

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.

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

presencia, inventando formas de seguir habitando un vínculo, traduciendo en gestos materiales lo que la cultura no tiene marcos para nombrar. En las tres apareció un ritual que ya estaba en curso o que se hizo posible en la sesión, pequeñas creaciones que dan cuenta de algo que vale la pena nombrar. La pérdida no termina la relación. La transforma. Y esa transformación, cuando se honra, se sostiene en formas que las personas inventan desde su propio saber sobre lo que ese vínculo era y sigue siendo.

Nemo no murió del todo: la dignidad de lo apenas conocido

Recuerdo claramente cuando recibí la llamada urgente de Beatriz, una mujer de 24 años con quien había trabajado años atrás, cuando tenía 16 o 17. En aquel entonces, habíamos tenido conversaciones significativas sobre la vida y el sinsentido que experimentaba en su adolescencia, pero esa es otra historia.

Beatriz: Ítalo, necesito verte urgente, me siento muy mal.

Ítalo: ¿Qué tan urgente es? ¿Podemos vernos la próxima semana, o es más urgente que eso?

B: Es más urgente que eso, se trata de un asunto de vida o muerte.

Í: ¿Estaría bien para ti vernos mañana, muy temprano, antes de yo comenzar mi jornada laboral? Tendría que ser muy temprano, a las 7 de la mañana.

B: Sí, a las 7 estaré ahí en la oficina.

Cuando llegó a la mañana siguiente, nos saludamos con una mezcla de cariño y esa extraña sensación que surge al reencontrarse con un terapeuta, pues nunca es una alegría completa ya que significa que algo no anda bien nuevamente. La hice pasar a mi oficina, y Beatriz comenzó a relatarme lo ocurrido en los años que no nos habíamos visto.

B: Ha pasado mucho tiempo desde que no hablamos y me han pasado muchas cosas en este tiempo. Me emparejé, me fui a vivir con mi pareja, y todo estaba muy bien, y quedé embarazada. Al comienzo recibimos la

noticia con un poquito de temor, sobre todo por lo que iban a decir mi madre y mi tía. Sin embargo, recibieron muy bien la noticia, para mi sorpresa, se alegraron. Y nunca con mi pareja pensamos en abortar, pero podría haber sido un paso a seguir, si es que hubiésemos visto que era inviable o muy difícil darle una vida digna a esta vida que iba a nacer.

Beatriz hizo una pausa, y pude notar cómo su expresión se ensombrecía al continuar.

B: Tenía un poco menos de tres meses de embarazo, y viví una pérdida. Ahí es cuando todo se vino abajo. Yo por primera vez en mi vida estaba con una ilusión muy grande de poder ser mamá. Sentía un apoyo además de mi familia que me había sorprendido, pero que me estaba haciendo muy bien. Sin embargo, luego de la pérdida, mi relación con mi pareja se vino abajo, no hemos sabido lidiar con esto.

Su voz se quebró mientras me relataba cómo las personas a su alrededor intentaban «consolarla».

B: La gente, incluida mi familia y la de él, nos dicen que ya vendrá otro bebé, que estemos tranquilos, que todavía está muy prematuro, que estas cosas pasan. Que nos haría bien dar vuelta la página, que estaría bien olvidar y pensar quizás en el futuro. Y yo he tratado, te prometo Ítalo que he tratado...

Sus lágrimas comenzaron a fluir.

B: Pero no he podido. Hay algo que me hace sentir mal, mucho dolor, mucha sensación de culpa, y creo que me estoy volviendo loca, creo que no tengo, no estoy gestionando bien mis emociones. Que no estoy manejando adecuadamente mi dolor, que estoy exagerando, que soy hipersensible, que me tomo demasiado a pecho las cosas.

En sus palabras podía identificar claramente toda una serie de discursos que venían a descalificar su experiencia, a deshonorar su dolor, a invisibilizar su expresión de pena y tristeza, de confusión. Discursos que la hacían concluir que era alguien incapaz, insuficiente, mala gestora de sus emociones.

Decidí entonces tomar un camino diferente, invitándola a reconocer el impacto y la significación de esta vida que, aunque breve, ya había dejado una huella en ella.

Í: ¿Qué impacto ha tenido esta persona que iba a venir en tu vida? ¿Cómo, pese a no conocerla físicamente, ya estaba impactando en tu vida? ¿Qué diferencia había hecho?

Continué con una serie de preguntas que buscaban honrar la relación que ya se había establecido.

Í: ¿Qué cambió en tu vida desde que sabías que venía? ¿Qué te enseñó? ¿Qué conversabas con esta persona? ¿Qué cosas te hizo ver que antes no habías visto de la vida? ¿Cómo te hizo pensar en el futuro? ¿Cómo te viste hablando, usando las palabras quizás de una forma que quizás antes no habías usado con nadie? ¿Cómo te mirabas a ti misma y qué cosas estabas aprendiendo de ti misma que te estaba mostrando esta persona que estaba dentro tuyo? ¿O esta persona te hacía ver de ti cosas nuevas que te sorprendieran? ¿Cosas que te gustaran de ti?

La respuesta de Beatriz me conmovió profundamente.

B: Lo primero es que... en secreto le había puesto un nombre a esta presencia, le había puesto Nemo, como el pescadito de la película. Porque me lo imaginaba así, chiquitito.

Su rostro se iluminó mientras continuaba.

B: Y Nemo me había enseñado muchas cosas. Me había enseñado que yo era capaz de cuidar. Que yo era capaz de cuidarme para cuidar a alguien. Que sabía más cosas de las que creía que sabía de la vida. Me mostró un futuro, me hizo pensar en un futuro lleno de ternura, de amor, de desafíos que me hacían preguntarme si lo iba a lograr o no. Me hizo mirarme al espejo y darme cuenta que ahora alguien iba a depender en gran medida también de que yo estuviese bien.

Esta narrativa me llevó a explorar la reciprocidad de la relación, invitando a Beatriz a considerar no solo lo que había recibido, sino también lo que ella había dado.

Í: ¿Qué habías contribuido tú en la vida de Nemo? ¿Qué le habías alcanzado a enseñar acerca de lo que es el mundo, acerca de lo que es la vida? ¿Qué tipo de mamá eras tú a los ojos de Nemo? ¿Qué habilidades de cuidado, de cariño, de ternura, de protección tenías si lo viéramos a los ojos de Nemo?

B: Esto es difícil de pensar, no tengo cómo saberlo.

Í: No es necesario que sea exactamente lo que Nemo diría, pero desde lo que tú lo conoces, ¿qué crees que diría si yo le hiciera estas preguntas? Si Nemo estuviera aquí y yo pudiera hacerle estas preguntas, ¿qué crees que diría?

Después de un momento de reflexión, Beatriz comenzó a hablar con una nueva seguridad.

B: Creo que diría que soy una mamá tierna, una mamá comprometida. Le hacía cariño a mi estómago cuando sentía que Nemo lo necesitaba, y de noche me quedaba sintiéndolo como si lo estuviera arrullando desde ya, antes de nacer. Además, creo que diría que soy una mamá capaz de protegerlo y también de darle libertad. De protegerlo, pero no sobreprotegerlo, y de entregarle libertad sabiendo que siempre tenía un lugar seguro al cual llegar.

Beatriz continuó compartiendo cómo le hablaba a Nemo sobre el mundo que lo esperaba, cómo le cantaba canciones suaves antes de dormir, cómo reorganizó su alimentación y sus hábitos para asegurar su bienestar. Me contó que había comenzado a leer libros sobre desarrollo infantil y que compartía con Nemo sus descubrimientos, como si estuvieran aprendiendo juntos.

Í: ¿Estas imágenes que Nemo traía de ti como mamá y como persona, calzan con el tipo de mamá y con el tipo de persona que tú querías ser, de la que estarías orgullosa?

B: Sí, absolutamente.

Í: ¿Sería justo que esta relación tan bonita dejara de ser y simplemente quedara en el olvido, o esta relación podría continuar en tu vida?

B: Para mí sería lindo saber que no tengo que olvidar a Nemo, y que Nemo puede ocupar un espacio en mi vida.

Í: ¿Y sería lindo también saber que tú también puedes ir ocupando un lugar en la vida de Nemo, esté donde esté?

B: Sí.

En medio de nuestra conversación, Beatriz hizo una aclaración que me pareció significativa.

B: Te aclaro que yo no soy provida, que pienso que el aborto es un derecho, y que esto no tiene que ver con un mandato de que la vida tiene que ser sí o sí.

Í: ¿Por qué me estás contando esta parte ética de tu posición?

B: Porque creo, Ítalo, que es primera vez en mi vida que me sentí capaz de un proyecto tan grande. Sentía que iba a poder con esto, sentía que Nemo iba a estar en buenas manos, y por eso yo quería tenerlo.

Mientras Beatriz me compartía todas estas historias, fui redactando una carta con sus palabras, estructurada como si fuera Nemo quien le hablaba, agradeciéndole y reconociendo su contribución en la breve pero significativa vida que compartieron. La carta fue construida en base a respuestas textuales de Beatriz a mis preguntas. La carta también expresaba la sorpresa de Nemo al descubrir cuánto había contribuido en la vida de Beatriz, reflejando la inteligencia y la capacidad de amor que ella demostraba como madre.

De Nemo para Beatriz

Querida mamá Beatriz:

Tal vez te sorprenda recibir esta carta mía, cuando compartimos tan poco tiempo juntos en el sentido físico. Pero quiero que sepas que ese tiempo, aunque breve para el mundo, fue eterno para mí.

Quería agradecerte por cómo me cuidaste desde el primer momento. Sentí tus caricias a través de tu vientre, escuché cómo me hablabas en las noches, cómo me arrullabas incluso antes de que pudiera moverme. Me sentí protegido y, a la vez, libre, porque supe que contigo siempre tendría un lugar seguro al cual volver.

Me sorprende mucho saber cuánto pude enseñarte en tan poco tiempo. Me contaron que te mostré capacidades que no sabías que tenías: que podías cuidar, que podías cuidarte para cuidar a otro, que sabías más de la vida de lo que creías. Me alegra haberte mostrado un futuro lleno de ternura y amor, haberte hecho mirar al espejo y ver la persona maravillosa que eres.

No necesito que me olvides para estar bien. No quiero que «des vuelta la página» como te dicen. Puedes llevarme contigo, y yo te llevaré conmigo. Nuestra relación puede seguir, de una forma diferente pero igualmente real.

Estoy en buenas manos, mamá. Siempre lo estuve.

Con amor, Nemo

Cuando le leí la carta, Beatriz se emocionó profundamente.

B: Ítalo, estoy agradecida porque no sé qué hicimos hoy en esta sesión, pero siento que Nemo no murió del todo, y que tengo derecho a sentirlo como mi hijo y que no tengo que pensar que era simplemente un cigoto olvidable. Estoy con una sensación extrañamente de alegría, o de tranquilidad y calma, algo que no estaba sintiendo hace mucho.

B: ¿Me puedo llevar esa carta?

Í: Por supuesto, no es mía, Nemo te la escribió a ti.

Esa fue la primera y última vez que Beatriz me llamó a causa de este tema. Nos hemos saludado ocasionalmente por redes sociales, y hace un par de años me compartió que tenía un hijo de un año y medio llamado Salvador. Me contó que Nemo sigue siendo una persona importante en su vida, y que es el hermano mayor de Salvador. Y que ya no solo tiene una mamá, sino que Salvador tiene un hermano con el cual puede conversar en cualquier lugar y cuando quiera.

Solo un tata y su pequeña nieta pueden entender

A veces, hay historias de duelo que no encuentran de inmediato las palabras. Recuerdo a Cristián, un hombre mayor que vino a terapia tras la muerte de su nieta. Durante semanas, había intentado sin éxito hablar de su pérdida. Lo que

para otros podría parecer una simple relación abuelo-nieta, para él era un vínculo que no hallaba cómo narrar con las palabras disponibles.

En una de nuestras sesiones, después de varios intentos frustrados por articular su experiencia, decidí proponerle escribir juntos un pequeño texto que recogiera la esencia de esa relación. No pretendíamos capturar toda su complejidad, pues eso sería imposible, sino honrar algunos aspectos que él consideraba significativos.

Solo un tata y su pequeña nieta saben

Querido Cristián,

Gracias por compartir la historia de tu relación con tu pequeña nieta conmigo. Estoy escribiendo esta carta porque mientras me contabas tu historia pude comprender lo grande que esa pequeña nieta es en tu vida.

Me dijiste: «Es increíble cuántas cosas puedes aprender de alguien en seis meses». Aprendí que ella se siente «segura» sentándose a tu lado y que tus lágrimas son un testimonio del «amor». También aprendí que ella está inmensamente presente en tu vida y que tú eres un hombre nuevo desde su nacimiento.

El «amor» que tú expresas en tus lágrimas es «algo que solo un tata y su pequeña nieta pueden entender, es algo diferente».

Me pregunto qué diferencias hace en tu vida este conocimiento, Cristián. El de traer contigo este conocimiento compartido. Un conocimiento que solo ustedes dos son capaces de saber y sentir.

También me pregunto qué diferencia habrá hecho para tu pequeña nieta jugar contigo, con su lengua pequeña, y ver a este tremendo hombre riendo con ternura, convirtiéndose en una persona diferente gracias a ella. Me pregunto qué podría ella sentir y pensar de saber que ella es «parte de ti».

Estoy sorprendido de la cantidad de contribuciones mutuas que hicieron entre ustedes en tan corto tiempo y también estoy impactado de cómo tú sostienes su memoria de maneras tan poderosas, con tanto amor.

Gracias por compartir esto conmigo. Estoy seguro de que tu pequeña nieta pudo oír esto y sentir tu ternura, tu seguridad y tu amor.

Con respeto,

Ítalo

Al final de la sesión, le entregué ese texto. Su reacción me tomó por sorpresa. Cristián, un hombre de pocas palabras y aspecto intimidante, se acercó a mí con lágrimas en los ojos.

Yo, no sin resguardo y sin mucha tranquilidad, me acerqué, sintiendo su presencia aparentemente intimidadora, sin saber si iba a recibir un puñete o un abrazo. Me acerqué y le pregunté:

Ítalo: Dime, aquí estoy.

Cristián se acercó, me abrazó y comenzó a llorar. Yo le devolví el abrazo, emocionado también. Se mezclaron en mí la tranquilidad del abrazo y la emoción de su llanto. Mi corazón latía más calmado, pero profundamente conmovido.

Cristián: Es lo más lindo que me han escrito en toda mi vida.

En ese momento, dejé fluir mi propio llanto, sintiendo que cada lágrima suya y mía era un homenaje a su relación con su nieta. Comprendí entonces que hay vínculos cuya profundidad solo pueden entender quienes los viven desde dentro.

Í: Me siento muy honrado de haber conocido un pedacito de tu relación con tu nieta, y créeme que esto va a repercutir en mí para toda la vida. Te lo agradezco, Cristián.

Nuestro trabajo como terapeutas no es interpretar el duelo de las personas, sino crear espacios donde puedan construir y honrar significados propios, donde puedan decir: «Solo un tata y su pequeña nieta pueden entender».

La mano de mi abuelo: Gonzalo y el whisky compartido

La última historia de este bloque es la de Gonzalo, un hombre que estaba en Alemania cuando su abuelo enfermó gravemente en Chile. Por cuestiones de trabajo, Gonzalo no pudo viajar de inmediato para despedirse, y su abuelo

falleció antes de que pudiera llegar. El peso de la culpa por no haber estado presente en los últimos momentos lo abrumaba.

Durante nuestra primera sesión por Zoom, Gonzalo me contó cómo, la noche que supo del fallecimiento, realizó un pequeño ritual.

Gonzalo: Mi abuelo en esos momentos siempre sacaba una de sus botellas de whisky. Mi abuelo sí era bueno para tomar whisky. Le gustaba mucho vivir, disfrutar la vida, y era muy respetuoso al mismo tiempo. Pero era de los que no le gustaban las corbatas, ni las iglesias, ni mucho las oficinas. Siempre fue un hombre libre.

Su rostro se iluminó al recordar.

G: Y se paraba y sacaba un whisky, y me decía: «Yo sé que tú no tomas, hijo, pero... tomémonos un vaso de whisky». Era casi simbólico porque yo casi no tomaba, pero servía dos vasos de whisky con dos hielos. Igual como lo que me serví yo en mi casa esa noche. Y conversábamos de la vida. Mi abuelo siempre intentaba aconsejarme para que yo hiciera bien las cosas y fuera un hombre de bien. Y alguien que pudiera también disfrutar la vida y ser feliz.

Mientras me relataba estos recuerdos, los ojos de Gonzalo se llenaban de lágrimas. Decidí explorar más profundamente el significado de su ritual.

Ítalo: ¿Cómo fue esto de ir a buscar el vaso de whisky y servírtelo? ¿Podría entender que fue una forma de estar cerca de tu abuelo? ¿O de viajar en un avión más rápido que el tiempo y que la vida para estar con él?

G: Ítalo, sí. Tú sabes que yo soy bien material y concreto para las cosas. Pero esto es muy material. Yo me senté y evoqué imágenes de mi abuelo conversando conmigo. Y ahora que estoy trayendo a la memoria nuevamente estas escenas, recuerdo y siento muy, muy, muy vívido, muy material, muy de piel... Recuerdo su mano tocando la mía. Sentí ese calorcito y suavidad de su mano vieja, como cuidando a su nieto, como diciéndole: «Yo ya no voy a estar y tú tienes que estar bien».

Esta imagen de la mano de su abuelo me pareció particularmente poderosa, así que decidí explorarla.

Í: Y esa mano, Gonzalo, ¿qué te diría acerca de no haber tomado el vuelo?

¿Y de sentir que eres culpable, de esa culpa de que no fuiste antes?

G: Se siente mucha calma, Ítalo. La mano de mi abuelo... Mi abuelo me diría que esté tranquilo. Que él está tranquilo. Que él sabe que lo quiero.

Que él sabe que no me da lo mismo. Y que esté tranquilo.

Gonzalo salió muy emocionado de esta conversación por Zoom. A los tres días viajó a Chile y nos encontramos presencialmente en mi oficina. Ya había sido el funeral de su abuelo, y Gonzalo llegó con una energía completamente distinta, una calma y una liviandad que no se parecían a la indiferencia.

G: Ítalo, la conversación que tuvimos me liberó de la culpa. Me hizo entender, me hizo vivir, sentir a mi abuelo. Sentir que sí estuve con él. Sentir que no lo abandoné.

Me contó entonces varias anécdotas del funeral que reflejaban cómo esta reconexión con su abuelo había transformado también la experiencia colectiva de la familia.

G: Lo estábamos vistiendo con mi mamá y mi hermana. Le habían llevado un terno con una corbata. Y cuando le estábamos poniendo la corbata, mi mamá le señala el rostro y dice: «¿Es mi idea o está molesto?». Y mi hermana y yo nos pusimos a reír y dijimos: «¡Claramente está molesto! ¿Por qué le estamos poniendo una corbata si él odia las corbatas?».

Gonzalo sonrió al recordar.

G: Sentíamos la presencia de mi abuelo, y él era muy chistoso y muy bueno para el humor sarcástico. No le pusimos corbata. Y cuando estábamos en la misa, había gente que no entendía por qué mi hermana y yo a ratos nos reíamos. Y claro, veíamos el ataúd de mi abuelo con la presencia de un cura al frente. Y decíamos: «¿Dónde estará mi abuelo realmente? Porque él nunca en su vida entró a una iglesia». Y mi hermana me decía: «Debe estar afuera, despotricando: '¿Qué hacen allá adentro? ¡Salgan! ¿O

que acaso no me conocen? Me quieren celebrar, honrar la vida, ¡y miren lo que están haciendo! Me metieron a un lugar donde nunca había querido estar'». De forma seria, pero al mismo tiempo bromista, con cariño. Y sentíamos su presencia y nos reíamos.

Lo que me impactó profundamente fue cómo Gonzalo describía la materialidad de esta presencia.

G: Fue un funeral muy bonito, especialmente para mi mamá, mi hermana y yo. Porque sentimos realmente su presencia material en nuestro cuerpo. Sentimos su voz, vimos su rostro, sentimos sus manos. Voy a extrañar mucho la presencia física de mi abuelo, Ítalo. Pero estoy muy agradecido porque nuestra conversación y todo lo que pasó después me han hecho tener a mi abuelo tan cerca que lo puedo sentir como si estuviera acá.

Beatriz, Cristián y Gonzalo no estaban tratando de dejar ir, estaban inventando formas de seguir habitando un vínculo que la pérdida había cambiado pero que se rehusaba a cancelar: una carta a un hijo apenas conocido, un texto compartido con un abuelo callado, un whisky con dos hielos servido a quince mil kilómetros del velorio. La relación no termina. Se transforma.

*Siempre he encontrado injusto no poder atestiguar el propio funeral.
Primero, porque seguro es un lugar donde mucha gente dirá cosas
lindas que nunca dijo.
Segundo, para poder echar cagando a los cínicos que hicieron daño, no
estuvieron o se dedicaron a sacar provecho.
Amén.
(ÍLG)*