

¿CÓMO CONSTRUIR DESDE LAS RUINAS? EL TRAUMA NO ES UNA CONDENA

Mtra. Araceli Castellanos Aceves



Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)

Resumen

En este artículo reflexiono, desde la práctica clínica, sobre cómo es posible construir desde las ruinas que deja la violencia, partiendo de la premisa de que el trauma no es una condena. Exploro cómo, en la terapia sistémica narrativa, las historias fragmentadas pueden recuperar sentido cuando se sostienen en un espacio dialógico, seguro y de reconocimiento mutuo que posibilita nuevas formas de comprensión. Más que hablar sobre las consultantes, en este texto propongo hablar con ellas, reconociendo que la reautoría surge cuando la palabra encuentra un lugar donde ser escuchada sin imposiciones. A partir de experiencias clínicas, muestro cómo la presencia, la colaboración y el testimonio respetuoso permiten que las mujeres recuperen agencia en sus propias vidas. Como terapeuta, asumo una posición ética de acompañamiento, no como experta que “cura”, sino como participante en un proceso compartido de reconstrucción narrativa. Esta reflexión visibiliza el valor humano, político y clínico de estas prácticas. *Palabras clave:* Reautoría narrativa, Agencia, Violencias, Vivencia traumática.

Lic. En Psicología
Mtra. En Terapia Familiar Sistémico Relacional
Correo electrónico:
mivoz3103@gmail.com



Recibido: 10 de diciembre de 2025

Aceptado: 28 de enero de 2026

Cita recomendada:

Castellanos, A. (2026). ¿Cómo construir desde las ruinas? El trauma no es una condena. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 8(2), 20-24. <https://doi.org/10.22402/j.rdcrrfp.unam.8.2.2026.662.20-24>



ANÁLISIS



Este trabajo nace de la experiencia clínica con mujeres que han vivido diversas formas de violencia y cuyas historias se han visto fragmentadas por el trauma. La escritura de este texto intenta dar cuenta del sentido que se construye en los espacios compartidos de la terapia, donde el dolor, la palabra y el silencio conviven como formas posibles de narrarse.

La justificación de este trabajo radica en la necesidad de abrir un espacio de reflexión humana y clínica que no reduzca estas experiencias a diagnósticos, protocolos ni categorías psicopatológicas. Mi interés es visibilizar la potencia narrativa que emerge cuando la palabra, incluso quebrada, encuentra un lugar donde sostenerse.

Desde la perspectiva de la terapia narrativa sistémica (White, 2007), muestro cómo las historias, aun en ruinas, guardan la posibilidad de reescribirse cuando se encuentran con una escucha que acompaña sin imponer significados, sino un encuentro para devolver el sentido de sí mismas. Como terapeuta, me convierto en una testigo y colaboradora de la reconstrucción, acompañando el proceso de volver a habitar la propia voz.

¿CÓMO SE TRANSFORMÓ SU HISTORIA DESDE LAS RUINAS?

Una casita pequeña en un lejano pueblo, con una familia llena de amor... seis hijos, papá y mamá, una familia tradicional. Así crecí, con respeto, principios y valores. Doy gracias a Dios por mis padres, mis ángeles... Pero la vida

cambió. Papá ya no estaba. Nadie me explicó nada. Solo vi caras tristes, ojos llenos de lágrimas. Yo era una niña y tenía el corazón roto. El dolor era tan grande que quise dormir y despertar creyendo que era un sueño. Pero no. Era verdad. El cerebro escondió recuerdos para que no dolieran tanto. Así pasaron los años. En la secundaria aprendí a reírme de nuevo, a hacer travesuras. Era mi manera de escapar, de olvidar por ratos mi realidad. El dolor seguía ahí, pero yo también seguía ahí. (Fragmentos del escrito de una consultante)

A veces, la voz emerge así: sin técnica, sin pretensión, con una verdad que es cuerpo, memoria y respiración. Como señala Van der Kolk (2015), aquello que no puede decirse con palabras suele encarnarse; el trauma se manifiesta también en el cuerpo.

Sin embargo, en el espacio terapéutico, estas voces encuentran grietas por donde pueda entrar la luz.

Como planteó Michael White (2007), los relatos personales no solo describen la vida, sino que la construyen: cada historia contada configura las posibilidades de acción, de identidad y de relación con los demás. Por eso, cuando alguien logra narrar lo que antes estaba silenciado, no solo recupera una parte de su historia, sino que también abre la posibilidad de resignificar su identidad: dejar de verse únicamente como víctima para reconocerse como persona que resiste, siente y significa.

Desde la terapia narrativa, la palabra se convierte en un acto de reconstrucción: contar es volver a existir. Es un proceso de

externalización de las voces opresoras y un regreso a las voces preferidas, aquellas que habían quedado sepultadas bajo el peso del trauma (White, 2007).

Ese tránsito —del desconocimiento a la conciencia, de la culpa al reconocimiento— recuerda que la identidad no se “repara”, sino que se reconstruye narrativamente. Levine (1999) ha mostrado cómo la energía atrapada busca liberarse y Pérez-Sales (2021) añade que el trauma es también una ruptura de la confianza y la posibilidad de habitar el mundo.

Entre tantas teorías, una pregunta se me clavó en el pecho:

¿Cómo se quita un trauma?

¿Cómo se deshace algo que está tejido con la propia historia, con la respiración, con la memoria?

Cuando llegué al centro de apoyo para mujeres que habían vivido violencia, esas preguntas dejaron de ser teóricas. Ya no estaban en los libros, sino en los ojos de quienes consultaban. No eran protocolos, había presencias rotas, cuerpos que hablaban antes que las palabras y silencios que llenaban el consultorio.

Con todos mis libros en el pensamiento, me sentí pequeña, vacía de certezas. No quise pensar en diagnósticos. Solo pude escuchar y sostener lo que emergía entre pausas y lágrimas.

Una mujer llegó y me dijo: “Por favor, ayúdeme, ya no puedo. Estoy sufriendo mucho. Tengo años así. Mi vida es muy triste. Nadie me entiende. Vivo cosas que nadie sabe y nadie cree”. Me habló del abuso sexual por parte de su esposo, del miedo a dormir, de sostener una puerta cerrada junto a su hija pequeña. También recordó el asesinato de su padre cuando era niña, momento en el que su vida y la de su familia se volvieron grises.

Mientras la escuchaba, pensaba en esa puerta: una frontera entre el miedo y la supervivencia. La misma puerta que la separaba del mundo, y en la que también se sentó, siendo niña, cuando le dijeron que su padre había muerto. Me senté

con ella ahí, en sus memorias, no para explicar, sino para acompañar.

Otra mujer me habló de la culpa y del cansancio profundo, porque nada la hace feliz de la sensación de no saber ser feliz, de sentirse agotada por los recuerdos. No podía descansar; los pensamientos giraban sin pausa como una “ardillita” que no la dejaba en paz. Dolía el engaño de su pareja y la pregunta constante: “Por qué no lo vi antes?”. En una sesión se detuvo y dijo: “Antes no lo veía... no me veía a mí misma... pero ahora ya me puedo ver”. Ese momento marcó un punto de inflexión: del olvido al recuerdo; del silencio a la palabra; del pensar al reflexionar, para darle un sentido.



Frases como “me acabo de acordar... pero no me acordaba” aparecían como destellos. Esa sorpresa marcaba el inicio de un permiso: el de recordar. La memoria no se forzó, se abrió paso cuando el espacio se volvió seguro y compartido. Pasó de decir “me siento mal y nadie me hace nada” a “ahora me estoy comprendiendo”. La voz empezó a reorganizar la experiencia, a darle forma.

Como señaló White (2007), cuando la persona logra tomar distancia de los relatos saturados por el problema, puede reautorizar su identidad desde significados preferidos, más acordes con su experiencia y sus valores.

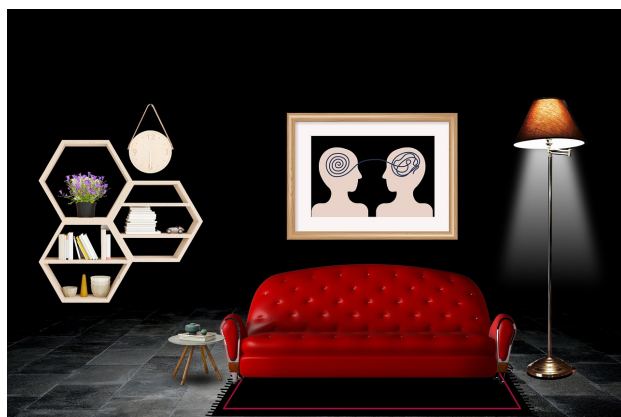
Entonces, casi en un suspiro, dijo: “ah... estaba sobreviviendo”, esta frase, breve, pero profunda, condensó el paso entre el desconocimiento y darse cuenta, entre la culpa y el reconocimiento.

Como explicó Pérez-Sales (2021), en el trauma la vida se interrumpe, pero no desaparece; queda esperando ser narrada de nuevo, en un lenguaje que devuelva a la persona su capacidad de sentir y de significar.

Otra mujer narró sus regresos constantes a una relación violenta. Sentía que debía dejarlo, pero no podía. Como si su vida fuera una historia que le ocurría a otra persona. Ella, sosteniendo su casa, dando soporte a sus hijos, su trabajo, un hermano con adicción y las violentas amenazas continuadas de su pareja por celos. Ella se sentía fea, descuidada. “¿Quién me va a querer?... Ayúdeme a dejarlo, sé que está enfermo, pero no puedo dejarlo”.

Yo permanecía con ella, imaginando la escena del hombre aventándole un ladrillo, rompiendo la puerta de entrada, durmiendo con él sin saber si esa noche la iba a estrangular, como ya lo había hecho una vez. Todo por no ceder, por pedir una explicación, por decir una verdad.

Solo la miraba. Nos mirábamos. En sus ojos estaba el ruego silencioso: “ayúdeme, dígame que lo deje, ya sé que estoy tonta por no hacerlo”. Yo la miraba también. No había palabras suficientes, solo la presencia, el estar ahí.



A veces hacía preguntas, no para que cambiara de decisión, sino para que pudiera escucharse a sí misma, narrarse desde otro lugar, reconocerse más allá del miedo.

A veces no se puede simplemente apagar una relación, no se puede presionar un botón y desaparecer el vínculo. Se necesita estar preparada, poder sostener la conciencia sin derrumbarse. A veces no es tan sencillo. “Qué importante, le dije suavemente, es que te des cuenta.” “Tú sabrás qué hacer cuando estés preparada para ello”.

En esos momentos comprendí lo que White (2007) llama el posicionamiento del terapeuta como testigo colaborativo: acompañar sin imponer, sostener sin dirigir, permitir que la persona construya su propio sentido desde la seguridad del vínculo terapéutico.

Y en esa escucha compartida, la violencia dejaba de ser solo un hecho para volverse una historia que podía empezar a narrarse de otra manera. Y comprendí que el trauma no siempre grita: a veces susurra en lo cotidiano, en el gesto de no querer levantarse, en la rigidez del cuerpo, en el miedo a descansar.

Desde la terapia narrativa aprendí que el relato puede ser prisión o puerta.

Y estas mujeres habitaban relatos de culpa, de desvalorización, de miedo.

Pero dentro de cada historia había grietas con luz. Una palabra, una risa inesperada, un recuerdo diminuto podían convertirse en grietas de sentido.

A veces pienso que en el consultorio no hago terapia, sino arqueología: escucho entre ruinas. Busco entre los escombros de la identidad los pedazos de voz que aún respiran.

Cuando una mujer logra decir algo que nunca había podido decir, aunque sea entre lágrimas, algo se mueve. Una palabra puede ser una viga. Una frase puede sostener lo que parecía derrumbado. No quiero hablar de resiliencia, prefiero hablar de huellas de resistencia.

De esas marcas invisibles que quedan cuando alguien logra no desaparecer del todo.

Resistencia es abrir los ojos una mañana más, continuar, aunque respirar duela, acudir a terapia a pesar de que todo adentro dice que no se puede hacer nada. Y entre tanto dolor, algo se reconstruye. No desde la superación, sino desde la presencia. Desde el poder decir: esto me pasó... y, sin embargo, aquí estoy.

Declaración de originalidad: La autora declara que este manuscrito es original e inédito, no ha sido publicado previamente y no se encuentra sometido simultáneamente a evaluación en otra revista.

Contribución de autoría: Araceli Castellanos Aceves: Conceptualización, investigación, redacción del borrador original y revisión y edición del manuscrito.

Conflicto de intereses: La autora declara no tener conflictos de interés relacionados con la presente investigación.

Financiamiento: Esta investigación no recibió financiamiento específico de organismos públicos, comerciales o sin fines de lucro.

Consideraciones éticas: Las viñetas narrativas presentadas en este artículo proceden de casos clínicos desarrollados en el marco de la investigación doctoral de la autora. Las participantes otorgaron consentimiento informado para el uso académico de la información y se garantizó en todo momento la confidencialidad mediante la anonimización de los datos y la modificación de detalles que pudieran permitir su identificación.

Disponibilidad de datos: Los datos que sustentan este estudio contienen información clínica sensible y no se encuentran disponibles públicamente con el fin de proteger la confidencialidad de las participantes.

Uso de inteligencia artificial: Se utilizó ChatGPT (OpenAI) como apoyo para la corrección gramatical y mejora de la redacción. La autora revisó y validó íntegramente el contenido generado.

Derechos de autor: La autora conserva los derechos morales de la obra y autorizan a la Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja la publicación del manuscrito conforme a la licencia Creative Commons vigente de la revista.

REFERENCIAS

- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 25–39). Sage.
- Levine, P. A. (1999). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- Pérez-Sales, P. (2021). *Trauma, cultura y resiliencia*. (2ª ed.). Editorial Síntesis.
- Van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W. W. Norton & Company.