

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.

Trampas del protocolo patriarcal

Las trampas son operaciones del protocolo que la cultura presenta como rasgos personales. No son tecnologías paraguas nuevas, no están al mismo nivel que la con-fabulación patriarco-colonial, la negación, la minimización o la justificación. Son la forma en que esas tecnologías terminan recayendo sobre quien fue avasallada, empujándola a resolver, demostrar, moderar, ordenar, reparar o cargar algo que no produjo sola. Son trampas porque ubican el problema en la persona y porque, en su despliegue, le exigen hacer justicia sola por su vida, cargando sobre los hombros lo que debería ser obligación del entorno. Las llamo trampas también porque su forma de operar suele derivar en conclusiones totalizantes y negativas de identidad. Soy incapaz. Soy inútil. Soy poco valiosa. Soy demasiado. Soy tonto. Soy cobarde. Soy una carga. Soy un fracaso. Conclusiones que la persona termina habitando como verdades sobre quién es, y que sostienen la culpabilización, el avergonzamiento, la parálisis y el silenciamiento que el protocolo necesita para reproducirse.

Hay algo común a todas las trampas. Cada una se sostiene en un esfuerzo extra que la persona avasallada hace, y ese esfuerzo libera al entorno de su obligación. Mientras más se esfuerza la persona en demostrar su valor, ganar el cariño, sostener la entereza, probar lo que pasó, perdonar, hablar civilizadamente, agradecer lo bueno que también recibió, cuidarse a sí misma, menos rinden cuentas las instituciones, menos responden las comunidades, menos se exige a quienes agredieron desde posiciones de ventaja, menos se transforman las condiciones que dañan, silencian y precarizan. La trampa distribuye inequitativamente las acciones pendientes. Sostiene una cultura individualista de la evolución y del extractivismo, donde quienes han sido avasallados terminan haciendo el trabajo que correspondería al entorno.

Cada una de estas trampas es trampa por un lado y es resistencia por otro. Son formas de búsqueda de justicia, de reclamo por reconocimiento, de pertenencia o de cuidado, capturadas y desviadas. El perfeccionismo mismo es testimonio de una sabiduría íntima sobre el valor. Cargar con la rendición de cuentas que le corresponde a otros es sabiduría íntima sobre la justicia y sobre que algo necesita ser enmendado. La lucha por ser querida es saber que se

merece amor. La resistencia que la persona despliega dentro de la trampa, el agotamiento, la rabia, el quiebre, la negativa, son resistencia a la parte tramposa del asunto, no a la sabiduría íntima que la sostiene.

Estas trampas reclutan a cualquier persona en posición de desventaja. Cargan históricamente con más fuerza sobre algunos cuerpos, lo nombro cuando corresponde, pero no son operaciones esencialmente de género, raza o clase.

Mi posición como terapeuta frente a quien llega habitando estas trampas es esta. Desde la ventaja de saber y de posición que ocupo, hago algo de esa fuerza, no para devolver el diagnóstico de la trampa, no para psicoeducar, no para confrontar. Las personas son expertas en sus vidas. Hago preguntas de influencia descentrada que abren territorios. Externalizo lo que la persona vive como rasgo propio para que aparezca como operación. Indago en las expresiones del doler, en lo que esas expresiones contienen como reclamo por algo valorado. Invito conversaciones de re-membranza con figuras significativas, voces, comunidades materiales o simbólicas que sostienen los saberes que ya están operando. Pregunto por excepciones, por relaciones donde la trampa no opera o no operó, naturalizadas muchas veces bajo formulaciones como «es que es mi papá», «es que es mi hija», «claro, es mi amigo de toda la vida», que pueden ser desnaturalizadas para que aparezcan como información sobre el cariño, el cuidado y la justicia que la persona sí ha conocido.

Al final de cada trampa propongo categorías de indagación con preguntas posibles, en lenguaje conversacional cercano. No son protocolo. Son ejemplos de los caminos que han funcionado en mi trabajo. Apoyo las preguntas en los mapas de Michael White, el mapa de declaración de posición uno para conversaciones de externalización, las conversaciones de re-membranza y de reautoría, y en el andamiaje de lo ausente pero implícito que Maggie Carey, Shona Russell y Sarah Walther organizaron a partir del trabajo del propio White.

Las organizo en cuatro familias, no para armar una clasificación cerrada ni un inventario exhaustivo, sino como una ayuda de lectura para reconocer algunas formas en que el protocolo se vuelve cotidiano. No todas aparecen en todas las historias, no operan siempre del mismo modo y no deberían leerse

como pasos de un método. Son ejemplos de operaciones que pueden ayudarnos a escuchar con más sutileza política aquello que, en la vida de las personas, muchas veces llega nombrado como defecto, síntoma, carácter o problema personal. Empiezo por la trampa del límite.

El mapa para desempacar las trampas

Estas cinco categorías no son un andamiaje. Son formas de interferir en las trampas, de sortear sus obstáculos, de develar sus técnicas de totalización y de desempacarlas para acceder a territorios que están por fuera de sus manos y que son preferidos para las personas. Las preguntas que siguen son ejemplos. Cada conversación tiene las suyas. En cada trampa dejo solo las preguntas que le pertenecen a ella, las que no sirven para ninguna otra.

Externalizar la trampa

Que la operación aparezca como operación y deje de vivir como rasgo de la persona.

- ¿Qué te está haciendo esta idea? ¿Qué te tiene haciendo, qué te tiene pensando sobre ti?
- Si esa idea tuviera voz, ¿qué diría sobre lo que tendrías que ser, hacer o demostrar?
- ¿Las tareas que te pone son realizables, o te dejan siempre al debe?
- ¿De dónde sacaste la convicción de que el problema vive en ti?

Indagar el doler que ya aparece

El cansancio, la rabia, el quiebre y la bruma como discernimiento, no como síntoma.

- Ese cansancio que sientes, ¿de qué te está hablando?
- Esa rabia, ¿qué reclamo trae? ¿Qué está defendiendo?
- Cuando dijiste «ya no doy más», ¿qué estabas declarando? ¿Qué le estabas pidiendo al mundo?

Conversaciones de re-membranza

Invocar a quienes sostienen los saberes que la trampa tapa.

- ¿Quién, en tu vida o en tu memoria, te enseñó que vales sin tener que demostrarlo?
- ¿Qué voces te acompañan cuando dudas?
- ¿A quién podríamos invocar en esta conversación que reconozca tu dignidad sin pedirte que la demuestres?

Excepciones: relaciones donde la trampa no opera

El cariño y el cuidado que ya existen, vueltos información.

- ¿Hay alguien con quien no tengas que esforzarte, demostrar, aguantar ni probar nada?
- ¿Qué hace esa persona, en concreto, día a día, que hace innecesaria la trampa?

Desnaturalizar los vínculos y los contextos

Separar el rol («es mi papá», «es mi jefa») del comportamiento ético concreto.

- Más allá de que sea tu pareja, tu padre, tu jefa, ¿cómo te trata cuando hay desacuerdo?
- ¿Quiénes se benefician de que tú cargues sola con esto?
- ¿Cómo sería un lugar donde eso no dependiera de ti?

11. Trampas del daño vuelto tarea propia

La trampa del límite

La trampa del límite es probablemente la más difundida de todas, tanto en el discurso profesional como en una parte del feminismo más conservador. Opera, como las otras, capturando a la persona avasallada en una interpretación que la deja sosteniendo el problema en su propio cuerpo.

El discurso es reconocible. Hay que aprender a poner límites. Hay que aprender a decir que no. Hay que dejar de ser tan complaciente. Hay que sanar a la niña interior, al niño herido, que no aprendió a defenderse. Hay que trabajar la autoestima, darse a respetar, ponerse en su lugar. Toda persona que haya pasado por una terapia, leído un libro de autoayuda, escuchado un podcast de bienestar, hojeado una cuenta de Instagram de divulgación psicológica, ha sido expuesta a esta gramática. Es un discurso fácil de entender, sí, pero no es fácil porque su lógica interna sea simple. Es fácil porque vuelve a poner la responsabilidad en la persona que está viviendo el daño y deja fuera de la ecuación a quien transgrede la dignidad. Esa es exactamente la operación que el protocolo necesita para sostenerse.

Las personas que han vivido avasallamientos suelen llegar a la terapia habiendo ya este discurso. No llegan diciendo «están transgrediendo mi dignidad y no encuentro condiciones para denunciar». Llegan diciendo «no sé poner límites», «soy demasiado complaciente», «tengo que aprender a decir que no», «tengo que sanar a mi niña interior», «no me doy a respetar». Llegan con vergüenza por no haber dicho que no antes, sensación de ser demasiado, autoexigencia de aprender habilidades de protección, identificación con la imagen de un niño o niña herida que no aprendió a defenderse, y la convicción casi inconvencible de que el problema es ella. No el abuso que está viviendo. Ella.

Esa convicción no aparece de la nada. Es la deriva de una operación múltiple. Hay esfuerzos sociales y culturales que entrenan a las personas, especialmente a las mujeres, a no saber poner límites desde antes de que ocurra el avasallamiento. Hay esfuerzos propios por intentar ponerlos cuando ya está ocurriendo. Hay vergüenza, culpa y avergonzamiento que aparecen rápidamente cuando esos límites no se logran. Hay intentos por justificar la relación, por dar otra oportunidad, por sostener las esperanzas puestas en el vínculo. Todo ese conjunto de esfuerzos opera como descarga. Libera al entorno de la obligación de no transgredir, libera a quien transgrede de la obligación de rendir cuentas, y libera al sistema de la obligación de transformar las condiciones

que producen el avasallamiento. Mientras más se esfuerza la persona avasallada en aprender a poner límites, en aprender a decir que no, en sanar lo que la cultura llama sus heridas internas, menos se le exige al entorno cualquier cosa.

De ahí derivan conclusiones de identidad muy potentes en la cultura dominante. Soy débil. Soy ingenua. No me hago respetar. Soy demasiado complaciente. Y otras que vienen ya vestidas con ropa clínica o psicologizada. Tengo un patrón relacional, donde la metáfora del patrón pretende ser lectura sistémica pero termina culpabilizando a la persona por la repetición. Tengo síndrome de Estocolmo. Soy autoboicoteadora. Tengo baja autoestima. Soy codependiente. Todas operan como verdades sobre quién es la persona y la dejan al margen de su propia lectura política de lo que está viviendo. La invitan a trabajar en sí misma en lugar de invitarla a leer lo que pasó como avasallamiento que requiere respuesta.

Lo primero que hay que hacer no es dar herramientas para poner mejores límites. Es desinstalar esa interpretación. Hacer visible que llegó habitando un marco que el protocolo le entregó.

Mi propuesta no se queda en invertir el eje y desplazar la responsabilidad hacia quien transgrede, aunque ese movimiento es necesario. La crítica va más profundo. El lenguaje mismo del límite, tal como lo usa el discurso dominante, opera dentro de una ficción individualista. Hablar de «mis límites» y «tus límites» supone dos individuos enfrentados, dos territorios privados que negocian fronteras. Mi propuesta sale de ese marco. No me interesa reformular el límite como una mejor demarcación de la integridad y la dignidad, porque esa demarcación, aunque pretenda ser ética, sigue suponiendo la ficción del yo como territorio privado.

Esta ficción individualista tiene además una estética concreta. Imagina la geografía del cuerpo como un país, con sus fronteras, su muro con electricidad, su zanja, sus drones. Si te transgredieron, fue porque no levantaste bien el muro, porque no profundizaste bien la zanja, porque no activaste los drones a tiempo. Esta imagen, dicha en voz alta, suena obscena, y aun así es la lógica que sostiene cada vez que se le dice a una persona avasallada que no supo

poner límites. Trata al cuerpo como un territorio que se defiende de lo que viene de afuera, igual que un Estado-nación con su política de seguridad. Y deja fuera de la conversación que las relaciones humanas no funcionan así, que los avasallamientos no vienen de invasores extranjeros sino de personas vinculadas, conocidas, a veces queridas, que entraron por la puerta porque las dejaron entrar, y que después de entrar usaron su posición de ventaja para transgredir.

Lo que me interesa es pensar en términos relacionales. La pregunta no es dónde está la frontera y quién la cruzó. La pregunta es qué ética guía la relación. Y las relaciones, cuando hay relaciones de poder asimétricas, no se rigen por una ética simétrica donde ambas partes tienen las mismas obligaciones. La parte en posición de ventaja tiene una responsabilidad ética que la parte en posición de desventaja no tiene. Esto se conecta directamente con lo que he venido llamando rendición de cuentas, esa obligación ética de quienes están en ventaja en relaciones asimétricas, distinta de hacerse responsable, que cualquier persona puede hacer desde cualquier posición.

Desde ahí, el abuso de poder no se entiende como transgresión de un límite topográfico, sino como uso de la posición de ventaja para obtener un beneficio a costa de la otra parte. El avasallamiento, la apropiación, la objetivación del cuerpo, la idea del cuerpo de la otra como propiedad privada, la violación, todas son formas concretas de ese uso de la ventaja. Y todas se sostienen en una ética relacional que el protocolo produce y naturaliza, una ética del control, de la apropiación, del derecho asumido sobre los cuerpos, los territorios y las vidas en posición de desventaja.

Mi propuesta es que en lugar de seguir produciendo discursos que invitan a las personas avasalladas a aprender a poner límites, abramos conversaciones sobre éticas relacionales. Conversaciones en torno al cuidado, al consentimiento, a la ternura entendida como conciencia de las relaciones de poder y no como cualidad blanda. Conversaciones que pongan al centro la pregunta de cómo se trata a alguien cuando se está en posición de ventaja, y no la pregunta de cómo alguien debería defenderse mejor cuando ya está siendo avasallada.

La trampa del límite no opera sola. Opera articulada con otra serie de discursos que justifican a quien transgrede. Es hombre, no controla impulsos, estaba borracho, tiene baja tolerancia a la frustración, es psicópata, lo hace sin mala intención, se frustra muy rápido, viene de una infancia difícil. Estos discursos no son aislados ni opuestos al de «tienes que aprender a poner límites». Son su contraparte exacta. Mientras un discurso ubica a quien transgrede fuera del campo de la responsabilidad ética, justificándolo a través de su biología, su psicopatología, su historia o sus circunstancias, el otro discurso ubica a quien fue avasallada en el centro de la responsabilidad, exigiéndole habilidades que el otro no se exige. Los dos discursos se necesitan mutuamente. Sin la justificación del transgresor, la culpabilización de la avasallada no se sostendría. Sin la culpabilización de la avasallada, la justificación del transgresor quedaría más expuesta. Operan en paralelo, se refuerzan, y entre ambos producen el silenciamiento que el protocolo necesita.

A esto se suman las versiones psicologizadas de la culpabilización. El discurso del niño herido, el del trauma infantil, el del apego inseguro, el de la baja autoestima, el de la complacencia como rasgo de personalidad. Todos ofrecen explicaciones para que la persona entienda por qué no supo poner límites, dejando intacta la pregunta de por qué alguien decidió transgredirlos. Todos prometen que con suficiente trabajo terapéutico individual la persona podrá protegerse mejor en el futuro, dejando intacta la pregunta de por qué tendría que prepararse para soportar relaciones que la avasallan.

Ninguno de estos discursos pregunta por la ética relacional. Ninguno pregunta qué hace que una persona en posición de ventaja se sienta autorizada a apropiarse de la dignidad de otra. Ninguno pregunta qué condiciones culturales, qué estructuras institucionales, qué ficciones políticas hacen posible que el avasallamiento ocurra y se naturalice. La pregunta queda siempre en el cuerpo afectado.

La trampa del límite tiene también una pedagogía implícita poderosa. La cultura le enseña a ella, y digo ella explícitamente porque este discurso se dirige mayormente a mujeres, que tiene que aprender a poner límites. Esa enseñanza

desvía la conversación del lugar donde debería estar. Desvía de la rendición de cuentas que le corresponde a quien transgrede. Desvía del buen trato. Desvía de la ternura como conciencia de las relaciones de poder. Desvía del consentimiento. Desvía de la obligación ética de cuidar que tienen quienes están en posición de ventaja. En lugar de enseñar a no transgredir, se le enseña a ella a defenderse mejor de ser transgredida. La pedagogía implícita del discurso del límite es el desplazamiento mismo del eje ético.

Esa pedagogía no opera solo en lo íntimo. En diálogo con Vikki Reynolds, podríamos decir que muchas políticas públicas enseñan a las personas a no cruzar la calle peligrosa, a no meterse en cierto callejón, a no salir con cierta ropa. No enseñan, con la misma insistencia, a no violentar. Se le enseña a la hija a minimizar el riesgo de ser agredida, no al hijo a no agredir. La pedagogía del límite se reproduce así en la educación, en la familia, en las campañas de prevención, en la legislación.

Y opera diferencialmente según los cuerpos. Mientras más cargado de ficciones de indignidad está un cuerpo, mientras más se acumulan sobre él las categorías de minorización, género, disidencia, edad, racialización, clase, condición migratoria, más se le exige aprender a poner límites. Las mujeres, las disidencias, las infancias, las personas racializadas, las personas migrantes no documentadas, la gente desplazada, cargan con esta exigencia con mucha más intensidad que otros cuerpos. Y se les arma así una doble trampa con contra-ataque. Primero se les culpabiliza por no haber sabido poner los límites. Y cuando esos mismos cuerpos efectivamente los ponen, cuando reclaman, denuncian, protestan, levantan la voz, su denuncia es criminalizada o patologizada. Pasan a ser exagerados, violentos, hipersensibles, histéricos, resentidos sociales y, en algunos contextos, terroristas. Y todavía hay otra vuelta, porque cuando denuncian, el mismo sistema que premió la transgresión ahora argumenta que lo ocurrido fue culpa de su falta de habilidades para ponerle límites, y a veces agrega que quizás quería que ocurriera, que no lo pasó tan mal como dice, o que primero provocó y después reclama para sacar provecho, hacer daño o manipular.

Y sin embargo. Tenemos derecho a que nuestra integridad y nuestra dignidad no sean transgredidas. Ese derecho no debiera depender de una persona, no debiera depender de si tiene o no las condiciones para decir que no, reclamar, protestar o denunciar. Debiéramos vivir en un mundo donde colectivamente, en lugar de exigir poner límites, se exigiera no transgredirlos. Un mundo organizado en torno a éticas del cuidado, del consentimiento y de la ternura, y no en torno a discursos que producen el cuerpo del otro como propiedad disponible.

Quiero ser claro en algo. Esta crítica al discurso dominante no implica que las personas que están viviendo avasallamiento queden sin agencia ni sin saberes. He venido honrando, y voy a seguir honrando, las múltiples formas en que las personas responden a los abusos. Las pequeñas denuncias retroactivas, las invenciones locales de justicia, las protestas íntimas, las negociaciones cotidianas, las salidas parciales, las lecturas colectivas, las redes que se tejen, los testimonios que se dan. Todo eso es agencia política. Lo que esta sección hace es desactivar una trampa interpretativa específica, la que convence a la persona avasallada de que el problema vive en su psicología y no en una relación de poder, para que pueda mirar lo que le pasó con otros ojos. Lo que haga después, en sus condiciones concretas, en el territorio en que esté viviendo, con los recursos que tenga, es otra conversación. Una conversación que el libro recorre por otros caminos.

La trampa interpretativa es esta. Cuando una persona avasallada llega expresando incomodidad, dificultad, angustia, confusión, rabia, pena o sensación de bruma, lo más común es leer esas expresiones como síntomas, consecuencias o efectos. Como si fueran señales de un funcionamiento personal alterado que necesita ser regulado. En la terapia narrativa de la dignidad ponemos interés en lo que Michael White llamaba los pequeños trazos de la historia, esos gestos, palabras, expresiones emocionales o imágenes mínimas en los que ya está apareciendo un saber íntimo. White estaba más interesado en la expresión que en la palabra, y lo hacía explícito de manera recurrente en sus

clases, seminarios y talleres. Desde ese lugar, doler ya es una acción, una primera denuncia de los límites éticos que han sido cruzados.

He escuchado muchas veces, en conversaciones con mujeres que llegan después de otros procesos terapéuticos, la crítica a haber sido educadas en cómo poner límites. Reconocen la buena intención de quienes las acompañaron, y al mismo tiempo dicen que se sintió como imposición. Que alguien con autoridad terapéutica les explique cómo deben defenderse del avasallamiento, sin antes escuchar lo que ya estaban haciendo y sabiendo, repite la operación que el protocolo necesita. Vuelve a poner el saber afuera de la persona y la convierte en alguien que tiene que aprender lo que en realidad ya está discerniendo en cada gesto suyo, en cada palabra incompleta, en cada sensación que ella misma no sabe todavía cómo nombrar.

La propuesta de la terapia narrativa de la dignidad es tomar muy en serio esos gestos de doler. Indagarlos con curiosidad, descentrarnos del lugar del saber experto, ejercer una influencia en la dirección de la sabiduría implícita que la queja viene a testimoniar. Preguntar qué sabe esa queja sobre los límites que fueron transgredidos, qué sabe ese doler sobre lo que estaba siendo bueno y que fue cruzado, qué formas de cuidado no fueron honradas en las acciones que se vivieron. Aunque la sabiduría disidente no sea siempre tan clara, aunque no sea el relato con más peso en la vida de la persona, está siempre ahí. Las personas, sin excepción, expresamos disidencia frente a los avasallamientos. Sabemos que algo no está bien. A veces eso se expresa con angustia, otras veces con confusión, otras con rabia, ansiedad, pena, sensación de bruma o de agotamiento. Nuestra tarea como terapeutas es acceder a esa sabiduría y enriquecer los relatos para que las personas puedan pararse en ellos, vincular ese saber con otros tramos de sus historias sociales y relacionales donde el doler ya se hacía posible, en lugar de quedarse en la indiferencia o en la moralización del discurso dominante sobre los avasallamientos y las transgresiones de los límites.

Trabajé hace un tiempo con Isabel, una mujer que llegaba con muchas expresiones de queja y de denuncia frente a lo que estaba viviendo en una relación que la avasallaba. En lugar de enseñarle a poner límites, fui enriqueciendo

cada una de esas expresiones con preguntas sobre lo que ella ya sabía del cuidado. Le iba preguntando si tal acción de la otra persona honraba lo que ella sabía sobre ser cuidada, o si lo transgredía. Si que le impusieran algo y le insistieran calzaba con su saber sobre el respeto, o si tenía otro nombre, como descuido, transgresión, avasallamiento. Fuimos enriqueciendo el territorio de su saber sobre el cuidado. En un momento le pregunté por una imagen e Isabel me dijo: «Se me viene la imagen de un jardincito que estoy cuidando. La gente igual lo pisa, así que le voy a poner una cerquita. Pero no una muralla. Una cerquita de palitos de madera chiquitita, como una señal, como diciendo cuidado, no traspases. Sabiendo que igual va a haber gente que la traspase. Si alguien igual la traspasa, yo voy a tener derecho a protestar. Yo ya puse los palitos. Y a protestar a mis maneras, como lo hago yo, llorando, yéndome, hablando con mis amigas». Esa imagen no es testimonio de baja autoestima ni de que Isabel no se sepa cuidar. Es la forma concreta en que ella ya estaba discerniendo, ya estaba cuidando lo suyo, ya estaba nombrando lo que para ella era transgresión, y ya estaba reclamando el derecho a protestar a sus maneras, no como se supone que hay que hacerlo.

Si no se responde a estas trampas por fuera del protocolo patriarcal del silenciamiento, entonces pueden volverse un territorio de muchísimo sufrimiento sostenido en el tiempo. Porque las personas nos resistimos al sinsentido, necesitamos cierta certeza, cierta claridad, poder nombrar algo. La primera denuncia es íntima, es secreta. Es pararse en el territorio de la certeza y decir «esto fue abuso». Para eso necesitamos nombrar el abuso y necesitamos relaciones sociales que respondan a nuestras expresiones de doler de formas que no profundicen la confusión.

Caminos posibles para indagar

- Si esa idea de que tú no sabes poner límites tuviera voz y yo le pudiera preguntar, ¿qué diría sobre lo que tendrías que ser para que no te transgredan?

- ¿De dónde sacaste la convicción de que el problema vive en ti? ¿Quiénes en tu vida te dieron a entender que tu trabajo era no provocar, no dar problemas, defenderte mejor?
- Esa sensación de bruma, ¿con qué se relaciona? ¿Qué es lo que ya sabes y que no estás pudiendo nombrar todavía?
- Cuando algo en ti dijo «esto no», ¿qué estaba reclamando? ¿Qué estaba defendiendo?
- ¿Hay vínculos en tu vida donde no tienes que poner límites porque nadie los transgrede?
- ¿Qué hacen esas personas, en concreto, día a día, que hace innecesario el lenguaje del límite?
- ¿Cómo sería una relación donde el cuidado, el consentimiento y la ternura fueran responsabilidad de quien tiene la posición de ventaja?

La trampa del perfeccionismo como condición de valor

El valor depende de la ejecución. La pertenencia depende del rendimiento. El amor depende del mérito. La cultura meritocrática, la cultura empresarial, la cultura académica y la cultura del cuidado profesional impecable comparten ese piso. Cuando esta lógica recae sobre personas que han vivido abusos y negligencias, la operación se aprieta. Hay que ser doblemente bueno para que se note el valor. Hay que ser impecable para que nadie sospeche lo que pasó.

Las personas que llegan habitando esta trampa cuentan jornadas imposibles. Revisan lo que producen tres y cuatro veces, sienten que cualquier error es catastrófico, se quedan despiertas repasando si alguna palabra que dijeron pudo herir a alguien. Las tareas que el perfeccionismo les pone no son realizables. Son tareas con un nivel inalcanzable donde la persona siempre queda al debe. Cuando algo sale mal, aunque sea mínimo, el desplome es desproporcionado. Cuando algo sale mal, sienten que ellas o ellos son malos.

Mientras más impecable se presenta, menos se le exige al entorno que la valore por quien es. Mientras más rinde, más se sostiene la cultura del rendimiento que exige a unos cuerpos lo que a otros no se les exige. La trampa hace que la persona cargue sola con la tarea de probar que merece ocupar el lugar que ya debería ser suyo.

La persona que sostiene el perfeccionismo está diciendo, con sus propias acciones, que vale. Sabe que merece reconocimiento, que tiene derecho a ocupar lugar. Si no creyera que vale, no se esforzaría por demostrarlo. La autoexigencia es la huella visible de esa convicción. Y a la vez resiste a la parte tramposa. El agotamiento crónico, eso que la cultura del rendimiento llama burnout o ansiedad de rendimiento, es la operación cediendo. La rabia que aparece cuando ve que otros con menos rendimiento son premiados, los momentos en que dice «no doy más» o «me importa un carajo», son negativa política a sostener un contrato imposible.

Soy insuficiente. Soy una fracasada. Soy demasiado autoexigente. Soy demasiado intensa. Nunca alcanzo. Algo en mí no funciona. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y la dejan al margen de su propio saber sobre el valor que ya tiene.

Quien sostiene el perfeccionismo enseña, con la entrega de su tiempo y el cuidado de los detalles, qué sería un trabajo bien hecho. La exigencia que muchas veces tiene con quienes trabajan a su lado, contra lo que la cultura del rendimiento suele decir, no suele ser desproporcionada. Suele ser pedir lo mínimo. Lo que ella misma entrega. Lo que considera justo. Esa pedagogía remite, en muchos casos, al cuidado que ella mereció recibir y no recibió. El sistema le devuelve esa enseñanza convertida en defecto. Le dice que es exigente, controladora, autoexigente patológica, obsesiva, que tiene trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad.

Caminos posibles para indagar

- Si el perfeccionismo tuviera voz y yo le pudiera preguntar de qué depende que tú seas valorada, ¿qué diría?

- ¿De dónde sacaste esa idea de que tu valor depende de hacer las cosas impecables? ¿Hubo gente en tu infancia, en tu familia, en tu colegio, que te dio a entender que tenías que no dar problemas, que tenías que ser la que sabía hacer las cosas, la que enfrentaba todo sola?
- Esa rabia que aparece cuando ves que tu trabajo no es reconocido, ¿qué reclamo trae?
- ¿En qué momento de tu vida has sentido que te valoraban por quien eras y no por lo que rendías?
- ¿Cómo sería un lugar donde no tuvieras que ser perfecta para que te quisieran?

La trampa de tener que ser fuerte

No te quiebres. Sostén a los demás. No llores en público. Sé ejemplo. Este mandato circula con fuerza particular sobre quienes han vivido abusos o negligencias graves. Si te derrumbas, dejas de ser creíble. Si pides ayuda, dejas de ser fuerte. Si muestras lo que duele, te miran distinto. Mostrar que se está bien se vuelve casi obligación, porque mostrar que no se está bien podría usarse en contra de la persona. La fortaleza queda exigida como condición para ser tomada en serio, para conservar el trabajo, para sostener la custodia de los hijos, para no perder credibilidad en la denuncia.

Las personas llegan habiendo sostenido durante años una versión pública de sí mismas que no incluye lo que les pasó. Llegan con miedo de descomponerse, porque saben que descomponerse podría costarles cosas concretas. Llegan agotadas o agotados de sostener esa versión y todavía sosteniéndola.

Mientras más fuerte se ve, menos se le exige al sistema, a las instituciones, a la comunidad, que la sostengan. La fortaleza misma, sostenida a costa del descanso, del cuerpo, de los vínculos y del derecho a ser acompañada, termina siendo usada por el sistema como prueba de que no necesitaba ayuda.

La persona que se sostiene en la fuerza está afirmando, con esa entereza, que tiene dignidad y que merece ocupar su lugar. Sabe que vale lo suficiente

para presentarse con la frente alta. Esa misma fortaleza tiene grietas. Las lágrimas que escapan cuando ya no se pueden contener, los quiebres en momentos privados, los malestares del cuerpo, el cansancio acumulado, las crisis cuando todo el peso se junta, son la operación cediendo. La rabia hacia quienes le exigieron ser fuerte sin acompañarla, hacia las instituciones que premiaron la entereza pero no la sostuvieron, es discernimiento sobre la asimetría.

Soy la fuerte de la familia. No puedo permitirme caer. Si me derrumbo, todo se derrumba. Soy una carga si pido ayuda. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y la dejan sin lugar para el descanso ni para el sostén que merecía.

Esa entereza enseña qué sería estar de pie con derecho propio, qué sería un trato que reconozca la integridad de quien lo recibe. El sistema la usa como prueba de que la persona no necesitaba ayuda. Si está tan bien, no requiere acompañamiento. Si se ve tan fuerte, no fue para tanto.

Caminos posibles para indagar

- Si esa idea de la fortaleza tuviera voz, ¿qué diría sobre lo que pasa si te quiebras?
- ¿De dónde sacaste la convicción de que no podías descomponerte delante de nadie?
- ¿En qué momentos te has permitido llorar? ¿Qué pasó ahí?
- ¿Hay alguien con quien sí te has podido quebrar sin perder su respeto?
- ¿Qué tendría que cambiar en esas relaciones o instituciones para que llorar, quebrarte o pedir sostén no pudiera ser usado en tu contra?

La trampa del autocuidado como tarea individual

«Tienes que cuidarte». «Aprende a regularte». «Practica mindfulness». «Haz ejercicio». «Come bien». «Trabaja tu autoestima». «Cuídate tú primero». Este discurso tuvo en su origen un sentido político valioso, especialmente en el feminismo negro de Audre Lorde, y la cultura del rendimiento

neoliberal lo capturó y lo convirtió en mandato individual. Quien fue avasallada debe ahora cuidarse a sí misma, gestionar su estrés, sanar sus heridas, todo a través de prácticas individuales. La trampa convierte el cuidado, que debería ser colectivo y vincular, en tarea solitaria de quien ya está sobrecargada.

Llegan con culpa de no estar haciéndolo bien. Saben que tienen que cuidarse pero no lo logran. Han probado terapias de mindfulness, retiros de meditación, rutinas de ejercicio, dietas, suplementos, aplicaciones de bienestar. Llegan con la convicción de que si pudieran ser más disciplinadas con su autocuidado estarían mejor. La trampa les hizo creer que el problema es su falta de constancia, cuando en realidad las condiciones materiales que las enferman siguen intactas alrededor.

Mientras más se cuida ella sola, menos se exige al entorno laboral, familiar, comunitario, que cumpla su parte.

La persona que busca cuidarse está afirmando, con sus propias acciones, que merece ser cuidada, que su cuerpo importa, que su vida tiene valor. Sabe que el cuidado importa. La trampa funciona precisamente porque hay una intuición clara sobre el derecho al cuidado. Lo que la operación captura y desvía es esa intuición, convirtiéndola en obligación individual mientras las condiciones que producen la falta de cuidado quedan intactas. El cansancio mismo es respuesta política. El agotamiento de tener que cuidarse a sí misma además de todo lo demás, la rabia hacia los discursos que dicen «haz yoga» mientras el contexto laboral explota, la negativa a sumar una rutina más a una vida sobrecargada, son acciones políticas.

No me sé cuidar. Soy descuidada conmigo misma. No soy lo suficientemente disciplinada. Tengo que aprender a regularme. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y la apartan de la lectura política sobre las condiciones que la enferman.

Quien busca cuidarse, en medio de condiciones que la enferman, enseña qué sería el cuidado colectivo que merece recibir. Está enseñando que el cuerpo necesita atención, que el descanso es derecho, que la vida requiere sostén vincular y comunitario. El sistema, en lugar de leer esa enseñanza como

llamado a transformar esas condiciones, la captura y la devuelve como prescripción individual.

Caminos posibles para indagar

- ¿A quién libera tu esfuerzo por cuidarte sola?
- ¿Qué rabia aparece cuando te dicen «tienes que cuidarte» sin cambiar las condiciones que te enferman?
- ¿Qué historias de cuidado colectivo conoces en tu familia, en tu comunidad?
- ¿Quiénes se benefician de que tú asumas sola la tarea de cuidarte?
- Si las condiciones cambiaran, ¿necesitarías hacer todos esos autocuidados?

12. Trampas del afecto y la deuda

La trampa de tener que luchar para ser querida

Hay que esforzarse para que te quieran. Hay que demostrar que vales el amor que recibes. Quien no lucha por el cariño no lo merece. El cariño se gana, el reconocimiento se merece, la pertenencia se conquista. Este discurso circula con fuerza en familias, parejas, amistades, lugares de trabajo, comunidades religiosas.

Quienes han vivido abusos y negligencias habitan este discurso con una intensidad particular. Dan más de lo que reciben en cada relación, sostienen con su energía vínculos que las vacían, ofrecen una versión hipereixigida de sí mismas a parejas, padres, hijos, jefes, comunidades, esperando que el cariño llegue por la vía del rendimiento. Cuando el cariño no llega, asumen que es porque no lucharon lo suficiente.