

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.

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

por eso lo que ofrecemos no es un saber que a la persona le falta, sino una curiosidad andamiada para que ella se vuelva curiosa sobre su propia vida y vaya enriqueciendo los relatos de sus propios saberes, esos que ya tiene pero que están subyugados, subordinados, silenciados, difíciles de alcanzar, fragmentados o disociados. Cuando le pido a alguien que llegue a un saber sin haber construido antes las bases que lo sostienen, es como pedirle a un albañil que construya el segundo piso sin el primero. Se vuelve una tarea injusta e inalcanzable y la persona no se queda en silencio, también puede quedarse con la sensación de que no sabe, de que no puede, de que es incapaz o tonta porque son quienes han estudiado y son profesionales quienes realmente entienden de la vida.

Quizás este no es el espacio para ahondar en la metáfora de los mapas, para eso recomiendo leer Mapas de la práctica narrativa, de White, pero nunca está de más recordar que un mapa no es un camino trazado, tampoco es un protocolo, ni una receta, ni una guía paso a paso, el mapa es una tecnología de orientación para recorrer y a veces merodear un territorio. El andamiaje ofrece ciertos puntos de referencia que nos permiten perdernos menos en el territorio mientras consultamos con el mapa. El andamiaje es útil para darse cuenta por ejemplo que cuando hacemos una pregunta y la persona no responde, o afirma no saber, o mira con cara de qué tiene que ver esto con esto otro, ahí el andamiaje me avisa que estoy tratando de levantar el tercer piso sin haber levantado el primero y el segundo, y quizás sin los cimientos. El andamiaje no sirve para confirmar mis saberes profesionales, sino para acercarse al saber de las personas, para sofisticar la escucha, para conocer tomar en serio las palabras y expresiones locales que se están usando y para identificar en qué territorios de sus saberes las personas se están parando, y desde ahí tejer.

Este andamiaje me ha servido sobre todo para merodear en las primeras categorías de indagación del mapa de lo ausente pero implícito, para no apurar los procesos, para indagar con cuidado cuando estas expresiones del doler parecen solamente un problema y cuesta vincularlas con algo preferido, y para

enriquecer la búsqueda del doler como acción, como testimonio de agencia-miento y de potencia.

Cada uno de estos momentos no es un paso ni una pregunta, es un área de indagación, una categoría de curiosidad, y dentro de cada una caben todas las preguntas que hagan falta para que la persona acceda a su saber y construya saberes nuevos, por eso los numero pero no son escalones rígidos. Cada vez que en cualquiera de estos momentos asoma un saber subordinado, una habilidad, un valor, una intención, se puede enriquecer ese saber, preguntar de dónde viene, quién se lo enseñó, desde cuándo lo sostiene, y después volver, y por eso las rutas posibles son incontables. Lo que sigue es un orden, pero un orden en el que uno entra por donde la escucha le indique, porque a veces la persona ya trae varios de estos pisos levantados desde su propia vida, y entonces no hay que levantarlos de nuevo.

El primer momento es reconocer y honrar lo que está siendo difícil y doloroso. Antes que cualquier cosa escucho y honro que la persona la está pasando mal con esto, le pregunto cómo está viviendo esta experiencia, sin pedirle detalles de lo que pasó, solo acompañando que no la está pasando bien, y reconozco con ella que estas pesadillas, o estas memorias, tocan cosas que son difíciles de hablar, de contar, de transparentar. Y aprendo de por qué son difíciles, tal vez por miedo a cómo le van a responder, tal vez porque la historia todavía no está armada, tal vez porque la memoria está dispersa, tal vez por una historia de amenazas silenciadoras.

El segundo momento es indagar qué ha estado pasando en su vida y qué se ha movido hacia sentirse más a salvo, más visible o con sentido de pertenencia. Me pongo curioso por el contexto social y relacional de los últimos tiempos, qué cambió, qué hay ahora de tranquilidad, de seguridad, de cariño, como la persona lo nombre, y reconozco con ella si ese contexto es nuevo, o algo que no tenía hace años y está recuperando. Y nos preguntamos si es un contexto donde una historia así podría ser recibida de otra manera, uno que no le va a exigir tener la historia completa para escucharla, donde no va a ser juzgada, ni tratada de loca, ni silenciada.

El tercer momento es explorar qué tipo de escucha o de respuesta ofrece ese contexto que ella ya nombró. Le pregunto qué respuesta se imagina que le darían, en ese lugar, a una historia así, y le doy ejemplos pero le pido que lo diga ella, le digo que le doy ejemplos pero que me gustaría escucharlo de ella. Cuando nombra esa respuesta andamiamos el ponerle nombre, cómo se llama esto que no es la descalificación, ni el juicio, ni la culpa, ni la humillación, ni la burla, una respuesta respetuosa, sin juicio, cuidadosa. Y es acá, recién acá, donde con cuidado le puedo ofrecer una idea, le digo más o menos esto, que sé que estas memorias son incómodas, que le generan malestar, que no estoy pensando en que sean agradables ni en que la hagan sentir mejor, porque denunciar nunca es agradable, pero que quizás, justo porque están apareciendo en un lugar donde por fin podría ser cuidada y creída, quizás su memoria, su cuerpo, algo en ella sabe que este es el momento en que por fin se puede romper el silencio de tantos años, y que quizás son pesadillas que denuncian, memorias que denuncian.

El cuarto momento es indagar qué necesitaría ella para que eso que está expresando pueda contarse y tomar forma, qué haría falta para que esta historia, en vez de aparecer fragmentada y amenazante, pudiera por fin ser contada. Acá le ofrezco opciones, le pregunto si le serviría una escucha que la ayude a unir lo que pasó, o conversarlo con alguien que sepa algo más, o con otras personas que vivieron lo mismo, o escribirlo y mostrárselo a alguien, o leerlo acá conmigo, porque son los saberes de ella sobre lo que necesita para que esa denuncia tome forma y, de a poco, se vuelva también protesta. Y siempre podemos colectivizar, pero en esta parte del andamiaje, además tenemos pistas de qué esperan las personas de una posible audiencia o contexto de resonancia. Podemos hacer ceremonias de definición, convocar a personas que resuenen, a veces de forma simbólica, otras material, gente que con sus respuestas le arme a esa expresión una plataforma donde crecer.

Cada vez que ofrezco la palabra denuncia le aclaro a la persona que es solo una palabra que le estoy ofreciendo, y que la puede cambiar por la que le haga sentido, porque tal vez no es una denuncia, tal vez es un reclamo, un romper el

silencio, un alzar la voz, un cuidar a quienes están expuestos al peligro, un abrazar el compromiso con la seguridad de otras personas o con la propia, un alejarse, un enfrentar o mirar a los ojos. El verbo lo aprendemos de la persona.

A esta manera de andar las conversaciones llegué de a poco y, como casi todo lo que sé, me la enseñó alguien que llegó a terapia. Fue al comienzo de mi carrera, con Camila.

Camila tenía cincuenta y cinco años cuando llegó, y estaba muy angustiada porque había empezado a tener pesadillas con imágenes de un hombre que había abusado de ella cuando era niña, un vecino conocido del barrio. Con las pesadillas aparecieron también memorias, destellos de lugares y situaciones, algunos olores, temperaturas y sensaciones corporales, no una memoria que apareciera solamente como relato, sino una serie de expresiones que involucraban todo su cuerpo.

Antes de contarme nada de esto, Camila me dijo:

—Quiero olvidarme. ¿Por qué ahora? Quiero olvidarme. Esto no tiene sentido.

Tenía tres hijos y había vivido una vida que describía como bastante tranquila, no recordaba esos eventos, no tenían un lugar en la historia que podía contar sobre su propia vida, y parte de su angustia era justamente eso, que algo tan terrible apareciera de pronto sin que ella supiera dónde alojarlo dentro de su historia.

Yo tomé sus palabras de una manera que ahora considero un poco ingenua, y durante un par de sesiones le pregunté en qué momentos del día lograba librarse de esos pensamientos, qué hacía antes de dormir y qué cosas podrían ayudarla a soñar algo diferente.

Camila me respondía:

—No se van. Yo quiero olvidar y no se van.

Que las personas sean expertas en sus vidas no significa que siempre estén accediendo a esa experticia, ni que puedan reconocer de inmediato la sabiduría que han construido. Parte del trabajo terapéutico es ofrecer condiciones para que accedan a esa sabiduría. Las pesadillas, las memorias, la angustia y el

malestar no tenían un significado por sí mismos, y Camila les había dado el significado de cosas negativas de las que necesitaba desprenderse, una lectura que no había surgido fuera de la historia, sino que formaba parte de una comprensión cultural, política e histórica que colapsa el malestar con el problema y que vengo describiendo a lo largo de este libro. Doler produce desagrado y angustia, y eso no significa que el doler sea el problema, porque el problema es aquello por lo cual dolemos, como escribí en *Dignidad por partes*.

Al tomar la consigna de que las personas son expertas en sus vidas de una manera demasiado simple, yo había dejado de escuchar una parte importante de lo que Camila me estaba diciendo, me había sumado a su propuesta de olvidar y, con ello, a la comprensión cultural dominante que presentaba el malestar como algo que debía ser apaciguado. No estaba escuchando la sabiduría de Camila, estaba escuchando una solución moldeada por los significados disponibles en la cultura.

Me costó un tiempo reconocerlo, porque Camila no solo decía que quería olvidar, también decía que las pesadillas y las memorias no dejaban de expresarse, que volvían, que seguían ahí pese a todo lo que hacía para alejarlas. Escuchar a Camila significaba también escuchar esa insistencia.

Entonces le dije algo parecido a esto:

—Camila, sé que esto es desagradable, doloroso y angustiante, pero me parece difícil pensar que vas a olvidarte de algo que en este momento estás recordando.

Conversamos acerca de qué tendría que ocurrir para que pudiera olvidarse de algo que estaba apareciendo con tanta fuerza, y le pregunté si su deseo de olvidar tendría relación, más que con borrar los recuerdos, con dejar de sentir la angustia y la impotencia de no saber qué hacer con todo aquello. Si las pesadillas y las memorias no desaparecían, pese a todos sus intentos, quizás había allí algo a cuya expresión Camila no podía renunciar.

No soy experto en la vida de Camila, en su vida la experta es ella, yo tengo un oficio y he desarrollado saberes para escuchar y formular preguntas, y en esa escucha me importó atender a las pesadillas, las memorias y el doler como

expresiones que podían estar construyendo algún sentido, expresiones con potencia creadora. Le pregunté si sería posible que esas pesadillas estuvieran diciendo algo, y la invité a que exploráramos en conjunto qué sabiduría podría estar expresando a través de ellas, una sabiduría que parecía muy importante y, al mismo tiempo, casi imposible de pronunciar aún. Las preguntas que haría hoy serían algo como «¿Estaría bien si me acompañas en la indagación por esas pesadillas? ¿Qué historia estarán tratando de hilar que ahora está más bien fragmentada? ¿Qué estarán intentando sacar del lugar del olvido o el silencio?»

Pero en esos años no tenía estas preguntas tan claras, de hecho estas conversaciones no fueron fáciles para mí, tenía pocos lugares desde donde darle una forma coherente a mi curiosidad en estas conversaciones con Camila, por lo que en algún momento decidí cambiar el rumbo por un rato, como cuando una persona sale a caminar y a tomar aire después de una discusión difícil, para poder regresar con más calma y sensatez.

Comencé a preguntarle por su historia.

Camila me contó que el cuidado siempre había sido importante para ella, que los derechos humanos la habían movilizado durante gran parte de su vida, y me habló de la historia de su país, de las desapariciones y de momentos muy difíciles que había vivido en México.

Le pregunté por sus compromisos con el cuidado, la justicia y la dignidad de las personas, y también por su posición firme frente a los abusos de poder, y me contó que, durante su juventud, ella y quien entonces era su pareja alojaban a mujeres y a otras personas que estaban en peligro, y que en algunas ocasiones habían puesto en riesgo su propia seguridad para protegerlas.

Le pregunté si podía encontrar algún vínculo entre esas historias y lo que estaba ocurriendo con las pesadillas, y le aclaré que yo todavía no conseguía verlo con claridad.

Camila me dijo que no. Se le humedecieron los ojos y volvió a apretársele el cuerpo.

—Yo me quiero olvidar de esto. Me angustia mucho. No sé por qué me está pasando.

Entonces, por una suerte para nuestra conversación, porque no ocurrió como respuesta a una pregunta directa, Camila agregó algo:

—Además, yo sé quién es este hombre. Sé que trabaja en un centro infantil y me da mucho miedo que esos niños estén en riesgo, que pueda estar abusando de ellos como abusó de mí.

Para mí fue un destello de lucidez en la conversación.

Empecé a reconocer vínculos que hasta ese momento no había podido formular, pensé que una persona como Camila, que había arriesgado su integridad para proteger a otras personas frente a abusos de poder, difícilmente podría permanecer indiferente si temía que algo semejante estuviera ocurriendo con esos niños. Por una eventualidad, Camila había encontrado en el periódico información sobre el lugar donde trabajaba ese hombre, y hasta entonces no lo había reconocido, fueron las imágenes de las pesadillas y las memorias las que hicieron que lo identificara como la persona a la que atribuía el abuso vivido durante su infancia.

No estoy contando aquí toda la confusión que acompañó este proceso, porque Camila dudó muchas veces, se preguntaba si era él, si podía estar equivocándose, si se lo estaba inventando o si era producto de su imaginación, y la conversación no eliminó esas dudas ni convirtió las pesadillas en una prueba, sino que nos permitió explorar qué relación podía existir entre aquellas expresiones, su historia de compromiso con el cuidado y el temor que sentía por esos niños. Le pregunté si sería posible que las pesadillas y las memorias tuvieran alguna relación con su preocupación por que esos niños estuvieran viviendo algo semejante.

Las conversaciones quedaron por un momento en pausa, porque a mí todavía me costaba sostener y articular esos vínculos, y le propuse entonces una ceremonia de definición. Le pregunté si estaría de acuerdo con invitar a Carolina Letelier, mi colega, a quien Camila conocía porque compartíamos

oficina, para que escuchara estos relatos como testigo externa y nos contara cómo resonaban en ella.

Camila aceptó.

Durante esa conversación hablamos de sus compromisos con el cuidado y la justicia, de las ocasiones en que había puesto en riesgo su propia seguridad para proteger a personas que estaban en desventaja, y del lugar que ocupaba en su vida la oposición a los abusos de poder.

Después entrevisté a Carolina, le pregunté qué había resonado en su propia historia, si alguna imagen había aparecido o si algo se había movido de lugar después de escuchar a Camila.

Carolina me dijo:

—Tengo una frase en la mente todo el rato.

—¿Cuál?

—Un, dos, tres por mí y por todos mis compañeros. Pero la tengo distinta.

—¿Cómo sería?

—Un, dos, tres por mí y por todas mis compañeras.

Durante la conversación habíamos hablado del abuso, de la misoginia y también del abuso infantil. Miré a Camila y le pregunté qué había escuchado en las palabras de Carolina.

Sin dudarle, respondió:

—Un, dos, tres por mí y por todas mis compañeras. Y por todos esos niños. Algo hay que hacer con esto.

A partir de esta historia se emprendieron acciones respecto de la preocupación por aquel hombre y por la seguridad de los niños, pero este no es el lugar para relatar ese proceso. Lo que me importa mostrar es cómo Camila me enseñó a escuchar el dolor de otra manera, algo que entonces hice con torpeza y a tientas, y que con los años fui ordenando hasta convertirlo en las conversaciones que acabo de compartir.

Cuando hablo de pesadillas-denuncia o de memorias-denuncia suele pasar que me preguntan si la angustia también puede ser una denuncia, y el miedo, y el insomnio, y sí, el dolor como denuncia toma muchísimas formas, y

nombrarlas afina la escucha. Puede ser una angustia que denuncia, un miedo que denuncia, una pesadilla que denuncia, una memoria que denuncia, una imagen o un destello que denuncia, un doler en el cuerpo que denuncia, un insomnio que denuncia, un llanto que denuncia, una rabia que denuncia, y ninguna de estas es síntoma de un trastorno, son expresiones de algo que pugna por ser dicho y que en el contexto adecuado puede dejar de ser vivido como un problema para ser honrado como el comienzo de una protesta.

Y eso es, al final, lo que estas conversaciones buscan, no apaciguar el doler ni hacerlo desaparecer, sino ayudar a que encuentre las condiciones para volverse palabra, denuncia, y junto a otras personas, justicia.

18. Historia de Helena

Helena me contactó con mucha urgencia. No había podido dormir ni descansar. Estaba atravesada por una angustia enorme, con una sensación muy fuerte de culpa, llorando todo el tiempo.

Cuando nos juntamos, le pregunté qué había estado pasando. Entonces me contó que su jefe, un médico psiquiatra, jefe del departamento donde ella trabaja como psicóloga, en medio de una reunión con todo el equipo, lanzó lo que parecía en primera instancia una broma: dijo que ella no podría atender a cierto hombre joven porque había sido amante de él.

El equipo completo se rió. Incluso Helena rió con mucha fuerza. Y luego, sintiéndose obligada, comenzó a dar explicaciones: «Esto no es así. Esto es mentira. Alguna vez conocí a este chico en contexto de terapia, pero lo que está diciendo el médico es falso».

Al terminar la reunión, Helena quedó con una sensación de rabia, impotencia y, sobre todo, culpa.