

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.

Las historias que vienen

En los capítulos siguientes aparecen algunas formas particulares de esa invención. Rituales que se hacen con objetos, con cartas, con tragos compartidos, con gestos privados que sostienen una presencia y honran lo que la cultura no nombró. En ninguna el ritual viene desde afuera. Surge de la sabiduría implícita en cada doler, escuchada con cuidado, acompañada con preguntas y elaborada con quien consulta como una respuesta local donde la cultura no la dio.

23. Doler como protesta y reclamo de justicia y dignidad

Los duelos de Juan Pablo

Juan Pablo tiene cincuenta y ocho años. Llegó a consulta un mes después de la muerte de su padre Mateo, quien falleció a los ochenta y ocho años. Buscando por internet, sospechaba de duelo patológico. Estuvo en el velorio, donde se sintió muy incómodo y culpable, sobre todo frente a tías, tíos y algunos primos lejanos. No tiene hermanos. No fue al funeral ni al entierro. Frente a esa ausencia, y al hecho de no haber visitado a su padre durante su enfermedad (los últimos diez meses de deterioro de su salud), una culpa y una angustia tan intensas que no pudo resistirlas lo llevaron a buscar ayuda terapéutica.

Juan Pablo llegó cargado de culpa. Me contó que no había podido ir al cementerio desde la muerte de su padre, que no había ido al funeral, y que sentía que había fallado como hijo. En los últimos años de vida de Mateo, Juan Pablo casi no lo visitó. En lugar de ir a verlo durante su enfermedad, lo llamaba por teléfono. En esos últimos ocho meses, en esos intercambios telefónicos, algo cambió. Su padre le respondía con frases poco comunes para Juan Pablo. «Hola hijo, qué bueno que me llamaste. ¿Cómo estás tú? No te preocupes por

mí, yo voy a estar bien». Por primera vez en su vida, Juan Pablo sintió ternura de parte de su padre. Y esa ternura inesperada hacía que la culpa por no haberlo ido a ver fuera aún más insoportable.

Me explicó que algo le pasaba en el cuerpo cada vez que pensaba en ir a ver a su padre. «Cuando llego, siento que todo lo que he construido de una persona más segura, con convicciones claras, es como que veo a mi papá y me desarmo. Me pongo hasta torpe físicamente, me tropiezo, me como las uñas, y me molesta mucho eso».

La historia de violencia que Juan Pablo me narró era extensa. Su padre lo había maltratado desde niño. Golpes, humillaciones, castigos que incluían la ley del hielo, encierros, entre otros. A medida que Juan Pablo fue creciendo y dejó de ser tan pequeño de cuerpo, el abuso físico fue bajando, pero la humillación continuó. Mateo lo trataba como un inútil, lo descalificaba y humillaba.

Yo estaba muy curioso acerca de este doler. Tenía mucha curiosidad en cómo este doler podría ser testimonio de una sabiduría compleja de Juan Pablo. No solo el tema de la muerte en sí misma, ni tampoco idealizando, desde la mirada más conservadora, la muerte como ese lugar de redención en la que simplemente hay que perdonar y quedarse con lo bueno. Entendía que lo que Juan Pablo experimentaba no era un doler sino doleres, en plural, testimonios de una serie de expresiones que no lograban encontrarse por sentirse incongruentes entre sí. El doler, pensaba yo, no es patológico sino testimonio de las múltiples aristas de una misma experiencia que puede ser muy contradictoria.

Mientras conversábamos, indagando un poco más, Juan Pablo llegó a una comprensión. Quizás el hecho de no ir a visitarlo también tenía algo que ver con sostener esa sensación reciente de que su papá lo quería y lo respetaba. Temía que si iba a la casa pasara lo mismo de siempre. Sentirse mal, que terminaran discutiendo, que su padre cuestionara sus decisiones.

Lo que Juan Pablo experimentaba, doleres en plural, contradicciones que no lograban encontrarse, es exactamente lo que quiero nombrar cuando digo que no existe una sola forma de duelar.

Durante las siguientes tres sesiones semanales, indagué en esa sensación de culpa y de sentirse cobarde, poca cosa, por no haberlo ido a ver. Cuando le pregunté por esta sensación, por este doler en particular, Juan Pablo me habló de cómo esa sensación tenía mucho que ver con la voz de su papá.

«¿Cómo te habla esta voz descalificadora, la voz de la culpa?», le pregunté, intentando ayudarlo a externalizar esta voz crítica.

Se quedó en estado de shock por un momento.

«No lo he pensado, no lo había visto nunca, no lo había notado, pero... mi voz interna, estos pensamientos que se me vienen, incluso estas sensaciones acerca de mí mismo cuando me equivoco en algo, cuando cometo errores en el trabajo...». Hizo una pausa. «Ahora que tú me preguntas por los tonos de voz, si estos pensamientos fueran una voz, ¿qué tonos tendrían? Te puedo decir que son los tonos de voz de mi padre. La forma descalificadora y humillante».

Continuó reflexionando. «Además, esta voz siempre era justificada por él diciéndome que lo hacía por cariño, porque no me quería ver mal y me quería ver un hombre exitoso. Y en alguna parte yo tengo la certeza de que así era, y no sé si él se daba cuenta de que estas formas me hacían mucho daño. Sabes que yo amo profundamente a mi viejo y no sé qué hacer con este dolor».

Estaba muy interesado en esta contradicción que Juan Pablo expresaba. Quería hacer distinciones entre las intenciones y las formas, entre lo que se ama y lo que se rechaza. Le pregunté entonces si lo que amaba de su padre eran esas formas o era su intención. Si amaba las formas humillantes, descalificadoras y dañinas, o si lo que amaba era la intención, la buena intención que tenía su papá. Le propuse pensar si podíamos separarlas una de la otra, de formas que nos ayudaran a hacer distinciones.

Esta distinción, entre lo que se ama y lo que se rechaza, entre las intenciones y las formas, es fundamental para entender el duelo como una experiencia

que no tiene por qué ser unificada. El doler de Juan Pablo no necesitaba ser homogeneizado en una sola emoción coherente.

Estas conversaciones se enriquecieron mucho para Juan Pablo con el reconocimiento de que la humillación era algo que él nunca había querido. De hecho, se había separado de su primera esposa cuando tenía cuarenta y dos años porque se sentía muy humillado por ella. Me lo narró así. «Ella me traicionó, me fue infiel. Traicionó todas las promesas y los acuerdos de nuestro matrimonio, y no solamente una vez». Finalmente logró dar pasos para separarse de esa relación. De ese matrimonio tiene un hijo que hoy tiene veinticinco años.

Yo estaba muy interesado en saber qué le había ayudado a dar esos pasos hace dieciséis años, qué recursos había movilizado para tomar esa decisión. El territorio era complejo, porque la contradicción de su papá era gigante. El primero que nombró fue su padre.

«Creo que él me dio la fuerza interna para separarme de mi mujer», me dijo.

Me contó una historia en la que nunca había puesto atención. Sí le había parecido extraño, pero nunca lo había conversado con nadie. Él no le contó a su padre sobre las infidelidades de ella, pero cuando le dijo que se iba a separar, que esto era lo mejor para él y para su hijo, y se lo dijo con mucho temor, su padre reaccionó de una forma inesperada.

«Es la primera vez que me miró con orgullo», me dijo Juan Pablo. «No me preguntó por qué me separaba, pero me hizo entender que me apoyaba, y creo que eso me dio la fuerza para separarme».

Luego añadió con visible confusión. «Yo no quiero pensar... pero me cuesta entender porque tampoco fue un hombre bueno conmigo. No fue un buen papá. Pero hizo cosas buenas también. Hizo cosas malas. Hizo cosas que me hicieron mucho daño».

Me pareció importante aquí no forzar a Juan Pablo a elegir entre categorías binarias que no hacían justicia a su experiencia. Le pregunté si pensar en su papá en términos de bueno o malo, en blanco y negro, no era injusto con él

mismo. Si pudiéramos pensar en Mateo y en la relación que tuvo con él como una relación compleja, con grises, con varios colores, varias texturas. Y cómo podía yo preguntarle acerca de esas otras texturas, de esos colores.

«Cuesta nombrar la humillación y la violencia que él ejerció conmigo sin pensarlo como un hombre malo», me respondió.

Le transparenté que al menos yo no me estaba haciendo la imagen de un hombre malo ni tampoco de un hombre bueno, sino de una persona compleja y de una relación compleja. Le dije que estaba aprendiendo de él, de Juan Pablo, que tenía una capacidad muy grande para discernir, para distinguir, para no renunciar a lo que fue positivo pero al mismo tiempo no dejar de doler o reclamar o molestarle lo que fue negativo.

Pensaba que el doler de Juan Pablo era, en este sentido, un testimonio de protesta, una forma de reclamar que el amor no justifica la violencia, que la buena intención no borra el daño.

Le pregunté si la violencia que el padre ejerció le hacía tanto daño justamente por el amor que él tenía hacia él, por lo contradictorio que era.

«Sí, es muy contradictorio», me confirmó.

La clásica interpretación del duelo en etapas no tiene cómo contener esta complejidad. No hay una etapa para «amar y odiar al mismo tiempo», no hay una etapa para «agradecer y reclamar en el mismo llanto».

Una semana después, profundizamos en esta idea. Le pregunté si esta pena o este doler tenían algo que ver con una forma de protestar o de reclamarle al papá, aunque fuera con lágrimas o con silencios o con ausencias, que lo quería, que lo amaba, pero que no estaba dispuesto a sus humillaciones.

«No creo que mi padre se haya dado cuenta o haya pensado eso», fue lo primero que me contestó.

Pero yo insistí en que mi pregunta no tenía que ver con lo que el papá había notado, sino que estaba tratando de indagar en la intención de Juan Pablo, en lo que su doler expresaba. Le pregunté qué hubiera pasado si él hubiese sido indiferente a todas esas negligencias y violencias, si hubiera ido

donde su papá y hubiera encontrado razón a sus humillaciones sin sentir nada de molestia por esto.

Entonces Juan Pablo me dijo algo que abrió otra dimensión del duelo. La madre de Juan Pablo murió de cáncer cuando él tenía diecisiete años, hace cuarenta y un años.

«A los diecisiete años, cuando murió mi mamá... ella era una mujer que extraño mucho porque me cuidaba, me protegía, me abrazaba. Me acuerdo que me enfrenté a mi padre. De hecho, lo golpeé. Y lo culpé por la muerte de mi mamá. Le dije que él le había generado el cáncer, que mi mamá murió de pena, no de cáncer. Lo pienso ahora y creo que es muy injusto lo que hice».

Yo estaba muy curioso acerca de ese momento. No me interesaba si era justo o injusto en términos morales, sino qué estaba expresando ese acto de Juan Pablo adolescente. Le pregunté.

«En esa época, en ese momento, ¿qué estabas cuidando? ¿Qué estabas protestando?»

«La vida de mi madre, que estuvo en juego. Mi papá no la cuidó lo suficiente, la hizo sufrir cuando me pegaba a mí, la hizo sufrir también con su machismo, y no la cuidó».

Aquí emergía otro duelo, uno de cuarenta años. Juan Pablo no solo estaba doliendo la muerte de su padre. Estaba también, finalmente, doliendo la muerte de su madre. Y estos duelos estaban entrelazados de maneras que solo podían verse si no forzábamos la experiencia a caber en una sola narrativa.

En la sesión siguiente tuvimos una conversación más extensa acerca de su mamá. Le pregunté si su dignidad, su honor y su doler por el maltrato tenían algo que ver con ella. Si tenían vínculo con haber experimentado el cuidado de ella y el buen trato de ella. Me preguntaba si el rechazo de Juan Pablo a la humillación no era solo una protesta contra su padre, sino también un testimonio de lo que su madre le había enseñado sobre el cuidado y el respeto.

Lloró y me dijo.

«Yo nunca he podido pasar el duelo de mi madre. Es raro estar hablando de esto más de cuarenta años después, con la muerte de mi padre, pero sí, mi madre se merece muchos llantos».

«Decir hola de nuevo», la metáfora que White y Epston propusieron a mediados de los años 80, empezaba a cobrar sentido en la historia de Juan Pablo. No se trataba de «superar» el duelo por su madre, sino de reencontrarse con ella.

Durante las siguientes dos sesiones, estas conversaciones continuaron desarrollándose. Producto de estas reflexiones acerca de resguardar su dignidad y de cuidarse de las violencias de su papá, Juan Pablo fue concluyendo cosas acerca de sí mismo.

Me dijo que no ir a la casa de su padre había sido una forma de cuidarse, de ejercer su derecho a seguir con su vida, de no sentirse obligado a tener que cuidar a su padre pese a su enfermedad. La culpa y la sensación de cobardía comenzaron a disiparse.

También me habló de que no había ninguna garantía de que tener esa conversación fuera a mejorar las cosas, y que quizás no tenerla cuidaba lo que ya había entre ellos, esa ternura telefónica reciente que él no quería arriesgar.

Yo estaba pensando mucho en la cuestión de la responsabilidad y la rendición de cuentas. Me preguntaba de quién era la tarea de iniciar esa conversación pendiente. Le pregunté.

«Tú eres papá, ¿verdad?»

«Sí».

«Si tú estuvieras en la situación de tu papá, ¿crees que tu hijo tendría que ir a hablarte de estas cosas en tu lecho de muerte?»

Antes de que yo terminara la pregunta, me interrumpió.

«Yo lo llamaría y le diría. Hijo, tengo algo que decirte, necesito conversar contigo antes de morirme, necesito que sepas que me arrepiento de algunas cosas, o de muchas».

Con esto cambió su perspectiva de toda la situación. El doler de Juan Pablo, su ausencia, su silencio, eran una postura ética, no cobardía. El rechazo

a normalizar el abuso, la negativa a hacerse responsable de reparar lo que su padre había dañado.

Después de tres meses de trabajo, Juan Pablo llegó con algo diferente en su presencia. Me contó que había ido por primera vez al cementerio.

«Pude tener una conversación con mi papá», me dijo, «pero fue muy distinta a la que yo había pensado cuando se me pasaba por la mente ir a visitarlo en sus últimos días».

Me explicó que antes se imaginaba diciéndole que lo quería, que agradecía muchas de sus enseñanzas, que se imaginaba que por su propia incapacidad, por su propia historia, su papá nunca fue capaz de llamarlo y pedirle disculpas o tener la conversación que un padre con su hijo debieran tener.

«Pero también le dije que esto me había enseñado a remirar mi relación con mi propio hijo, para no cometer los mismos errores», me contó.

Me dijo que había llorado mucho en la tumba de su papá. Me agradeció las sesiones y me dijo que se sentía bien para seguir solo, que necesitaba procesar en soledad lo que habíamos conversado.

Nos despedimos con la puerta abierta para que volviera si lo necesitaba.

Cuando hablo de lo material, lo físico, lo vivo y lo muerto, lo hago reconociendo que no existe una sola definición ni una sola experiencia de lo que llamamos materialidad o vida. La memoria de alguien que no está presente físicamente puede impactarnos corporalmente. Nos hace sentir algo bonito, algo doloroso o algo confuso, influye en nuestros movimientos o en nuestras decisiones. Este impacto es físico, es material, pese a que las personas no estén en la dimensión que solemos llamar material. Si podemos sentir las, muchas veces como si estuvieran aquí, si su recuerdo nos sacude el cuerpo como si nos tocaran, ¿no es esto una forma de presencia viva? Es precisamente esta presencia que impacta desde las memorias la que las personas no se resignan a ignorar.

Diez meses después de aquella última sesión, Juan Pablo volvió a escribirme. Me dijo que tenía ganas de contarme en qué estaba y de hablar un poco de su madre. Para entonces, llevaba dos años de relación con su pareja actual.

Cuando nos encontramos, noté algo diferente en él. Había una calma que no había visto antes.

«Haber nombrado la negligencia hace que la presencia de mi papá sea una presencia mucho más tranquila», me dijo. «Siento que tengo una libertad para poder traerlo de las formas en que yo quiero, sin confusión y sin culpa. Incluso he decidido en mi corazón perdonar a mi papá, sin que me dé lo mismo lo que pasó, pero sin tener deudas pendientes con él. Sin querer cobrarle las deudas pendientes que mi padre tuvo conmigo».

El perdón no como olvido o minimización del daño, sino como liberación de la deuda, como decisión de no seguir esperando lo que nunca vendría.

Luego me contó algo que lo tenía muy movilizado.

«Estoy muy agradecido, porque todas estas conversaciones, esta tranquilidad con mi papá, me ha permitido reencontrarme también con mi mamá. Tú una vez me hiciste una pregunta de si las formas que tengo de cuidarme tenían que ver con mi mamá, y yo te dije que sí, pero te hablé mucho de mi papá. He estado en estos meses viéndome y se me han venido recuerdos, incluso en sueños, de mi madre cuidándome. De sus ojitos, a veces asustados, que me hacían sentir mal en ese momento, pero que ahora veo como ojos de un amor profundo. Me he acordado del humor de mi madre también, de lo digna que siempre fue, de lo valiente que fue para enfrentar a mi padre».

Entonces me contó una memoria que se le había olvidado.

«Una vez mi padre me estaba pegando y ella le agarra la correa por detrás y le dice: Suelta al niño, suéltalo. Yo pensé que le iba a pegar a mi mamá, pero él la empuja levemente, ella logra quitarle la correa, mi papá la mira indignado, va a buscar sus cosas y sale de la casa. Mamá se queda llorando y me abraza. No me acordaba de esto, que me habla del coraje de ella y del amor que me tenía. Creo que es importante, pero no sé bien por qué».

Yo estaba fascinado con esta memoria recuperada. Me preguntaba qué había hecho posible que emergiera en este momento, después de décadas de olvido. Le hice varias preguntas explorando distintas conexiones posibles.

Entre ellas, le pregunté si esto lo conectaba con alguna sensación de seguridad en la vida. Si la memoria de su mamá o esta experiencia lo conectaban con la sensación de que pueden estar pasando cosas malas, uno puede pensarlo peor, pero va a venir alguien o va a pasar algo, o él va a poder hacer algo. Estaba indagando si esta memoria de intervención materna no era solo un recuerdo del pasado, sino una estructura de esperanza que había organizado su vida.

Hice esta pregunta sin estar muy seguro de si iba a poder responderla, pero muy emocionado me dijo.

«Qué loco esto, nunca había pensado así, pero yo siempre tengo como un optimismo. Puede estar pasando lo peor y yo siento que quizás las manos de mi mamá van a venir a quitarle a la vida el cinturón que me golpea, y que yo la voy a poder abrazar a ella también».

Me contó entonces historias de haber estado muy mal, momentos difíciles de su vida en los que ese optimismo lo había sostenido. Entre esas historias volvió a la de su divorcio hace dieciséis años.

«Yo te conté que mi papá estuvo más o menos presente en eso, al menos no me humilló y le vi ojos de orgullo. Pero he estado recapitulando y mi madre ha estado muy, muy presente en todo esto, con la fe o la esperanza de que las cosas van a salir bien. Creo que mi madre me ha salvado la vida, y sería tan lindo que ella lo supiera».

Pensé que sería importante darle forma ritual a este reencuentro con su madre. Le propuse escribirle una carta contándole todo esto, a lo cual accedió.

Empezamos a escribir un poco de esta historia juntos en la sesión. Yo iba preguntándole qué le gustaría decirle, qué agradecimientos tenía pendientes, qué había aprendido de ella. Escribimos algunos párrafos juntos, pero en un momento me dice.

«Creo que ya entiendo lo que quiero decirle. Yo le voy a escribir la carta a mi mamá, pero preferiría estar solo con ella».

Respetando su necesidad de intimidad con este proceso, le dije que me parecía perfecto. Nunca me leyó la carta, tampoco se lo pedí, pero en nuestra siguiente conversación, unas semanas después, me contó que había sido un

ritual precioso, de risa, de llanto, de abrazos, y que su pareja lo acompañó y se abrazaron mucho en esto.

Toda esta historia fue posible en gran medida por no tratar de unificar el doler en el duelo, ni tratar de homogeneizar la experiencia del duelo, ni asumir que el duelo tiene que ser algo bonito en el que simplemente hay que lograr perdonar.

El doler de Juan Pablo era testimonio de denuncia de la negligencia, de protesta contra los abusos, de rechazo a las humillaciones y de indignación frente a lo que no era justo aceptar frente a las transgresiones a su dignidad. Pero también era testimonio de amor, uno que dolía justamente porque había sido traicionado, amor que protestaba porque sabía que merecía algo mejor.

Todo lo que pasó y las decisiones que Juan Pablo tomó fueron a propósito de lo que el doler expresaba. No hice más que investigar qué es lo que ya el doler estaba haciendo, para darle forma a las diversas dimensiones del doler. El duelo por su relación con su padre, el duelo por las conversaciones que nunca tuvieron, el duelo por la madre que murió cuando él tenía diecisiete años, el duelo por el padre protector que nunca tuvo, el reencuentro con la madre protectora que sí tuvo.

Juan Pablo no necesitaba que yo le enseñara a hacer el duelo. Él ya estaba haciendo múltiples duelos, cada uno con su propia lógica, cada uno con su propio tiempo. Mi trabajo fue ayudarlo a ver la sabiduría que ya estaba presente en sus decisiones, en sus ausencias, en sus doleres, y honrar la complejidad de una experiencia que no cabía en las narrativas simples sobre el perdón y la reconciliación.

La lluvia como mensaje: la historia de Claudia

Claudia, una mujer de 47 años, me contactó para una consulta. Durante nuestra conversación, me relató una historia que había marcado profundamente su vida.

«Mi mamá murió cuando yo tenía 19 años», me explicó. «Era una mujer súper entregada a nosotras. Toda la familia la quería mucho. Ella murió muy joven... Y para nosotras, era todo. Siempre estuvo ahí para nosotros».

Me contó que su madre había fallecido de cáncer y que su cuerpo había estado en un nicho por unos cinco años. Después de ese tiempo, era necesario renovar el pago del nicho o los restos serían trasladados a una fosa común.

«Un día decidí ir al cementerio, que estaba en otro país, a ver a mi mamá», continuó. «Cuando llegué, empezó a llover muy fuerte, muy fuerte, como si todo me estuviera pidiendo que no fuera. Yo no creo en estas cosas, pero me pareció muy loco. Empecé a llorar muy fuerte, muy fuerte. Llegué al nicho y... no estaba, no la encontraba».

La angustia en su voz era palpable mientras me relataba cómo, desesperada, buscó a un guardia para obtener información. Le dijeron que su madre debería estar en ese nicho, pero que si no estaba, tendrían que revisar los registros para ver si habían pagado la mantención.

«Regresé al nicho, pero el viento también era muy fuerte», continuó. «Parecía que todo me impedía llegar, como si tuviera que caminar en contra del viento. Y cuando llegué, me dijeron que mi mamá estaba en una fosa común».

Claudia rompió en llanto al contarme cómo se indignó con su padre y sus tíos, las personas que deberían haberse encargado de mantener el nicho. Tenía solo 23 años cuando descubrió esto.

«Fui a la fosa común y ahí, en medio de todo, hice una especie de ritual. Me senté, lloré... Y entonces la lluvia empezó a amainar, y el viento se calmó».

Lo que me llamó la atención fue la interpretación que Claudia daba a estos fenómenos naturales.

«Yo siento que fue mi mamá quien hizo llover. Es muy loco, y no creo en estas cosas, pero a veces pienso que fue ella la que no quería que yo llegara ahí».

«¿Y por qué no quería que llegaras ahí?», le pregunté, curioso por esta narrativa que estaba construyendo.

«Para que no sufriera», me respondió sin dudar. «Mi mamá siempre nos cuidó, siempre quiso que no sufriéramos. Pero yo sufrí mucho, me dolió mucho, porque todo esto era injusto para ella. No honra su historia, ni la relación que tuvo con mi papá, ni con mis tíos. Si vas a las casas de mis tíos, todos tienen una foto de ella. Todos la quieren, pero ahí está, en una fosa común».

Sus lágrimas volvieron a brotar mientras me confesaba que, a pesar de haber pasado 25 años, el doler seguía presente. Pero lo que más me impactó fue cómo este doler estaba entrelazado con la culpa.

«Siento que este dolor es como no dejar tranquila a mi mamá, como que debería dejarla ir... Todo ese discurso de 'dejar descansar'... Pero, además, siento culpa por seguir dolida, como que el dolor me hace sentir culpable».

En ese momento, decidí explorar otra posible interpretación de su doler, una que desafiara los discursos patologizantes.

«¿Te parece muy loco si pensamos en este doler de otra manera? ¿Si lo pensamos como tu protesta porque algo no es como debió haber sido? ¿Como tu denuncia, como una forma íntima y privada, pero política, de no aceptar que tu mamá esté así, en una fosa común, cuando merecía mucho más?»

«No me parece loco, aunque no lo había pensado así, pero tiene sentido», me respondió. Continué.

«¿Tu doler honra esa justicia? ¿Es, de alguna forma, un ritual permanente que llevas en tu corazón? ¿Un homenaje que haces por lo que consideras justo, porque tu mamá merecía más atención, más cuidado, como el que ella siempre les daba?»

«Puede ser», me dijo, con un destello de reconocimiento en su mirada. «No lo había visto así, como un homenaje o un ritual... Tiene sentido».

Decidí entonces arriesgarme con una pregunta un poco más desafiante.

«¿Puedo hacerte una pregunta un poco tramposa?», le dije, advirtiéndole que especulaba sobre lo que me respondería. «Si tu mamá estuviera aquí, escuchando esta conversación, ¿qué crees que pensaría sobre lo que estamos hablando?»

Anticipándome a su respuesta habitual, clarifiqué mi intención.

«Creo que lo primero que me dirías es que tu mamá no querría que sufrieras, y no es que no me importe, porque me importa mucho. Pero lo que realmente quiero saber es otra cosa: ¿Tu mamá sentiría que su vida valió la pena? ¿Sentiría que este dolor, este homenaje que llevas en tu corazón, le haría ver que todo lo que hizo como mamá fue valorado? ¿Que no fue invisible?»

Claudia, con lágrimas en los ojos, me confirmó que sí, que valdría la pena. Y entonces nuestra conversación tomó un giro importante, cuando comenzó a hablarme de cómo su madre seguía presente en su vida cotidiana.

«Mi mamá está en todas partes», me dijo con convicción. «Está en cómo ordeno la casa, en cómo trato a mi hija, en la fe que sigo, porque aunque ninguna de las dos era religiosa, yo creo que hay algo más allá. Mi mamá está en todas partes».

Recordé que Claudia me había contado previamente que había remodelado su casa, donde vivía con su padre y su hija de 19 años, la misma edad que ella tenía cuando murió su madre.

«Me contaste que estás bastante sola en la casa, que hiciste todas estas remodelaciones», le recordé. «¿Te parece muy loco pensar que, tal vez, no estás tan sola? Que tu mamá también está cerca, acompañándote. Me dijiste que 'mi mamá está en todas partes'. Cuando estás sola, porque tu hija no está y tu papá tampoco, ¿cómo está tu mamá acompañándote?»

Esta pregunta abrió un territorio nuevo en nuestra conversación. Claudia comenzó a contarme detalles sobre cómo organizaba su casa, su amor por las cosas antiguas, como su bicicleta de más de 20 años, a la que había puesto el mismo nombre que a su primera bicicleta, un regalo de su madre.

«Era la bicicleta más vieja de todas mis amigas», me dijo con una sonrisa nostálgica, «pero no la quiero cambiar, la quiero mucho».

En este proceso de reconexión con su madre a través de objetos, rituales y prácticas cotidianas, Claudia fue encontrando un sentido de paz. Juntos, desafiábamos la culpa que sentía y el discurso de «dejar ir» que tanto peso ponía sobre sus hombros. Pudimos empezar a comprender su dolor no como algo

que debía abandonar, sino como un tributo, un homenaje y reconocimiento, un ritual que mantenía viva la memoria de su madre.

Al final de nuestras sesiones, Claudia me confesó que nunca había visto su dolor de esa manera, y que ahora sentía que su madre estaba bien, que estaba con ella y no se quería ir. Había pasado de sentir que «debía dejarla descansar» a comprender que podían seguir acompañándose mutuamente en esta nueva forma de relación.

En ambas historias el dolor era protesta íntima por algo que la cultura, las familias y las instituciones quisieron normalizar o silenciar, y el ritual fue invención local: la carta de Juan Pablo a su madre, las visitas de Claudia a la fosa común, las bicicletas con el mismo nombre, la negativa a «dejar descansar» cuando dejar descansar habría significado olvidar el agravio.

24. Doler como continuidad del vínculo

*Tener un lugar para volver
Saberlo ahí
Aunque nunca vuelvas
Te puede sostener toda la vida
Y también unx puede ser ese lugar para otra gente.
(ÍLG)*

Las tres historias que siguen muestran otro tipo de dolor. No es protesta contra negligencias ni reclamo de justicia, como en el capítulo anterior. Es continuidad. Es invención de una relación que la pérdida cambió pero no canceló. Las tres personas que llegaron a estas conversaciones traían pérdidas que el discurso dominante les pedía soltar. Soltar el embarazo perdido como si nunca hubiese existido. Soltar a la nieta apenas conocida porque seis meses no alcanzan para extrañar tanto. Soltar al abuelo porque la distancia geográfica supuestamente impide despedirse bien. En las tres conversaciones el trabajo consistió en honrar lo que cada dolor estaba ya haciendo. Sosteniendo una