

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.

16. Las pesadillas-denuncia de Ana

Ana es una mujer racializada, lesbiana y económicamente precarizada. En su historial médico traía ya una serie de registros que servían como antecedentes y pruebas de lo que la psiquiatría ha llamado daño, patología y anormalidad en ella. Ana, que por supuesto es un seudónimo, ya tenía registros de múltiples intentos de suicidio, múltiples «deserciones de procesos terapéuticos», un historial de autolesiones incluyendo cortes y sobredosis de psicofármacos y otras drogas, períodos de euforia y otros depresivos narrados desde la psiquiatría como parte de una estructura de personalidad limítrofe y trastorno bipolar. Pese a todo esto, Ana seguía viva, seguía existiendo, seguía teniendo esperanzas, aunque a veces mínimas, en torno a sus posibilidades en la vida. Y también seguía doliendo.

El doler que se expresa en historias como la de Ana no aparece simplemente como un fenómeno interno ni como una reacción descontextualizada del organismo. Irrumpe como una interferencia en los intentos por normalizar el daño y por traducirlo rápidamente en patología. Interfiere con las narrativas que buscan encapsular la experiencia en un cuerpo individual, como si ese cuerpo fuera el único territorio donde el doler ocurre y pudiera ser explicado. En ese gesto, el doler desborda los marcos que intentan administrarlo, porque señala una asimetría y un abuso que no pueden ser integrados sin resto. No necesita todavía un lenguaje político explícito para operar de este modo. Basta con que insista, incomode y resista su reducción a síntoma para abrir una fisura desde la cual lo vivido empieza a leerse como injusticia, y no como falla personal.

Las traiciones terapéuticas

Ana me expresó fuertemente que ella no tenía ninguna esperanza con la psicoterapia, que venía quizá por inercia y que este no era un contexto que le trajera buenos recuerdos. Ana había vivido una serie de traiciones por parte de

terapeutas, traiciones que se traducían en prácticas de juicio o de moralización. Por ejemplo, el cuestionamiento que algunos terapeutas le hicieron a su malestar, argumentando que su situación de vida había mejorado económicamente y que había podido estudiar una carrera, y que su doler era inadecuado.

También una terapeuta autodeclarada feminista la juzgó cuando ella le contó que había ejercido el trabajo sexual y que esto a ella le traía contradicciones en su experiencia, costándole delimitar lo que había sido con consentimiento versus lo que había sido abusivo. En el nombre del feminismo, esta terapeuta empezó a juzgarla, a cuestionarla, en base a ideas moralistas del trabajo sexual que confunden este último con la explotación, con la trata, pero que también argumentan desde un lugar muchas veces de privilegio blanco que el trabajo sexual es una forma de expresión del patriarcado, terminando por culpabilizar a quienes lo ejercen en lugar de cuestionarse las estructuras que hacen que muchas mujeres prefieran este trabajo a muchos otros, porque encuentran ahí una posibilidad de mucha mejor remuneración, de control, de consentimiento, de manejo de sus tiempos, de compatibilidad con la serie de otras actividades que tienen en sus vidas, muy a menudo de cuidado, solas, a hijos. Toda esta argumentación del trabajo sexual no se desprende de mis ideas. Nunca he ejercido el trabajo sexual, nunca he sido una mujer que esté en una posición de ejercer el trabajo sexual, sino que son la expresión crítica de decenas de mujeres que han ejercido el trabajo sexual con las que he podido conversar en terapia, sus aprendizajes y sus críticas, pero también posiciones políticas y filosóficas a las que adhiero, como las de Paul Preciado o Judith Butler. El problema no era el feminismo, que ha hecho más por nombrar los abusos que ninguna otra fuerza de este tiempo. El problema es pensar que basta con declarar una identidad o adherencia a un movimiento sin desarrollar un pensamiento crítico de las implicaciones que esto acarrea y de la rendición de cuentas que se vuelven críticas.

Estas experiencias terapéuticas había tenido Ana. Ella se culpabilizaba por no poder sostener largamente terapias y por lo que, en sus palabras, era como ser «desertora, inestable, poco disciplinada, poco respetuosa consigo misma y

con los profesionales». Incluso me contó situaciones como que una terapeuta una vez le dijo que por qué no le había pedido hora nuevamente y había dejado pasar tanto tiempo. Esta terapeuta sabía que para ella esto era desafiante y que se sentía mal por no poder continuar con las terapias. La profesional ya le había hecho algunos comentarios que a Ana le habían generado confusión y desconfianza, aunque ella no lo nombraba así aún. Ana dejó de llamarla y la terapeuta le preguntó por qué no le había llamado, expresándole su preocupación y diciéndole que ella usaba energía en su corazón para cada una de las personas que atendía y que tenía un rinconcito en su corazón para ella, y que estaba preocupada de estar ocupando ese rinconcito del corazón y de no saber si ella iba a volver o no. Ana me contó que, cuando su terapeuta le dijo esto, ella se desestabilizó, se confundió, se culpabilizó, se desesperó, se sintió una mierda. Nuevamente confirmó su inestabilidad, confirmó su falta de respeto a la profesional, confirmó las ideas y las sensaciones de que su vida no iba a cambiar nunca, y tomó medicación para borrar, quizás matarse y desaparecer. Nada de esto lo supo la terapeuta.

No quiero con esto decir que haya malas intenciones en estos terapeutas, ni en la psicóloga feminista, ni en la terapeuta del rinconcito en el corazón. Ni siquiera de parte de quienes le hicieron terapia y patologizaron sus expresiones de doler, seguro tenían buenas intenciones. Pero creo firmemente que las buenas intenciones, como Michael White afirmaba siempre, no bastan. Incluso son peligrosas si son la base desde la cual le damos forma a nuestra terapia, porque las buenas intenciones pueden estar repletas de discursos dominantes, discursos de odio dándoles forma de manera inadvertida. Las buenas intenciones no garantizan una práctica ética, entendiendo ético como lo no abusivo del poder, o entendiendo ético como lo descentrado en la influencia.

Lo que Ana vivió con estas terapeutas, la culpabilización, la confusión, el sentirse una mierda hasta querer borrar, es exactamente lo que opera en el protocolo patriarcal del silenciamiento. Las buenas intenciones no solo no bastan. Pueden ser un excelente vehículo para el protocolo, porque se disfrazan de cuidado.

El trabajo con Ana: honrar los rechazos

Siendo yo un terapeuta cuya estética representa a menudo la cis hetero masculinidad, y por lo tanto mucho de lo que era amenazante para Ana, lo primero que tuve que hacer fue hacerme cargo de esas amenazas. No podía dar por sentado que ella debía contarme nada, ni que debía confiar en mí o en mis saberes, ni que debía expresar libremente lo que más le preocupaba o le daba miedo. Al contrario, entendiendo todas estas prácticas como la expresión, la manifestación de sus habilidades para cuidarse, para proteger su cuidado, su territorio, para estar mínimamente a salvo, para no ponerse en riesgo, para evitar descalificaciones, juicios, ataques solapados disfrazados de bonitas palabras pseudocientíficas, pseudoexpertas.

En nuestras conversaciones honramos todas estas respuestas que ella había dado. Cada uno de los rechazos a terapeutas fue nombrado como autocuidado o su derecho a expresar desconfianza o a rehusarse de prácticas que no la hacían sentir bien, y esto vinculado a historias de resguardar su derecho a que la traten bien, a ser bien atendida, a ser escuchada sin juicio, a no moralizar sus decisiones éticas de vida, sus decisiones políticas, los trabajos que ha hecho, a su derecho a ser acompañada en la confusión, a su derecho a ser acompañada en la distinción entre lo que puede ser abuso y lo que puede ser consentimiento.

Estas conversaciones y sus correlatos históricos incluían relatos con su familia nuclear, con algunas amistades, con momentos en la vida importantes para ella, como la separación que tuvo de su pareja que ejercía abuso con ella, del peor abuso, de ese confuso, ese solapado, ese silencioso que le hacía sentir loca. Sus intentos en la maternidad. Los cuidados y las contribuciones que ella y sus hermanos, ambos hombres, hacían cuidando a su abuela, a quien admiraban y querían mucho en sus últimos días. La contribución de su abuela, cómo se veía Ana a través de los ojos de su abuela. La colaboración con sus dos hermanos, hombres que sí se hicieron cargo del cuidado en partes iguales, y cuando digo partes iguales no me refiero a porcentajes matemáticos, me refiero

a que ellos cuidaban más tiempo que Ana a su abuela, porque Ana, además, tenía que cuidar a su hija. Eso es lo que yo entiendo como equidad.

Todas estas historias, incluyendo un momento importante en el que estaba viviendo, en el que me expresaba sentirse parada en otros territorios de vida, en otro lugar, no definida por los abusos que había vivido, que estaban perdiendo protagonismo en su memoria, quizás porque ya había podido ponerles nombre, los había podido denunciar, los había llamado violación, negligencia, humillación, burla, todo esto de parte de amistades en su infancia, de un tío, luego en su breve pero tormentoso matrimonio. Y que estaba en un momento en el que creía en que las cosas podían ser distintas, en que su vida no iba a ser la reproducción de ese presente en el que la historia del problema del abuso era lo único que existía, o lo que existía con más fuerza.

Así, Ana se dio de alta. Pero antes se aseguró de preguntarme si podía hablarme de nuevo si por algún motivo podría necesitar este espacio. Yo le dije que por supuesto, que podía hablarme siempre que ella quisiera.

Ana estaba parada en una serie de historias preferidas cuyos orígenes fueron el doler como expresión de rechazo, de protesta, de denuncia. En esas historias, la ideación suicida, concepto tan patologizante, fue nombrada en términos de búsqueda de esperanza, ejercicios políticos de agenciamiento para encontrar la paz, o formas de ejercer la autonomía en contextos en los que parece que nada de lo que uno haga va a tener algún resultado. Todo eso se volvió historias preferidas, esas que habían hecho posible doler y mantener contacto con lo que valora. ¿Cómo es que le fue posible protestar? ¿Cómo es que le fue posible resguardar sus derechos a no ser juzgada? ¿Cómo es que fue posible rechazar las malas prácticas de quienes la atendieron? ¿Cómo es que fue posible reclamar su derecho a no avergonzarse? ¿Cómo es que ha sido posible separarse de su ex pareja pese a todas las críticas que ella sabía que iba a recibir? Porque «¿cómo te estás separando de este hombre que es tan bueno?». Pero también puso nombre a las prácticas, dadas por sentadas, de sus hermanos, de sus papás, de su abuela. Era reciprocidad, consideración, cuidado,

ternura, colaboración. Ya no eran acciones en el aire, «lo hacen porque son mis hermanos». Ahora se volvieron conceptos de vida para ella.

Los rechazos de Ana a sus terapeutas, sus «deserciones», su desconfianza, todo lo que el protocolo había nombrado como síntoma de su patología, eran en realidad protestas. Expresiones de denuncia en posiciones de desventaja.

El regreso: las pesadillas

Casi un año después me llamó nuevamente y me dijo: «Creo que nunca en mi vida me había sentido tan bien. Creo que nunca en mi vida había estado en un lugar tan seguro, tan sólido. Pero estoy teniendo pesadillas nuevamente y no me dejan en paz, siento que me quieren arruinar...». Y añadió: «Y son diferentes. Son pesadillas de cosas que se me habían olvidado, recuerdos que están volviendo, y esto me está angustiendo, me está desesperando, me está asustando». Así es que nos volvimos a ver, nos volvimos a encontrar.

Lo primero que pensé al reunirme con Ana es que esto que a ella le estaba pareciendo problemático, y que yo entiendo por qué lo estaba experimentando así, como retraumatización, como volver atrás, como recaer, que son los discursos dominantes de nuestra cultura muy influenciados por la psiquiatría y la psicología, yo por supuesto lo estaba tratando de escuchar como denuncias. Y me estaba preguntando si las denuncias requieren de un contexto mínimo de seguridad para que las personas tengan la sensación de que pueden expresarlas. Porque si no es así, entonces el silenciamiento, que en este caso era el olvido, era la primera opción, así como muchas veces el silenciamiento es el suicidio, que de tan lúcida manera el feminismo ha nombrado como suicidio feminicida.

Pero antes de preguntarle acerca de las pesadillas y de estos recuerdos que le estaban trayendo, me puse curioso por este contexto que yo estaba especulando como posibilitador de estas nuevas denuncias, posibilitador de romper con el silencio del olvido.

El nuevo territorio: Ischia

Ana me relató que, hacía un tiempo, estaba en una relación muy bonita con Ischia, una mujer también racializada, aunque con una experiencia de menos transgresiones en su vida, y que con ella estaba viviendo, por primera vez, la ternura del consentimiento y, además, dándole expresión a su lesbianismo. Ana me contó que, con mucho miedo, ella le contó a su familia y a sus amigos lo que le gustaba Ischia. Pero no solo que le gustaba Ischia, sino que siempre le habían gustado las mujeres, aunque lo fue descubriendo de a poco. Cuando yo lo supe en terapia, casi un año antes, ella aún no se lo había contado a su círculo, pero sí lo estaba nombrando para sí misma y lo conversamos. Casi un año después, con esta pareja, ella había reafirmado su amor, su sentido de seguridad, con su mamá, su papá, sus dos hermanos.

Me contó que ella estaba segura de que su abuela hubiese estado feliz, la hubiese cuidado y hubiese celebrado que haya encontrado el amor, y se hubiese alegrado mucho de que se sintiera, por fin, en un lugar seguro, a salvo, en una relación en la que ella podía decir que no, hasta cuando era confuso decir que no.

Cuando la vi, su presencia, su estética, su ropa, su peinado, eran distintos. Me dijo que, por primera vez, se había atrevido a cortarse el pelo, a ponerse la ropa que realmente le gustaba, con la que se sentía bien, y que Ischia la encontraba guapa.

Además, me contó que, después de varias disputas con el papá de su hija, y producto del apoyo de su familia, pero también, muy sorprendentemente, de una parte de la familia del papá de su hija, quienes no castigaron su lesbianismo ni sus formas nuevas de expresión, pudo vivir con su hija e Ischia. Y que este señor, aunque continuaba sus acciones para boicotear la vida de Ana, tuvo que aceptarlo sin más.

Le empecé a preguntar cómo era este nuevo territorio, este territorio en el que podía expresarse libremente en su deseo, en sus preferencias, en su estética, en el que estaba viviendo una relación de cuidado mutuo, de consentimiento,

de placer, de cuidado. Y me dijo: «Es como estar viviendo otra vida. Es como estar viviendo en una vida donde las cosas sí pueden ocurrir. Una vida en la que estoy existiendo de una forma que nunca antes había existido. Un mundo o una vida nueva en el que me siento importante, en la que estoy experimentando nuevas posibilidades, en las que tengo nuevos planes, nuevas ganas». Y le preguntaba: «¿Qué te habla todo esto de tu lugar en el mundo, de esto que tú reclamaste antes también, de tu derecho a existir, de tu derecho a reclamar ser vista?». Me dijo: «Es que ya no son reclamos. Ahora siento que los estoy viviendo. Ahora siento que estoy viviendo el buen trato. Estoy experimentando el respeto. Estoy experimentando el consentimiento. El cuidado de Ischia. Estoy experimentando la colaboración, la maternidad colaborativa. Estoy experimentando tener tiempo para estar conmigo misma mientras ella cuida a mi hija. Estoy experimentando el poder cuidar a mi hija para que ella tenga tiempos. Estoy experimentando mi derecho a no querer hacer nada, a veces, pero sin culpa, sin juicio».

Le pregunté si todo esto le hacía más visible su derecho al cuidado, al consentimiento, y me dijo que sí. Y le pregunté si se le hacían más notorios los abusos de poder ahora, si en este contexto se le hacía más fácil o más difícil nombrar los abusos, aunque fueran pequeños, nombrar las injusticias, o darse cuenta de que alguien la estaba silenciando, o darse cuenta, y ya no estar confundida, de que alguien la estaba maltratando.

Estuvimos conversando en torno a esta pregunta un buen rato. Me contó historias de cómo a veces se sentía hipersensible, de cómo se daba cuenta con su hija de cómo el mundo la quería ver y de las prácticas que ella hacía explícitas para cuestionar esos discursos, a veces bien intencionados, a veces de parte de gente que ella quiere mucho, de su misma familia, de su mamá, de su papá, de sus dos hermanos, a veces de las profesionales del jardín.

Y me habló de una película, *Acusados*, en que aparece una violación colectiva a una mujer, una mujer a quien culpan por haberlo provocado. Me contó que ya había visto esa película varias veces antes y que se sentía representada en ella, pero con muchísima culpa y asco, pero que la había vuelto a ver ahora,

hacía pocos meses, y que le dio asco, pero esta vez no hacía ella. Y ahora también le dio rabia. Me dijo que veía con claridad el abuso. Que se conmovió con el personaje de ella. Que resonó con sus luchas de protesta, de denuncia, incluso judicial, en la película. Y que esto le había sorprendido profundamente. Me dijo que entendía por qué la había visto tantas veces y que tenía que ver con, al parecer sin que ella misma lo supiera, un activismo íntimo, una forma de buscar un lugar en el que ella pudiera representarse a sí misma no como culpable, sino como digna de existir, de poder ver en la película la injusticia que no lograba nombrar en su vida, y que ahora, por fin, por primera vez, lo pudo hacer. Me dijo que había visto esta película con Ischia y que las dos habían llorado y se habían abrazado mucho, y que ella le había contado la historia de su obsesión con esta película.

La película *Acusados*, vista una y otra vez durante años, era un activismo íntimo. Un homenaje secreto a la posibilidad de verse digna. Un tributo a algo que Ana atesoraba y que el protocolo había intentado silenciar.

Las pesadillas como denuncia

Indagué en sus saberes en torno a las denuncias, qué hace falta para que una persona que ha vivido abusos los denuncie. Le pregunté si le hacía sentido pensar que, para denunciar, podía hacer falta al menos una mínima esperanza de que esa denuncia fuera escuchada o acogida de una forma digna, con cuidado. Estuvimos conversando en torno a esto otro buen rato. Entonces le pregunté qué pensaría ella si entendiéramos estas pesadillas y estas memorias como pesadillas-denuncia, como memorias-denuncia. Le pregunté si estas memorias hubiesen aparecido cinco años atrás, o incluso un año atrás, cuando por primera vez nos encontramos ella y yo, ¿estarían teniendo las mismas consecuencias? ¿Habría sido posible alojarlas en algún lugar seguro?

«¿Será casualidad?», le pregunté, «que justo cuando estás en un lugar bonito, en un territorio a salvo, en esta nueva vida que tú me dices, en esta nueva vida donde tu existencia tiene un valor distinto, en el que hay personas,

muy concretamente, que están ahí, en la que has podido hacer distinciones entre lo que es abuso y lo que es consentimiento, pero no solo distinciones en imágenes o de memorias y recuerdos, sino distinciones continuas de tu experiencia con tu pareja, con tu familia, en el lugar en el que estás trabajando, lo has podido ir viviendo en la vida material concreta?»

Mientras conversábamos de todo esto, ella, de a poco, empezó a hacer sentido de estas pesadillas y estas memorias, a las cuales sigue refiriendo como indeseables, porque generan doler y sufrimiento, pero ahora, además, como importantes. Porque lo que fue silenciado, esos rostros que fueron cubiertos para ser protegidos, esos lugares que habían estado resguardados en archivos clasificados secretos de la memoria, estaban siendo desclasificados. Y me dijo: «Es posible que, por fin, pueda hablar de estos abusos, parada en un lugar de justicia y de la certeza de que voy a ser cuidada, de que me van a creer».

Conversamos en torno a dónde quería extender esta denuncia, si estaba bien que la conversara en terapia conmigo, si estaba bien que invitáramos a Ischia, si estaba bien que pudiera conversarlo con otras mujeres con las que también estaba conversando y que también estaban viviendo experiencias similares. Y me dijo que sí. Entonces empezamos a conversar acerca de estas pesadillas, ya no como testimonios de un trastorno por estrés postraumático o trauma complejo o TLP, como síntomas que son atribuidos al universo de la enfermedad, ni como un daño, ni como una recaída, ni un retroceso, ni un paso atrás, sino como mil pasos adelante que ella estaba dando por reclamar una vida digna y justa. Y que, si lo hacíamos colectivo, con otras mujeres, y ella podía contribuir a esas otras vidas, le hacía aún más sentido.

Hay más que contar de esta historia, ceremonias de definición que hicimos con otras mujeres, documentos que elaboramos, cartas que distribuimos entre otras personas que yo estaba atendiendo en ese momento, pero por ahora la dejaré hasta aquí, con la esperanza de que haya ilustrado el potencial político y transformador que tiene la idea del doler, el sufrimiento, como un logro relacional y distribuido y, por lo tanto, como un logro colectivo.

En la historia de Ana, estas nuevas formas de existencia disidentes, estas nuevas subjetividades, como la del lesbianismo, la de la existencia de colores de piel que no son blancos, como un tipo de familia no heteronormada, son a menudo el resultado de tomar en serio el doler como un logro, en lugar de como un problema individual.

17. Conversaciones que apoyen las denuncias

La memoria se restaura (de las balas), se reconfigura (de las torturas), se inventa (de las mentiras), se selecciona y entreteje (de la hegemonía).

Lo que se recupera no sería la memoria, sino las plataformas para narrarla, siguiendo a Diamela Eltit, «desde abajo».

La memoria entonces sería siempre un invento.

Desde el fascismo: irremediable y perseverante ciencia ficción;

Desde abajo: invenciones basadas en la verdad, la justicia y la dignidad.

Ambas cumplen con la obligación de verosimilitud, pero solo la segunda es verdadera.

(ÍLG)

En la historia de Ana hay una manera de acercarme a esas pesadillas que se puede transparentar, porque no fue una conversación afortunada ni una intuición feliz, fue un modo de trabajar que tiene una forma y que se puede mostrar. Ana volvió con unas pesadillas que vivía como un castigo, como algo que la quería arruinar, y lo que hice no fue tratar de sacárselas de encima ni interpretárselas yo, sino ir construyendo con ella, de a poco, las condiciones para que esas pesadillas pudieran entenderse también como una denuncia que por fin tenía dónde ser dicha. Ese modo de acercarme lo fui andamiando con los años y lo comparto acá como uno de los caminos que a mí me han servido.

Michael White (2016) trasladó a la terapia la idea de andamiaje que venía de la psicología del aprendizaje.⁶ Todo saber se apoya en saberes que ya están, y