

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.

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.

Mientras más se esfuerza ella en demostrar que vale el amor que recibe, menos se le exige al entorno que la quiera por quien es. La trampa la hace cargar sola con la tarea de conseguir algo que ya debería estar dado en otras relaciones. Y la aleja del trabajo de honrar y valorar los vínculos donde el cariño simplemente ocurre, que suelen estar naturalizados bajo formulaciones como «es que es mi papá», «es que es mi hijo», «claro, es mi hermana, que me quiere mucho», y por eso quedan invisibilizados como información sobre el cariño que ella sí ha conocido.

La persona que se sostiene en luchar por ser querida está diciendo, con sus propias acciones, que merece amor. Sabe que el cariño importa y que ella vale ese cariño. La trampa funciona, justamente, porque ese saber está ahí. Si la persona no creyera que merece amor, no se esforzaría por demostrarlo. Y a la vez resiste a la parte tramposa. El agotamiento de dar sin recibir, la rabia hacia quienes nunca quisieron bien, la decisión de retirarse de una relación que vacía, de cortar con un familiar que ejerce abuso o negligencia, son acciones políticas. Eso que la cultura del esfuerzo lee como codependencia, baja autoestima o falta de límites, podría leerse como discernimiento sobre la asimetría del contrato.

Soy demasiado intensa. Soy demasiado entregada. Doy más de lo que debería. Soy ingenua. No me sé hacer querer. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y la dejan al margen de su propia lectura sobre el cariño que sí merece.

Quien sostiene la lucha por ser querida está mostrando, con sus propias formas de cuidar, qué tipo de cuidado merece recibir. Se desvive por su pareja y enseña qué sería un amor que se implique en cuidarla sin dejarla haciendo vínculo por dos. Cuida con devoción a sus padres y muestra el cuidado que mereció recibir como hija. Sostiene a sus amistades en las crisis y deja a la vista la amistad que también podría sostenerla. El sistema, en lugar de leer esa enseñanza, la patologiza. Le dice que es muy exigente, que tiene expectativas altas, que es controladora.

Caminos posibles para indagar

- Si esa idea tuviera voz y yo le pudiera preguntar de qué depende que tú seas querida, ¿qué diría?
- ¿De dónde sacaste la convicción de que el cariño hay que ganárselo?
- Cuando dijiste «ya no más», ¿qué estabas declarando?
- ¿Hay alguien con quien no tengas que esforzarte para que te quiera?
- ¿Qué hace esa persona, en concreto, día a día, que hace posible que ahí no tengas que luchar?
- ¿Qué hace que esa relación que tú no nombras como especial sea de hecho un lugar donde te quieren bien?

La trampa de no nombrarse víctima

Yo no me victimizo. No quiero ser vista como víctima. Yo soy una sobreviviente, no una víctima. Hay que pasar página. Las víctimas se quedan atrapadas en el pasado, las sobrevivientes avanzan. Este discurso circula con fuerza en cierta autoayuda, en cierto coaching, en cierta literatura empresarial, y ha llegado también a espacios terapéuticos. Este discurso presenta a la categoría víctima como déficit identitario, como debilidad, como estado del que hay que salir lo antes posible. Y le quita a la persona el lenguaje preciso para nombrar lo que le pasó.

No estoy diciendo que la palabra víctima sea la única correcta para nombrar a quienes han vivido abusos. Hay una conversación abierta y legítima en los movimientos sociales, en la teoría feminista, en las prácticas comunitarias, sobre cómo nombrar a las personas. Víctima, sobreviviente, persona que resiste, son categorías que pueden coexistir y que sirven para cosas distintas. Podemos pararnos en muchos territorios identitarios al mismo tiempo y también podemos no identificarnos con ninguna categoría ofrecida. Mi posición es que ninguna identidad única basta. La persona que vivió abuso fue víctima, sí, porque alguien la avasalló. Fue resistente, porque respondió. Es

sobreviviente, porque está aquí contando lo que vivió. Las tres operaciones políticas pueden coexistir. La trampa no es contra esas otras categorías. Es contra la prohibición cultural de la primera, que termina vaciando el lenguaje político con el que se nombra el daño. Y termina, sobre todo, negando el acceso a la categoría que habilita respuestas sociales e institucionales legítimas para buscar alguna forma de justicia.

La contradicción con que llegan acá es característica. Vivieron abuso, lo saben, pero no quieren llamarlo así. «No fue para tanto». «Yo no soy víctima de nada». «He aprendido a aceptarlo». Llegan también con vergüenza de la palabra víctima, como si nombrarse así fuera reconocer un fracaso personal. La trampa funciona porque les hizo creer que el problema está en cómo se nombran, no en lo que vivieron.

Mientras más queda empujada a evitar la palabra precisa, menos se exige al sistema que reconozca el daño hecho. La trampa convierte la negativa a victimizarse en silencio sobre el abuso, y ese silencio descarga al agresor y a las instituciones que debieron responder.

La persona que se resiste a quedar reducida a víctima está afirmando, con esa resistencia, que es mucho más que lo que le hicieron. Está afirmando agencia, complejidad, futuro, dignidad. Esa convicción es legítima y necesaria. La trampa la captura porque la convierte en prohibición de nombrar el daño, en lugar de en afirmación de la propia complejidad. Esa misma negativa cede, por momentos. Los momentos en que la persona dice «sí, fui víctima de esto», aunque le cueste decirlo, son acto político. La rabia que aparece cuando alguien le pide pasar página es discernimiento sobre el silenciamiento.

No quiero ser una víctima. No me victimizo. Tengo que avanzar. Estoy estancada si hablo de esto. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y le quitan el lenguaje político preciso para nombrar lo vivido.

La negativa a reducirse a víctima enseña una verdad sobre la complejidad identitaria. La cultura la captura y la convierte en mandato de silencio: en lugar de reconocer la complejidad que la persona reclama, la usa para impedirle nombrar el abuso.

Caminos posibles para indagar

- Si esa idea tuviera voz, ¿qué te diría que perderías si te nombras como víctima?
- ¿De dónde sacaste que nombrarte víctima sería un fracaso personal?
- ¿Qué rabia aparece cuando alguien te pide pasar página?
- ¿Quién te ha hecho sentir que eres entera, compleja, no atrapada en lo que pasó?
- ¿Cómo sería un lugar donde nombrar el abuso no implicara reducirte a víctima?

La trampa de la gratitud

«Bueno, pero también te dio cosas buenas». «Mira todo lo que te dio tu papá». «No fue solo malo». «Tu pareja también tiene buenas cualidades». «Tu mamá hizo lo que pudo, no te olvides». Este discurso aparece con fuerza particular en abusos intrafamiliares e intrainstitucionales. La gratitud, que en otros contextos es emoción legítima y valiosa, se convierte en obligación moral cuando se usa para desactivar el doler frente al abuso. La persona avasallada queda obligada a reconocer lo bueno que también pasó en la relación abusiva, a balancear el daño con cualidades positivas, a no quedarse con la «parte negativa».

La culpa con que las personas llegan acá es específica. Llegan diciendo «pero también me dio amor», «pero también hubo cosas buenas», «pero no todo fue malo». Llegan defendiendo a quien las dañó mientras intentan nombrar el daño. Llegan con la sensación de estar siendo injustas al hablar de lo malo sin reconocer lo bueno, y con presión familiar que les recuerda constantemente lo que la persona que las dañó «también les dio». La trampa les hizo creer que reconocer el abuso implica negar lo demás, cuando en realidad las dos cosas pueden ser ciertas al mismo tiempo.

Mientras más gratitud reconoce ella, menos espacio queda para nombrar el abuso, y menos se le exige a quien agredió responder por el daño.

La persona que reconoce lo bueno que también recibió está afirmando una capacidad de mirar con complejidad. Sabe que las relaciones no son blancas y negras. Sabe que quien la dañó también puede haberla querido. Esa capacidad es valiosa. La trampa la captura para impedirle nombrar el daño. Convierte la capacidad de ver con matices en obligación de no decir nada del abuso. Sostener la dualidad ya es resistencia. El momento en que la persona se permite decir «sí, hubo cosas buenas, y aun así esto fue abuso», es resistencia política. La capacidad de sostener la dualidad sin que el reconocimiento de lo bueno cancele la denuncia del daño, es doler maduro y articulado.

Soy una desagradecida. Solo veo lo malo. No valoro lo que me dieron. Soy injusta con quienes me criaron. Dichas tantas veces, estas frases se vuelven verdades sobre quién es la persona y la apartan de su propia lucidez ética.

En la negativa a dejar que la gratitud se use como mordaza hay una manera justa de mirar la complejidad. Reconocer lo bueno no implica perdonar el daño, el cuidado recibido no es pago por el abuso sufrido. El sistema devuelve esa madurez convertida en defecto de carácter.

Caminos posibles para indagar

- Si esa exigencia tuviera voz, ¿qué te diría que pasa si no reconoces lo bueno?
- ¿De dónde sacaste que reconocer el abuso implica negar lo demás?
- Cuando alguien de tu familia te recuerda «todo lo que te dio», ¿qué pasa con lo que estabas a punto de contar? ¿Adónde se va?
- ¿Hay alguien que haya escuchado tu historia sin pedirte que también reconocieras lo bueno? ¿Qué hizo distinto esa persona?
- Si separáramos las cosas buenas que recibiste de la persona que te dañó, ¿qué quedaría del daño?