiduría y produciendo respuestas colaborativas que se sumen a sus protestas implícitas. Es desafiar a quienes trabajamos en contextos clínicos de salud mental a

inventar respuestas que contribuyan con el enriquecimiento de las historias de lo que ha hecho posible ese doler, con las historias de lo que ese doler quiere proteger, y con las historias de los pasos individuales y colectivos que se requieren para liberarse de las formas de sometimiento que el abuso estableció como territorio de vida en todos los ámbitos posibles.

Las personas siempre responden. Doler es una respuesta, no un efecto. La afirmación depende de nuestro discernimiento, de qué tan dispuestos estemos a cambiar el piso desde el cual escuchamos, miramos, oímos y respondemos a las personas. Cuando alguien llega aparentemente sin respuesta, desorganizada, sin lenguaje, con disociación severa, el problema no está en la persona. Está en nuestra capacidad de leer respuestas en lugares donde no estamos acostumbrados a buscarlas. La conexión radical, el silencio sostenido, la mirada que se desvía, el dejarse caer, la inhibición, son también formas de respuesta. Lo que cambia es el ojo que aprende a leerlas. Este libro trabaja para cambiar ese ojo.

Y si no nos interesa qué tipo de respuesta es, a qué abusos de poder está respondiendo, qué la hace posible y qué potencia creadora tiene, entonces nuestro trabajo en nombre de la justicia y la dignidad se vuelve peligroso y cómplice de la cultura dominante que produce contextos para silenciar las protestas de existencia legítima de las personas y sus colectivos. Por eso necesitamos pensar el cuerpo desde otra ética. Paul B. Preciado lo ha formulado de varias maneras además de la somateca, ya mencionada antes. El cuerpo como simbiote político: «Propongo aquí desplazar la noción de sujeto político, ficción dominante de la modernidad patriarcal y colonial, que supone una teoría de la soberanía, una representación vertical del poder, un relato individualista acerca de la sujeción y de la autonomía, para, frente a ella, comenzar a pensar en los diferentes procesos a través de los que un cuerpo vivo puede convertirse en simbiote político, así como los agenciamientos que hacen que ese proceso fracase o sea negado» (Preciado, 2022, p. 45). Un cuerpo hecho de comunidad, de relaciones, de historia compartida, sin frontera limpia entre lo propio y lo común. El cuerpo como asamblea constituyente, plural por dentro,

atravesado por colectivos, nunca solo. Esa imagen del cuerpo es radicalmente otra que la del cuerpo encapsulado y atomizado del discurso traumático hegemónico. Cuando leemos el cuerpo así, lo que aparece como síntoma, inadecuación, déficit o patología, se vuelve legible como respuesta de resistencia. Respuestas de cuerpos que son archivos, simbioses, asambleas, frente a operaciones que intentaron volverlos cosa.

Entonces, más que reparar heridas internas, debiéramos involucrarnos con compromiso ético y político en la construcción de contextos de rendición de cuentas para los abusos ya cometidos y de seguridad para reducirlos al máximo.

Lo que tomo de Michael White

Las raíces conceptuales del trabajo que vengo describiendo están en Michael White, particularmente en su trabajo con personas que han vivido múltiples abusos a lo largo de sus vidas. White murió en 2008 y no alcanzó a desarrollar muchas de las ideas que tenía pensadas. Quedó publicado su artículo «Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma» (White, 2004b), su texto «Re-engaging with history: The absent but implicit» (White, 2000), y un mapa de práctica que después organizaron Maggie Carey, Sarah Walther y Shona Russell a partir de las notas de sus últimos talleres. De ahí tomo el piso conceptual sobre el que trabajo y desde el que sostengo que doler es un logro colectivo y no un problema individual.

White observa que las personas que han vivido múltiples abusos describen su experiencia como una pérdida de continuidad vital. Dicen que antes eran una persona y ahora son otra. Dicen «no *me* reconozco», «sé que era *yo*, pero no era *yo mismo*». Esa última frase, dice White, la podría decir cualquiera después de un día difícil. Lo distinto, cuando el avasallamiento ha sido sostenido en el tiempo, es que esa sensación se queda. La historia del trauma ocupa todo el espacio disponible y deja a la persona sin lugar para reconocerse en lo que era y en lo que podría ser.

Pero, dice White, la historia del trauma es solo la mitad de la historia. Y es una mitad que deja afuera la agencia de las personas, es decir, sus respuestas. En sus palabras, «nadie es receptor pasivo del trauma. Las personas siempre dan pasos para intentar prevenir el trauma, e incluso cuando prevenirlo es claramente imposible, dan pasos para intentar modificarlo en alguna medida o para modificar sus efectos en sus vidas, o dan pasos en esfuerzos por preservar lo que les es precioso» (White, 2004b, p. 47; traducción propia). Esos pasos casi nunca son visibles a primera vista, porque el discurso dominante los descalifica, los ridiculiza, los considera insignificantes o directamente los anula. La otra mitad de la historia es la historia de esas respuestas. La historia de lo que la persona estuvo haciendo todo el tiempo, lo que sostuvo, lo que defendió, lo que no estuvo dispuesta a soltar pese a todo.

Por eso White propone conversaciones que honren esas respuestas y enriquezcan sus relatos. Los relatos de lo que fue violado, de lo que la persona defendió, de los valores que están debajo de cada respuesta. Cuando alguien dijo no en una situación imposible, ese no estaba defendiendo algo. Cuando alguien se quedó callado para sobrevivir, ese silencio estaba cuidando algo. La conversación terapéutica busca darle nombre a lo que estaba siendo cuidado en cada respuesta.

White después extiende esta lectura con lo ausente pero implícito, que presenté en las convicciones responsables. Toda expresión humana, incluyendo las que se diagnostican como dolor psicológico, estrés emocional o malestar, es solo la cara visible de algo más amplio. Hay algo no nombrado que le da forma a la expresión. La intensidad y el volumen de la expresión, dice White, son proporcionales a cuánto está siendo avasallado lo que es valioso para la persona. La angustia más grande nombra el valor más grande violado. Nuestra tarea es ir tejiendo conversaciones que vayan trayendo eso a la luz, sin imponerlo, preguntando, andamiando, escuchando.

White hablaba del enriquecimiento de los relatos preferidos como un movimiento de la isla al continente. Una respuesta pequeña, un acto de cuidado, un gesto de protesta, aparece primero como una isla diminuta en un

océano vasto. Cuando esa isla se sostiene en una conversación, cuando se le pregunta de dónde viene, qué valor estaba cuidando, qué historia la sostiene, empieza a crecer. Aparecen otras islas conectadas a ella. El archipiélago empieza a tomar forma. Y cuando hay suficiente densidad, cuando las islas se han unido en una historia preferida que tiene espesor, la persona puede pararse en un continente. Un territorio de vida desde el cual la continuidad que el abuso había roto empieza a recomponerse.

Para construir ese territorio White propone todas las prácticas narrativas. Conversaciones de reautoría, para pasar de una vida mono-historiada a una vida multi-historiada. Conversaciones de re-membranza, para reconectar a la persona con las figuras significativas de su vida y con los saberes que esas figuras le aportaron. Y, sobre todo, ceremonias de definición, que White consideraba la práctica terapéutica más poderosa que conoció. La ceremonia de definición es una estructura donde la persona cuenta su historia delante de testigos cuidadosamente convocados, y donde esos testigos devuelven lo que esa historia tocó en sus propias vidas. Esa puesta en común hace que el mundo responda a la existencia de quien está al centro. Esa resonancia recompone el sentido del *sí mismo*.

En sus últimos años, White se interesó por el trabajo del psiquiatra australiano Russell Meares sobre los sistemas de memoria, y desde Meares volvió a William James y a Lev Vygotsky. La distinción que les interesa es entre la memoria autobiográfica y la memoria del flujo de la conciencia. La memoria autobiográfica es la de los eventos formales, la temporalidad, las fechas, las cosas que pasan. La memoria del flujo de la conciencia funciona en otro nivel. Es la memoria que aparece en estados de ensueño, en la meditación, en la reflexión. Está hecha de imágenes, de metáforas, de símiles, de símbolos. Es narrativa en su forma. Y es la que sostiene la sensación del *sí mismo*.

Siguiendo a James y a Meares, White trabaja con un triple desdoblamiento de la conciencia. El *yo* es quien observa, quien está atendiendo. El *me* es el sujeto biográfico, el que aparece en mis recuerdos del pasado, en mi presente actual, en mis proyecciones de futuro. El *mí mismo* opera en otro plano.

Cuando alguien dice «ayer le grité a mi hijo y no *me* reconocí», el *me* biográfico sí actuó, sí gritó, eso es un evento, eso pasó. Pero el *mi mismo* no se reconoce en esa acción. Porque el *mi mismo* es la sensación atemporal de identidad, la que está hecha de imágenes, símbolos y metáforas, la que vive en el flujo de la conciencia. Es lo que sostiene la continuidad de quién soy más allá de un momento puntual.

Esa sensación del *sí mismo*, dice White, es lo que se rompe con el trauma. Las memorias intrusivas, los flashbacks, las pesadillas, irrumpen sobre el flujo de la conciencia, lo invaden, lo borran. Al borrar el flujo de la conciencia se borra también el sentido del *sí mismo*. Desde ahí las personas dicen que ya no se reconocen, que sienten vacío, ingravidez, desolación. La salida no estaría en atacar las memorias intrusivas como si fueran el problema. La salida estaría en enriquecer los relatos preferidos, esos relatos hechos de imágenes y de símbolos, esos relatos que viven en el flujo de la conciencia y no solo en la memoria biográfica. Cuando esos relatos se enriquecen, cuando la persona puede pararse en un territorio donde su sentido del *sí mismo* se recompone, las memorias intrusivas, los flashbacks y las pesadillas empiezan a tomar su lugar. Vuelven a ser memorias del pasado, dejan de ser realidad del presente. Las respuestas de las personas son el material desde el cual se reconstruye la vida. Honrar esas respuestas, enriquecer sus relatos, sostener el territorio donde la persona pueda volver a habitar su sentido del *sí mismo*, es donde estaría el centro del trabajo terapéutico que vengo proponiendo.

Lo ausente pero implícito del doler

Una mujer llega a la consulta y me cuenta que hace meses no logra dormir bien, porque cuando cierra los ojos vuelven imágenes que ella no eligió recordar. Un hombre me dice que está caminando por la calle y de pronto, sin motivo aparente, se le aparece una escena, la siente como si estuviera ocurriendo de nuevo, el cuerpo se le tensiona, le falta el aire. Otra persona me cuenta que tiene pesadillas que repiten, con variaciones, un episodio que pasó

hace años y que querría dejar atrás. Estas tres expresiones, en el lenguaje técnico contemporáneo, suelen ser nombradas como flashbacks, memorias intrusivas, pesadillas recurrentes, todas agrupadas dentro de lo que se llama «consecuencias del trauma en los sistemas de memoria».

Las explicaciones disponibles para nombrar esto son muchas, y conviven en una macedonia de teorías que muchas veces no dialogan bien entre sí pero que comparten algo importante. Algunas hablan de defensas cerebrales que se activaron frente a lo abrumador y que después quedaron desreguladas. Otras hablan de una memoria traumática que no logró integrarse en la corteza, que quedó atrapada en regiones subcorticales, y que vuelve en imágenes, sensaciones y reacciones automáticas. Otras hablan de fragmentación del self, de desconexión, de partes de uno mismo que se habrían separado para sobrevivir al dolor relacional y que ahora cuesta volver a unir. Otras hablan del verdadero sí mismo del que la persona habría quedado separada por el daño temprano. Hay versiones más neurobiológicas, más psicodinámicas, más existenciales, más de apego. Todas, sin embargo, tienden a hacer una operación parecida. Convierten una respuesta en un mecanismo. Y convierten a la persona en alguien que tiene algo que sanar dentro. Vikki Reynolds nombra esta operación con claridad cuando afirma que se resiste «a interpretar la resistencia indígena frente a la colonización en curso y la violencia de Estado como un síntoma de trauma, lo que sería un acto terapéutico de daño» (Reynolds, 2020, p. 2; traducción propia).

Esto último conecta con algo que vengo trabajando desde la primera parte de este recorrido. La práctica narrativa que vengo proponiendo se sostiene sobre una premisa que no es teórica solamente, es ética y política. Las personas son expertas en sus vidas, y el aparato de verificación de lo que ocurre en sus vidas son sus propios saberes, no un aparato externo. Cuando se introduce un concepto como el verdadero sí mismo del que la persona habría quedado desconectada, se introduce un aparato externo. Se le está diciendo a la persona que hay algo dentro de ella, esencial, anterior, que ella no conoce del todo, y que la experiencia traumática le habría tapado. La pregunta de la terapia se

vuelve entonces cómo ayudarla a recuperar eso que está adentro y que ella habría perdido. Eso, a la luz de la práctica narrativa, sería estructuralista, en el sentido en que asume estructuras internas previas a la experiencia, estructuras que la cultura y la teoría conocen mejor que la propia persona. En lo que vengo proponiendo no opera así. Desde esta interpretación, las personas se construyen en relaciones, en historias, en marcos de inteligibilidad compartidos. No habría un núcleo previo intacto del que uno pueda haberse desconectado. Lo que habría serían trayectorias, encuentros, conversaciones, expresiones, acciones, todas situadas, todas en relación con otras vidas y otros relatos.

Si esto se toma en serio, las consecuencias del trauma en la memoria podrían no ser leídas como desconexión, como fragmentación o como falla cerebral. Y hace falta otro lenguaje. Aquí la noción de lo ausente pero implícito que ofrece Michael White abre camino, en diálogo con lo que ya desarrollé en otro pasaje sobre cómo entender que toda expresión está fundada sobre su contraste, y que ese contraste implícito está hecho de valores, propósitos, compromisos, esperanzas que han sido transgredidos.

Lo que quiero precisar ahora es cómo se aplica esa lectura al fenómeno específico de las memorias intrusivas, los flashbacks y las pesadillas. Para hacerlo, vuelvo brevemente a dos ideas que White desarrolló con cuidado y que sus colegas Maggie Carey, Sarah Walther y Shona Russell organizaron en un mapa publicado a partir de notas de sus últimos talleres antes de su muerte. Las dos ideas son, primera, que las personas siempre respondemos, lo cual White venía diciendo desde mucho antes y lo dejó formulado con fuerza en su artículo de 2004 sobre el trabajo con personas que sufren las consecuencias de múltiples traumas. Y segunda, que las expresiones de doler, particularmente cuando son sostenidas en el tiempo, podrían ser leídas como testimonio de lo que la persona valora y que ha sido violado, y como tributo a su negativa a abandonar esos compromisos. Shona Russell y otras colegas como Jill Freedman siguen enseñando y desarrollando este legado.

Trasladando esto a las expresiones que la cultura del trauma nombra como flashbacks, memorias intrusivas y pesadillas, lo que aparece, desde esta interpretación, sería algo distinto a la desconexión.

Pienso en una persona que vivió un evento abusivo de tal magnitud que en el momento sus respuestas cotidianas no alcanzaron a operar. No pudo hacer sentido de lo que estaba viviendo porque ningún marco de inteligibilidad disponible le servía. El evento excedió lo que su lenguaje, su historia y sus relaciones podían acoger. El cuerpo, con su memoria filogenética que viene de muy atrás, intentó sobrevivir como pudo. Pero la narración, esa narración que es la que vuelve la experiencia en algo decible, ubicable, compartible, esa narración quedó sin completarse. Sin marco de inteligibilidad, no hay historia. Y sin historia, lo vivido queda como un resto que no encuentra dónde alojarse.

Desde esta teoría, los flashbacks, las memorias intrusivas, las pesadillas, podrían ser leídos como la persona resistiéndose al sinsentido. Como fragmentos de memoria, imágenes, sensaciones, escenas, que se resisten a no tener un marco de inteligibilidad, que vuelven y vuelven exigiendo un lugar en una historia que les dé sentido. La memoria intrusiva sería entonces un trabajo activo. Un trabajo de la persona, sostenido en el tiempo, muchas veces a costa de su descanso, de su tranquilidad, de su día a día, por completar una narración que quedó interrumpida. Y eso, dicho de otra manera, podría entenderse como un testimonio de conexión profunda con lo valioso. Las cosas que vuelven y vuelven serían las que importaban, las que importan, las que la persona no estaría dispuesta a soltar como si nunca hubieran sucedido.

La pertenencia, entendida como sensación de estar en un mundo donde lo que una hace y dice tiene algún tipo de eco, donde el mundo responde aunque sea mínimamente a las acciones o expresiones que una emite, es algo que el evento abusivo amenaza profundamente. La persona que vivió ese evento puede haber quedado con la sensación de que sus respuestas no detuvieron nada, de que su voz no fue escuchada, de que el mundo no respondió. Aparece entonces como pérdida de agencia. Como si la persona hubiera quedado fuera de la red de respuestas que sostienen la vida cotidiana. Pero las personas nos

resistimos a eso. Nos resistimos al sinsentido. Nos resistimos a quedar fuera del mundo. Y las memorias que vuelven serían parte de esa resistencia. Visto así, si hubiese realmente desconexión, en el sentido fuerte que las teorías dominantes le dan, no habría flashbacks, no habría pesadillas, no habría memorias intrusivas. Esos fenómenos no existirían en el sujeto desconectado, porque la desconexión radical sería ausencia. Lo que ocurre, en cambio, es presencia insistente. Insistencia. Búsqueda. Reclamación. Las memorias intrusivas podrían entenderse como intentos radicales de las personas por exigir un marco de inteligibilidad que conecte lo vivido con lo que conocen y con lo que es importante cuidar en sus vidas.

Una vez que se mira así, el trabajo terapéutico cambia. Las preguntas cambian. Si pienso a la persona que tengo enfrente como alguien fragmentado, desconectado de su verdadero sí mismo, con un sistema de memoria que falló, lo que voy a hacer es algún tipo de intervención que trate de reconectar lo separado o de regular lo desregulado. Si la pienso, en cambio, como alguien que estaría respondiendo activamente a un evento que excedió sus marcos de inteligibilidad, alguien que estaría resistiendo el sinsentido, alguien cuya memoria estaría testimoniando con insistencia lo valioso que fue violado, lo que voy a hacer es completamente distinto. Voy a acompañar a esa persona a encontrar el marco de inteligibilidad que falta. Voy a hacer preguntas que ayuden a explorar qué es lo que esa memoria testimonia, qué es lo que esa pesadilla protege, qué es lo que ese flashback se niega a soltar.

El mapa que White desarrolló y que sus colaboradoras organizaron en una publicación posterior ofrece una guía concreta de cómo hacer esto. Se parte de la expresión, sea esta una pesadilla, una memoria intrusiva, un flashback, un cansancio insoportable. Se pregunta luego en relación a qué está esa expresión, qué la hace posible, qué contraste la sostiene. Se busca nombrar la respuesta o acción que la expresión está realizando, sin imponer la nominación, dejando que la persona la encuentre. Se exploran las habilidades, las destrezas que la persona ha tenido que sostener para llegar hasta este punto. Se identifican las intenciones, los propósitos que sostienen la respuesta. Se busca lo que se

valora, lo ausente pero implícito en sentido más profundo, eso precioso que ha sido violado y que la persona se niega a abandonar. Se traza la historia social y relacional de ese valor, donde se aprendió, con quiénes, en qué contextos. Y se conectan las acciones a través del tiempo, hacia el pasado y hacia el futuro, dándoles una continuidad que el evento abusivo había intentado interrumpir.

Dentro de las preguntas que White venía explorando con sus colegas en esa última etapa de su trabajo, hay algunas que pueden servir de orientación inicial. Jill Freedman las propone en un texto de 2012, retomando lo que White había desarrollado. ¿Qué dice esto que estás viviendo sobre lo que valoras? Si este doler es una protesta contra algo, ¿qué dirías que es ese algo? ¿Algo importante ha sido violado? ¿Puedes poner en palabras lo que ha sido violado? El hecho de que nombres esto como problema, ¿significa que no estás dispuesta a aceptarlo? Y en no estar dispuesta a aceptarlo, ¿estás defendiendo algo distinto? Las preguntas tendrían que ser tentativas, ofrecidas, no impuestas. La persona tendría que poder decir que sí o que no, y la palabra final sobre lo que esas memorias significan tendría que quedar en su lado de la conversación.

Esta forma de mirar tiene consecuencias para la terapia. Si las memorias intrusivas podrían ser leídas como testimonios de conexión, si los flashbacks podrían ser entendidos como intentos radicales de exigir un marco de inteligibilidad, si las pesadillas podrían ser leídas como fragmentos que se resisten al sinsentido, entonces aparece una pregunta sobre la propia terapia. ¿Cómo volver la terapia un dispositivo cultural, político y social que subvierta las operaciones de la cultura dominante? ¿Cómo hacer de la terapia un territorio donde estas respuestas, estas denuncias, estas quejas, estas protestas, tengan espacio para enriquecerse, para encontrar marcos de inteligibilidad que honren su dignidad, para conectarse con la historia social y relacional de quienes valoran lo mismo? No se trata de salir de la terapia para ir a otra parte. Se trata de cambiar lo que la terapia hace cuando alguien llega con flashbacks y pesadillas. De cambiar las preguntas, los criterios, los aparatos de verificación. De no traducir esas expresiones a lenguajes patologizantes que dejen a la persona como dañada,

sino de recibirlas como lo que podrían ser, trabajos activos de significación, fidelidades obstinadas a lo valioso que fue transgredido.

Lo que vengo llamando doler como logro colectivo, en otros pasajes, es también una forma de nombrar este trabajo. El doler, desde esta interpretación, no sería algo que le pasa a alguien por dentro y que esa persona debe sanar individualmente. El doler sería un trabajo, una acción, un testimonio, una respuesta a relaciones de poder concretas, y se completaría colectivamente, en marcos de inteligibilidad que se construyen entre personas. Las memorias que vuelven, los sueños que insisten, las imágenes que aparecen sin pedir permiso, serían parte de ese trabajo colectivo del doler. La insistencia de un cuerpo y de una memoria que no aceptan que lo ocurrido quede sin marco. Y serían, vistas así, una de las formas más profundas de lo que White llamaba conexión con lo precioso violado, conexión con los estados intencionales transgredidos, conexión con los valores y compromisos que sostienen una vida.

Por eso, desde esta interpretación en su conjunto, podría entender los flashbacks como activismo íntimo. Las pesadillas como activismo íntimo. La así llamada disociación como activismo íntimo. Como un rechazo radical a la desconexión. Los flashbacks podrían leerse como imágenes-denuncia, las pesadillas como pesadillas-denuncia, los recuerdos intrusivos como memorias-denuncia. Aunque los nombres exactos los vamos encontrando siempre en la conversación con cada persona, en cada terapia, sin imponer el nombre desde afuera, dejando que ella lo encuentre y lo reconozca como suyo.

Mi ubicación

Lo que propongo toma distancia de todos estos discursos. No los niega como prácticas concretas que en muchos casos alivian. Niega la lectura de fondo que comparten cuando dejan en segundo plano las relaciones de poder y la injusticia que organizaron el doler. Mi trabajo proviene de una línea narrativa, informada por el trabajo de Michael White, que a su vez se nutre del pensamiento

de Michel Foucault, de William James, Jerome Bruner y de Lev Vygotsky, entre otros. Y se siente cercano, en términos políticos, a tradiciones que han cuestionado la individualización del sufrimiento desde dentro mismo del campo del trauma. La obra de Judith Herman, cuando insiste en que la recuperación no ocurre en aislamiento sino en relaciones, y que el centro del trauma psicológico es la dialéctica entre silencio y palabra. La obra de Ignacio Martín-Baró, cuando propone que el daño no está en la psique individual sino en el tejido social, y que la respuesta tiene que ser colectiva y política. Y de manera especialmente importante para esta orientación, la obra de Vikki Reynolds, quien cuestiona el lenguaje del trauma como lenguaje privatizador y patologizante, y abre la posibilidad de pensar el sufrimiento humano sin separarlo de la injusticia, la opresión y la ausencia de respuesta colectiva.

Desde esos aportes y desde mi propia experiencia trabajando con personas que han vivido abuso, he ido construyendo la posibilidad de nombrar el doler como un logro colectivo y no como un problema individual. Por eso, para mí, trauma funciona muchas veces como un eufemismo. Y siguiendo a Denborough, que llamó neuro-ocultación a la operación por la cual el foco en el cerebro oscurece las relaciones de poder, podría hablar acá de trauma-ocultación. La palabra trauma oculta varias cosas a la vez, y me interesa nombrar el orden en que las oculta.

Lo primero que oculta son las respuestas de las personas, porque doler, justamente, es lo que las personas hacen frente a los abusos que vivieron. Doler es queja, denuncia, protesta, búsqueda de seguridad, intento de hacer justicia, fidelidad obstinada a lo que fue violado. Cuando una pesadilla insiste, cuando una memoria vuelve y vuelve, cuando un cuerpo se sobresalta, lo que ahí ocurre son respuestas activas. Trauma es sinónimo de herida. Y al decir herida deja sin nombrar el trabajo que la persona está haciendo. La conversación se aleja de lo que la persona está haciendo, sintiendo, denunciando, y se acerca a la idea de algo que la persona tendría dañado adentro. Por eso digo que, antes que nada, trauma-ocultación oculta el doler como respuesta.

Lo segundo que oculta el trauma son los abusos a los que esas respuestas están respondiendo. Cuando se nombra trauma se silencian los nombres del abuso, como la violencia, el avasallamiento, el despojo, el silenciamiento, la opresión, la injusticia, la negligencia, el abandono, la humillación, la agresión, la burla. Es más fácil decir que una persona vive con trauma que decir que vivió, y muchas veces sigue viviendo, abusos concretos en relaciones concretas de poder. La palabra trauma elude el sujeto de la oración. Deja sin nombrar quién ejerció qué, en qué contexto, con qué impunidad. Sitúa el problema dentro del cuerpo de quien fue dañado, mientras quien ejerció el daño queda fuera del cuadro.

Lo tercero que oculta es todo el orden social, cultural e institucional que silencia las respuestas de las personas en lugar de enriquecerlas. Las pesadillas, las memorias que insisten, la rabia, la desconfianza, el insomnio, la angustia, la ansiedad, el pánico, la defensa propia, o cualquier expresión de la sensibilidad a los abusos de poder podrían encontrar marcos sociales, comunitarios, institucionales que las recibieran y respondieran a ellas honrándolas como denuncias legítimas, como búsquedas de justicia, como exigencias de resguardo de la seguridad, la equidad, el consentimiento o el cuidado. Encuentran, en cambio, un dispositivo cultural que las traduce a síntoma, a tratamiento, a manejo individual del propio sistema nervioso. Esa ausencia de condiciones para que las respuestas de las personas se desenvuelvan, se enriquezcan e impacten en las relaciones y en la estructura entera de la sociedad, queda invisibilizada cada vez que se dice trauma sin nombrar y contar las historias de lo que falta del otro lado.

En lugar de hablar de trauma, prefiero hablar de personas resistiéndose al sinsentido impuesto por los abusos de poder y por las instituciones que los inventan, los promueven, los facilitan y los ejecutan.