

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.

13. Trampas de la prueba y los buenos modales

La trampa de tener que demostrar lo que pasó

El sistema pide pruebas. Fechas exactas. Mensajes guardados. Audios sin editar. Testigos. Coherencia narrativa. Lógica sin contradicciones. Calma al contar. Si la persona se pone nerviosa, la invalidan. Si llora, la invalidan. Si recordó algo nuevo seis meses después, la invalidan. Si su relato tiene una fecha imprecisa, la invalidan. Si lo cuenta perfecto, sin emoción, también la invalidan, porque entonces «no parece haber pasado tan grave». La trampa coloca a quien fue avasallada en el lugar imposible de fiscal, abogada, investigadora, archivista y testigo de su propia historia. La carga probatoria recae enteramente sobre ella. La asimetría es total.

Pedir pruebas no es en sí la trampa. Las pruebas, cuando hacen falta, son legítimas. La trampa es la asimetría con que se piden. Cuando a quien denuncia se le exige un nivel de coherencia que no se le exige a quien fue denunciado, ahí está la operación. Cuando una contradicción menor en el relato de la persona avasallada se usa para descalificar toda la historia, mientras el relato de quien agredió es admitido sin escrutinio similar, ahí está la operación.

Las personas llegan revisando obsesivamente sus propios recuerdos, dudando de fechas, comparando versiones. Llegan con archivos detallados de capturas de pantalla. Llegan a la propia terapia preocupadas por contarme las cosas como son, con miedo a exagerar, con miedo a quedarse cortas. Se anticipan al juicio que aún no llegó y empiezan a fiscalizarse a sí mismas mucho antes de que alguien las cuestione.

Mientras más prueba reúne ella, más se sostiene una cultura que exige prueba a unas voces y no a otras. La trampa sostiene la asimetría del escrutinio.

La persona que se esfuerza por documentar lo que vivió está afirmando, con sus propias acciones, que la verdad importa, que merece ser reconocida, que el daño hecho debe ser tomado en serio. Sabe que lo que vivió fue real. Sabe que merece ser oída con seriedad. Ese mismo esfuerzo probatorio también encuentra su tope. El agotamiento de tener que probar lo evidente, la rabia hacia quienes piden detalles que no exigirían en sus propias vidas, la decisión de no contar más, de guardar la historia para sí, son acciones políticas contra una operación que la estaba destruyendo. El silencio, en este caso, es protección de un saber que el sistema no estaba en condiciones de recibir bien.

Estoy fijada en el pasado. Soy obsesiva. No puedo dejar de pensar en esto. Estoy exagerando. Quizás no fue tan grave. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y la apartan de su propio saber sobre lo que vivió.

Ese esfuerzo por demostrar enseña cuál sería un sistema que escuchara con seriedad. El sistema lo devuelve convertido en disfunción. Le dice que es obsesiva, que está fijada en el pasado, que necesita superar el evento.

Caminos posibles para indagar

- ¿A quién no se le exige el mismo nivel de prueba que a ti?
- ¿Qué quería cuidar tu silencio cuando elegiste callar?
- ¿Hay alguien que te haya creído sin pedirte pruebas?
- ¿Quién te ha dicho «te creo» sin condiciones?
- ¿Cómo sería un lugar donde tu palabra no tuviera que pelearse?

La trampa de tener que hablarlo civilizadamente

Cuando la persona avasallada protesta, se enoja, levanta la voz, lleva el conflicto al espacio público, las personas alrededor le piden que lo hable bien. «Las cosas se hablan», «no grites», «cálmate y conversemos», «vamos a hablar como adultos». El estilo de la denuncia descalifica el contenido. La forma se vuelve la cuestión, no lo que pasó. La trampa exige formas de

comunicación que el sistema no le exige a quien agredió. Quien fue dañada tiene que mantener la calma, ser razonable, articular bien, no perder los nervios. Quien agredió puede hablar como quiera, gritar, descalificar, irse del lugar, y nadie le pide otra cosa.

Las personas llegan con frustración acumulada. Cuentan reuniones familiares donde tuvieron que sostener la compostura mientras quien las dañó hablaba con tranquilidad. Cuentan conversaciones de pareja donde su rabia fue presentada como el problema, no la práctica abusiva que la había provocado. Cuentan reuniones de trabajo donde la denuncia fue rechazada porque «lo dijo de mala manera». Llegan también con la convicción de que tienen que aprender a comunicarse mejor, de que si pudieran articularlo con más calma serían escuchadas. La trampa les hizo creer que el problema es su forma, no la respuesta del entorno.

Mientras más modera ella su rabia, menos se exige al otro cualquier forma de comunicación responsable. La trampa sostiene la asimetría del estándar comunicacional.

La persona que se enoja, que grita, que insiste, está afirmando, con esa intensidad, que lo que vivió merece respuesta proporcionada. Sabe que la rabia es información justa sobre la magnitud de la injusticia. La trampa funciona porque hay un saber claro sobre que esto no se habla con voz dulce. La operación necesita esa rabia, la captura, y la convierte en defecto de forma. La intensidad misma ya es acción política. La rabia sostenida a pesar de la presión cultural por moderarla es ya doler. La negativa a «hablarlo civilizadamente» cuando lo vivido no fue civilizado, el gritar en el momento exacto, el irse del lugar, son acciones políticas.

Soy agresiva. Tengo problemas de manejo de la rabia. No sé comunicarme. Soy intensa. Soy violenta. Estas conclusiones se vuelven verdades sobre quién es la persona y la apartan de la legitimidad política de su intensidad.

Quien sostiene la intensidad enseña, en acto, qué sería una respuesta proporcionada al daño recibido. Está enseñando que las cosas graves se nombran con voz grave, que la moderación frente al horror es complicidad. El sistema le

devuelve esa enseñanza convertida en problema personal de regulación emocional.

Caminos posibles para indagar

- ¿A quién, en tu vida, no se le exige hablar con calma?
- ¿Qué te dice tu rabia sobre lo que pasó?
- ¿Qué quería protegerse en ti cuando perdiste la compostura?
- ¿Quién te ha dicho «tienes razón en estar así»?
- ¿Cómo se comportan quienes te piden moderación cuando ellos están enojados?
- ¿Cómo sería un lugar donde tu rabia fuera bienvenida?

14. Trampas del traslado de la responsabilidad

La trampa de hacerse cargo de la rendición de cuentas que le corresponde a quien agredió desde posiciones de ventaja

Cuando alguien fue avasallada o avasallado, lo que el sistema le ofrece habitualmente es esto. Tiene que denunciar. Tiene que conseguir abogada. Tiene que reunir pruebas. Tiene que sostener el juicio durante años. Tiene que advertir a otras personas para que no les pase lo mismo. Tiene que financiar el proceso con sus propios recursos. Y tiene que hacerlo sin perder la compostura, sin victimizarse, sin obsesionarse. El sistema institucional que debería estar haciendo justicia se hace a un lado y deja todo el trabajo del lado de quien fue dañada. Quien agredió desde posiciones de ventaja, las instituciones que lo