

# TESTIMONIO Y TRAUMA

Guía básica para entrevistar a víctimas de violaciones de derechos humanos  
con fines periodísticos o documentales



la  
vida  
de  
**nos**

Desarrollada por el psicólogo Manuel Llorens y La Vida de Nos

## Presentación

El neurólogo y escritor estadounidense Oliver Sacks sostenía que el estrés postraumático es más severo si la violencia y desastres son provocados por el hombre, en comparación a si lo hace la naturaleza, “ya que el comportamiento humano siempre conlleva una carga moral”. Más complejo aún es cuando el daño es perpetrado por quienes, en teoría, deben velar por la integridad de los ciudadanos. El daño infligido por el Estado traslada las consideraciones a otro punto y es allí donde se situó **La Vida de Nos** cuando decidió hacer una inmersión en el mundo de las víctimas de la violencia política en Venezuela.

A lo largo de un año, **La Vida de Nos** desarrolló una investigación con el fin último de realizar un documental audiovisual que, partiendo del testimonio de las víctimas, indagara en los traumas que ha dejado la represión en el país y, más concretamente, en torno a la posibilidad del perdón de tales afrentas que han dividido a tantas vidas en dos. Para ello se identificaron no menos de 40 casos de hechos atroces ocurridos entre 2014 y 2019, categorizados en tres grupos: asesinatos, heridas graves y torturas, siempre en manos de cuerpos de seguridad del Estado, miembros de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana o de civiles armados pro-oficialistas. En adelante, vendría la tarea de entrevistar a las víctimas directas o a sus familiares; o de intentar entrevistarlos, porque lo cierto es que varias de las personas contactadas se negaron a ofrecer su testimonio por miedo a sufrir nuevos daños a su integridad o por el deseo de olvidar lo sucedido, bien sea porque las reminiscencias les resultaban dolorosas o porque decidieron comenzar una nueva vida lejos de su país.

Finalmente, 15 víctimas en distintas partes del país y fuera de él aceptaron dar las entrevistas. Pero, entendiendo que se trataba de

personas con cicatrices y traumas, el proceso de entrevistas fue precedido de conversaciones con el psicólogo Manuel Llorens, conocedor de esta materia y fundador de REACIN (Red de Activismo e Investigación por la Convivencia), quien además elaboró una presentación titulada “Testimonio y trauma” para que sirviera de material de apoyo a la hora de realizar las entrevistas. Su trabajo voluntario lo completó integrando al equipo al psicólogo Francisco Sánchez, de la Unidad de Psicología Luis Azagra del Parque Social de la Universidad Católica Andrés Bello, en Caracas, e investigador asociado de REACIN, quien estuvo presto para brindar apoyo psicológico a las víctimas o a los periodistas que así lo requirieran.

De esa experiencia de integración profesional surgió esta guía que presentamos aquí, cuya primera versión se hizo para que la recibieran los periodistas y audiovisualistas involucrados en el proyecto. Pensamos que su utilidad podía ser más amplia y por eso se enriqueció con el propósito de hacerla pública y compartirla con otros periodistas y activistas de derechos humanos.

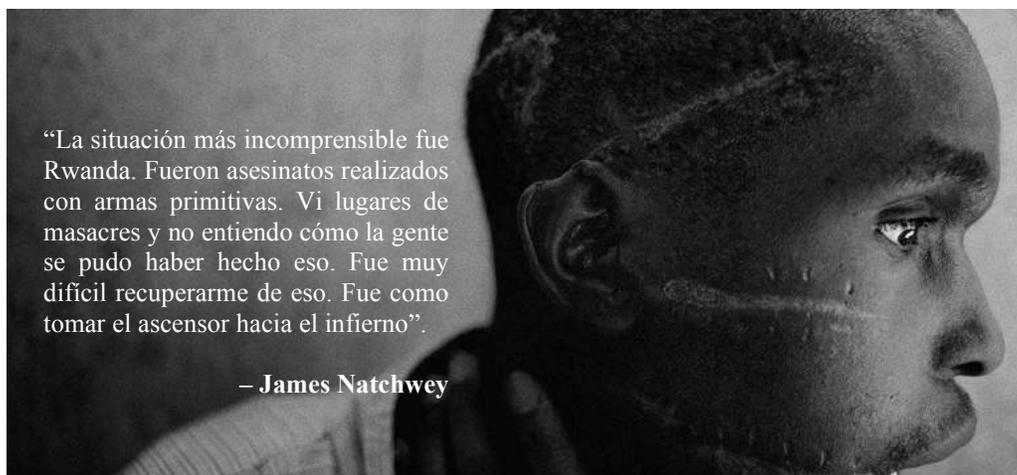
Cualquier inmersión en el mundo de las víctimas de la violencia pública en Venezuela, más allá de su valor periodístico o de registro documental, tiene un gran potencial como trabajo personal y político. Puede servir para que personas que han sido gravemente atropelladas puedan sentir algo de alivio al ofrecer su testimonio y que, ante la injusticia, tengan la posibilidad de denunciar lo sucedido. Hecho con cuidado es un trabajo que potencia a las víctimas de muchas maneras. Pero tiene sus riesgos y por eso el sentido de esta guía, sin más ambiciones que las de sistematizar algunas recomendaciones.



**UNAS PRIMERAS  
CONSIDERACIONES**

Desde hace un tiempo el tema del trauma se ha venido investigando ampliamente y una de las cosas que sabemos en este momento es que compartir la experiencia traumática puede ayudar a sanar a las víctimas. Se vienen viendo los puntos de unión del trabajo terapéutico, el registro testimonial —que puede ser desde el periodismo y la literatura—, y la acción política. Y en la medida que eso se maneja de manera consciente puede ser muy útil para fortalecer en lo personal y en lo social a las personas que han vivido esos traumas. Sin embargo, si no se hace de manera adecuada y si se pone a la persona a contar su experiencia sin ninguna protección, puede retraumatizar, revictimizar o poner a la persona en riesgo.

Cuando el registro de la experiencia traumática se hace de manera adecuada puede servir para: disminuir los síntomas, retomar el contacto humano luego de experiencias deshumanizantes, favorecer la elaboración del duelo, sentir que se hace algo a favor de la justicia, visibilizar situaciones de opresión invisibilizadas, movilizar apoyo hacia la causa, servir de canal para la denuncia y aumentar la comprensión de lo sucedido por parte de la sociedad.



“La situación más incomprensible fue Rwanda. Fueron asesinatos realizados con armas primitivas. Vi lugares de masacres y no entiendo cómo la gente se pudo haber hecho eso. Fue muy difícil recuperarme de eso. Fue como tomar el ascensor hacia el infierno”.

– James Natchwey

La ciencia alrededor de la experiencia traumática ha avanzado mucho desde hace 30 años. Ha habido mucha investigación en el área y ahora conocemos mejor de las consecuencias fisiológicas, psicológicas y sociales-interpersonales, y eso ha hecho que esa ciencia esté teniendo influencia en otras actividades y profesiones que lidian con personas con experiencia traumáticas. Así, por ejemplo, se considera que se debe formar a quienes redactan políticas públicas, médicos de emergencia, policías, jueces, activistas de derechos humanos y, por supuesto, periodistas.

## ¿Qué es el trauma?

Con trauma nos referimos a experiencias que desbordan la capacidad del individuo de procesarlas. Normalmente nos remitimos a experiencias de desamparo extremo en que la persona o alguien cercano sufrió una lesión grave o cercana a la muerte, que desborda la capacidad de asimilación o integración como una experiencia psicológica habitual. Esto hace que la experiencia quede de manera fragmentada en la conciencia y se reviva de manera no integrada. Por ejemplo, personas que han sufrido accidentes de alto riesgo reportan que, a los días, semanas o meses siguientes, no recuerdan partes importantes del accidente pero sí se despiertan con pesadillas reviviendo momentos específicos. A eso nos referimos con fragmentos de la experiencia que no han sido integrados.



“Cada minuto que estuve allí quise huir. No quería ver eso. ¿Dejaría de grabar y correría o lidiaría con la responsabilidad de estar allí?”.

– James Natchwey

La experiencia traumática suele estar unida a la vulnerabilidad extrema. La persona toca muy de cerca con lo vulnerable que es la vida humana. Y muchas veces viene de la mano de experiencias de pérdida y duelo, de manera que, aparte de todo el procesamiento de lo traumático, la persona tiene que lidiar con la ausencia de personas queridas, con la sensación de seguridad que ya no tiene, con los impedimentos físicos por una lesión y por lo tanto con la conciencia de que ya no tiene el mismo cuerpo que antes, entre otras situaciones. Todo esto complejiza la experiencia emocional.

### **Algunos síntomas del trauma**

- **De hiperreactividad:** la persona está más alerta de lo normal, reacciona de manera exagerada a cualquier estímulo mínimo de alarma, le cuesta disminuir ese estado de alerta, relajarse, descansar, dormir.
- **De evitación:** la persona evita lugares, personas, pensamientos o conversaciones que le recuerden la experiencia.
- **De disociación:** es cuando se produce una ruptura del continuo de los procesos psíquicos —memoria, atención, afecto, identidad—. La persona olvida fragmentos de la experiencia, le cuesta mantener la atención, siente desorientación —por momentos no sabe qué día es, dónde está o inclusive tiene sensaciones de irrealidad o de no saber quién es—, está desconectada/anestesiada de los afectos, cuenta lo que le ocurrió de manera mecánica.
- **De intrusión:** se imponen a la conciencia pensamientos o recuerdos que la persona no desea, que son perturbadores.

- **De alteración de su lugar en el mundo:** cambios en la identidad, percepción del mundo, del vínculo con los otros. La persona se hace preguntas muy centrales sobre el sentido de la vida; duda, por ejemplo, de su creencia en Dios, siente que ha perdido la fe en la humanidad, confianza en los otros o en las instituciones, etc.

## **Dos consideraciones**

La experiencia traumática va a variar según las características del hecho y de la persona, y de cómo esta lo procesa. Pero vale la pena tomar en consideración dos elementos:

- Si el evento traumático fue causado por otra persona suele ser más duro de si fue causado por un desastre natural. La saña, la maldad, suelen generar impactos más fuertes.
- Si el evento fue puntual o prolongado. Lo segundo hace que las consecuencias sintomáticas sean más determinantes.

## **Un ejemplo de literatura testimonial**

En la literatura encontramos muchos ejemplos de registros lúcidos de experiencias traumáticas. Por mencionar solo uno está **El olvido que seremos**, el libro del escritor colombiano Héctor Abad Faciolince sobre el asesinato de su padre, y del cual citaremos apenas dos fragmentos:

*Yo no hubiera querido que la vida me regalara esta historia. Yo no hubiera querido que la muerte me regalara esta historia. Pero la vida y la muerte me regalaron, no, mejor dicho, me impusieron la historia de un poema encontrado en el*

*bolsillo de un hombre asesinado y no pude hacer otra cosa que escribirla.*

\*\*\*

*Yo había perdido la felicidad, pero no era un infeliz. Y confiaba en que algún día volvería a reírme porque lo que me habían enseñado en casa, lo que me había enseñado ese mismo señor asesinado que tanto dolor me daba, era que la existencia valía la pena de vivirse solo por la alegría, por la risa, y no por los horrores.*



## **Tortura y trauma**

La experiencia de la tortura suele ser de las más traumatizantes posibles, entre otras cosas porque se somete a la persona al desamparo más extremo y porque se suele repetir. Supone el hecho

de que el daño lo inflige otro ser humano y de manera deliberada. Es sometida por el dolor y el terror. La persona se siente muy pequeña ante la opresión.

Además del hecho traumático, los síntomas surgen por la experiencia de cautiverio, de que no puede escapar del lugar donde está siendo traumatizada. Esto hace que sea doblemente difícil. Por esto, abordar a una persona que ha sido torturada obliga a extremar los cuidados y la atención de cómo esta está viviendo la adaptación posterior y procesa la experiencia. Puede ser algo que se extienda por años, aunque puede haber personas cuyo proceso adaptativo se consuma más rápidamente.

Un testimonio, también venido de la literatura, es el del escritor español Jorge Semprún, quien en su libro **La escritura o la vida** relató su experiencia en el campo de concentración de Buchenwald (Alemania), durante la segunda guerra mundial, cuyo impacto continuó sintiendo a lo largo de cuatro décadas. Experimentó disociaciones muy fuertes, se inventa una nueva identidad e incluso dice ahí que por casi dos décadas olvidó mucho de su pasado con esa nueva identidad. La disociación sirve para protegerse del recuerdo y, cuando la persona integra la experiencia, cede esa disociación pero puede volver a sentirse muy mal. En uno de los pasajes del libro escribió:

*No había realmente sobrevivido a la muerte, no la había evitado. No me había librado de ella. La había recorrido, más bien, de una punta a otra. Había recorrido sus caminos, me había perdido en ellos y me había vuelto a encontrar, comarca inmensa donde chorrea la ausencia. Yo era un aparecido. Siempre asustan los aparecidos... Resultaba estimulante*

*imaginar que el hecho de envejecer, de ahora en adelante, a partir de ese día fabuloso de abril, no iba a acercarme a la muerte, sino por el contrario a alejarme de ella.*

En otro pasaje, ofrece un testimonio muy iluminador de la experiencia de la tortura y de la disociación que experimentaba; cómo ante el dolor físico se desconectaba de su cuerpo como único recurso para proteger algo de su dignidad y no ceder a la humillación ante su opresor:

*De repente mi cuerpo se volvía problemático, se despegaba de mí, vivía de esta separación, para sí, contra mí, en la agonía del dolor. Los esbirros de Haas, el jefe de la Gestapo local, me colgaban en el aire, con los brazos estirados hacia atrás y las manos sujetas en la espalda por unas esposas. Me sumergían la cabeza en el agua de la bañera, que ensuciaban deliberadamente con desperdicios y excrementos.*

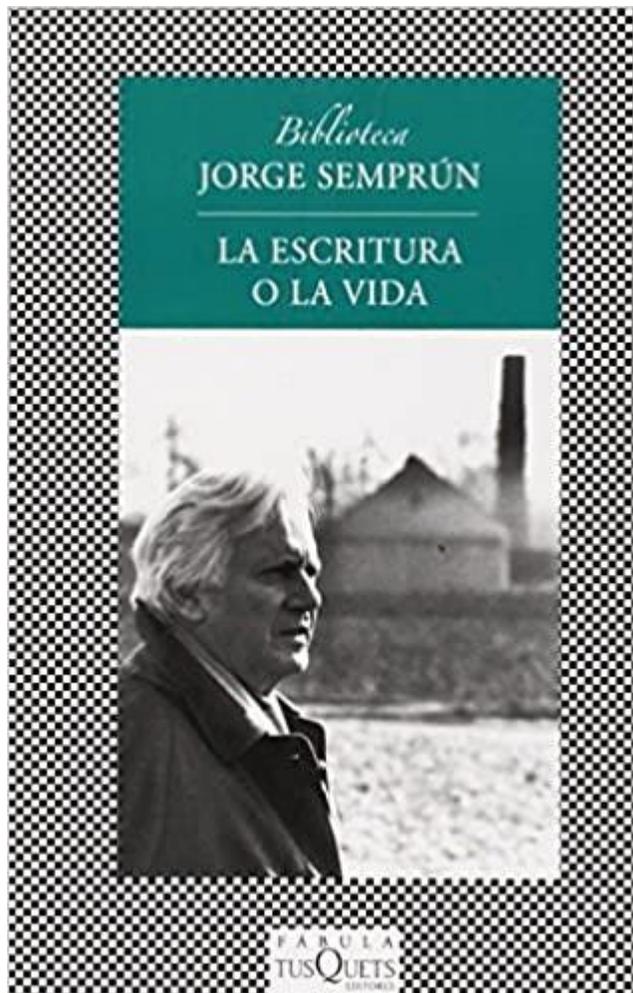
\*\*\*

*Mi cuerpo se ahogaba, se volvía loco, pedía piedad, innoblemente. Mi cuerpo se afirmaba a través de una insurrección visceral que pretendía negarme en tanto que ser moral. Me pedía que capitulara ante la tortura, lo exigía. Para salir vencedor de este enfrentamiento con mi cuerpo, tenía que someterlo, dominarlo, abandonándolo al sufrimiento del dolor y de la humillación...*

Cuando Semprún es finalmente rescatado del campo de concentración y ve la cara de los soldados americanos que lo sacan de ahí, se da cuenta de que es visto con horror, que “el otro” se espanta. Y esto es muy importante porque quien ha vivido una situación extrema como esa, busca apreciar el impacto que esto produce en el otro, si es

posible que el otro entienda eso que es difícil de entender hasta para el mismo que lo experimentó. Semprún se pregunta en ese momento algo que puede ser muy iluminador para los periodistas o activistas de derechos humanos que se propongan recoger el testimonio de una persona que ha sido torturada:

*¿Pero puede oírse todo, imaginarse todo? ¿Podrá hacerse alguna vez? ¿Tendrán la paciencia, la pasión, la compasión, el rigor necesarios? La duda me asalta desde este primer momento, este primer encuentro con unos hombres de antes, de fuera —procedentes de la vida—, viendo la mirada espantada, desconfiada...*



## **Algunas recomendaciones del *Journalism trauma handbook***

- Procura un lugar donde la persona se sienta segura.
- Tómate tu tiempo.
- Espera reacciones muy distintas.
- Usa habilidades de escucha activa. Ve a los ojos, dale tiempo a la respuesta.
- Acepta y tolera la respuesta emocional.
- Entiende si a la persona le cuesta ordenar la narración de lo sucedido.
- Ayuda a que la persona se sienta en control de la situación (pide permiso, diseña bien el espacio de la entrevista, pregunta si se siente cómoda, está atento a las señales no verbales, explica la extensión y el propósito de lo que se va a hacer).
- Se puede regresar a algo dicho y asegurar que se entendió bien.
- Está atento a tus propios sentimientos.
- Repasa, reflexiona y discute sobre los posibles riesgos éticos que implica la entrevista. ¿Existe algún riesgo para el entrevistado? ¿Qué beneficios puede obtener al colaborar con el proyecto?

### **El autocuidado**

Más adelante se profundizará en las claves para que el entrevistador cuide de sí mismo. Aun así, citamos aquí las recomendaciones básicas del ***Journalism trauma handbook***:

- Procesa las emociones antes, durante y después del trabajo.
- Busca apoyo en tu equipo y en cercanos sensibles para procesar lo escuchado.
- Cuida el descanso y la comida durante los días en campo.
- Reconoce tus emociones.
- La escritura suele ser buena para procesar lo vivido.
- Reconoce las posibles secuelas post-traumáticas.
- Busca el sentido del trabajo realizado.

# GUÍA BÁSICA A LA HORA DE HACER ENTREVISTAS

1. Estudiar/documentar cada caso de manera individual.

## **1. Estudiar/documentar cada caso de manera particular**

- Una investigación documental previa sobre el caso, como se recomienda hacer cuando se emprende cualquier trabajo periodístico, es indispensable para conocer las particularidades de la situación traumática que atravesó la persona a fin de evaluar las condiciones y pautas de la negociación y el tratamiento más ético que se puede hacer de su caso en las entrevistas y conversaciones. De este modo se construye una visión más detallada de la situación de la persona, para poder imaginarnos qué ha pasado allí, cómo será la experiencia de entrevistarla, para desarrollar empatía y entender con mayor claridad las reacciones de la víctima en el desarrollo de las conversaciones.

## **2. Una mirada multidisciplinaria y de trabajo en equipo**

- El trauma atraviesa diferentes problemáticas sociales: una de ellas es política y los dramas que atraviesa una sociedad. Abordar esos dilemas puede hacerse, y es recomendable hacerlo, desde una perspectiva multidisciplinaria. Conformar grupos con especialistas en derechos humanos, psicólogos, abogados y otros periodistas, que apoyen la labor periodística o de documentación, es recomendable para contar con una instancia para hacer consultas en todas las fases del trabajo a realizar.
- Los equipos multidisciplinarios de trabajo sirven de apoyo para obtener respuestas ante las eventuales dudas de las víctimas sobre, por ejemplo, las implicaciones legales, políticas y personales de dar su testimonio. Pero además permiten al periodista contar con interlocutores para compartir lo que vive

en el proceso de entrevistas, de manera que se convierta en un espacio para conversar, para acompañarse emocionalmente.

- El equipo de trabajo multidisciplinario funcionaría también para referir a las víctimas, prestar ayuda psicológica y asesoría legal; sobre todo si aparecen dudas que no pueden ser respondidas por el periodista de manera inmediata.
- El manejo de la información y los medios a través de los cuales comunicarse para asegurarse de que la comunicación sea confidencial y que no haya riesgos de filtración son temas que el equipo multidisciplinario de trabajo debe abordar para activar mecanismos de protección tanto a la víctima como al periodista.
- Aunque se trate de un proyecto que el periodista emprenderá de manera individual a la hora de realizar las entrevistas, en general se trata de que no lo asuma en solitario. Que antes cree grupos de trabajo con profesionales de confianza (mejor si son multidisciplinarios, como se ha explicado antes) que conozcan lo que está haciendo, y así contar con una instancia de interlocución y protección.

### **3. Conversación de acercamiento y establecimiento de seguridad: negociación de la relación.**

- Los periodistas suelen trabajar contra el tiempo, pero cuando se trata de personas que han vivido experiencias traumáticas, es importante comenzar con una conversación preliminar, de contacto, que permita sentar las bases de la relación entre el periodista y la víctima. En esa conversación inicial, sin fines de entrevista formal, conviene hablar de todas las preocupaciones que pudiera haber sobre la participación en el proyecto periodístico o de documentación, cuáles son las condiciones

que se van a dar para la conversación, que la persona pregunte todo lo que quiera preguntar sobre qué va a pasar con esa conversación, cómo va a ser manejada, cuándo y cómo va a ser difundida, si la persona va a tener la posibilidad de opinar sobre el resultado final o no, y sobre las implicaciones legales. Se trata de darle a la víctima la posibilidad de expresar sus inquietudes sobre qué puede pasar con esa conversación y tratar de tener respuestas en la medida de lo posible. Dejar claro que lo que se quiere es que la conversación no haga daño; más bien, que pueda generarle algo de alivio.

- La relación debe ser negociada con el otro, y el entrevistador es ético en la medida en que le da a la víctima la oportunidad de plantear sus angustias y el entrevistador está atento a tratar de acompañarla.
- La negociación no es mecánica, es tratando de estar atento a qué necesita el otro, cómo acompañarlo adecuadamente e ir prestando atención a sus emociones y cómo se siente durante la conversación.
- También se brinda seguridad en la medida en que se establecen los límites y el alcance de la relación. Es una suerte de contrato verbal con la otra persona. Y ya luego, hacer todo lo posible por no salirse de ese contrato. “Yo te puedo ayudar en esto; en esto otro ya no te puedo ayudar”, “Yo te puedo enlazar con gente que brinda apoyo psicológico”, son algunas de las frases que podrían surgir en esta conversación inicial. Esto permitirá construir una relación sana con límites definidos.
- El principal límite es que se trata de un proyecto periodístico o de documentación: la relación con la víctima busca hacer un registro (escrito o audiovisual) que va a servir para que la víctima

cuenta su historia, que se haga visible. El solo registro es ya una denuncia, pero no implica una denuncia legal. Hacerlo visible y público es denunciar lo sucedido. Debe quedar claro que ese es el compromiso del periodista con la persona y que se hará todo el esfuerzo para hacerlo dentro de un marco honesto y profesional.

- Es posible que compartir experiencias traumáticas genere un lazo profundo entre el entrevistado y el entrevistador. Por eso es recomendable no perder de vista el objetivo del trabajo. En caso de que la relación tienda a salirse del marco de lo pautado, es altamente recomendable discutirlo con el equipo de trabajo y tener en cuenta los riesgos (por ejemplo, de que se forme un lazo de dependencia emocional o material entre el entrevistado y el entrevistador).
- El establecimiento de los límites y la definición del trabajo a desarrollar debe hacerse de manera sensible y abierta, con capacidad de escucha y de enlazar y referir con otras posibilidades (terapeutas u otro tipo de ayuda).

#### **4. El trauma vicario y cuidado de la salud mental personal**

- Un punto central que hay que tener presente es el riesgo de padecer *trauma vicario*. Quienes escuchan historias traumáticas, suelen padecer los mismos síntomas que las personas traumatizadas. Por ejemplo, se escucha la historia de alguien que fue asaltado, y ese día, cuando se sale al exterior, se está más alerta en la calle, se manifiestan todos los síntomas de hiper-atención, trastornos de sueño, aparecen imágenes intrusivas (por ejemplo, pesadillas), síntomas evitativos (se intenta evitar cosas asociadas a la experiencia traumática como lugares, personas, pensamientos). Eso significa que quienes

escuchan historias traumáticas deben cuidarse y ser precavidos con la propia salud personal.



- Lo primero, antes de comenzar las entrevistas, es tener la consciencia de la experiencia a la que se aproxima y estar atento a las emociones que se despierten antes, durante y después de la conversación. Hay que saber que se va a hacer un trabajo en el que la dimensión emocional es central y que las emociones propias forman parte de la ecuación. Lo segundo, estar especialmente atento a aquello que nos cuida como personas: haberse alimentado bien, estar en un sitio que brinde sensación de seguridad personal, contar con un espacio de interlocución en el que después pueda drenar emocionalmente las cosas que ha escuchado y ha ido registrando. Identificar a una persona (puede ser del equipo de trabajo multidisciplinario o alguien cercano de mucha confianza) con quien compartir la experiencia, sin que esto atente contra la confidencialidad debida.
- Si el trabajo del entrevistador lo ha llevado a estar expuesto a la situación traumática durante un largo tiempo, o si la convivencia con el trauma adquiere una dimensión mayor, puede inclusive buscar ayuda profesional para conversar en profundidad sobre

el tema y tratar de entender qué de la historia conectó con asuntos personales y qué le ha hecho sentir eso de manera profunda.

- Se recomienda llevar un registro por escrito, puede ser algo sencillo y quizá después seguir profundizando en ello. Hay una gran ventaja en quien escribe, pues la escritura, como ya se dijo, ayuda a procesar las experiencias traumáticas. Esta habilidad expresiva de los periodistas es una herramienta útil para procesar todo. Contar con una pequeña libreta que no sea nada más para el registro de la información que se está recabando, sino de sus propios registros, unos más personales. Apuntar algunos días antes de la entrevista las ideas que le vienen a la mente, las fantasías sobre lo que espera encontrar, si algo le produce ansiedad. Asimismo, registrar aquello que surgió durante la entrevista, las libres asociaciones con la experiencia. También hacerlo a posteriori. Este registro puede ser útil para estar atentos a las emociones que se experimentan durante el proceso.

### **5. Aspectos a tener en cuenta durante las entrevistas**

- El trauma tiene carácter bifásico, es decir, la respuesta emocional suele oscilar de un extremo a otro. La persona puede estar muy constreñida, muy cerrada, o muy desbordada; incluso puede pasar de un estado a otro. Esto explica que la persona cambie de opinión sobre si hablar o no del hecho, se muestra ambivalente sobre si acepta o no la entrevista. Puede haber aceptado hacerla y de pronto no se presenta a la cita. Quizá no quiera hablar y realmente le da terror pasar otra vez por esos recuerdos; o cuando finalmente habla, se desborda y no puede parar de hablar, razón por la cual no puede organizar la experiencia. Es

necesario entender que estas cosas pasan cuando la persona ha vivido situaciones traumáticas y ayuda también al examinar lo que se está registrando.

- Hay muchas cosas que aparecen de manera no verbal, pues a la persona quizá no le resulta fácil verbalizar cuáles son las angustias y las inseguridades que le dispara la invitación a conversar. Por tanto, hay que estar atentos y poder captar las manifestaciones no verbales que podrían indicar que la persona está muy aprehensiva, muy asustada, e invitarla a explorar qué cosas le están preocupando, qué sustos hay, qué miedos hay allí para tratar de ponerlos sobre la mesa y atenderlos en la medida de lo posible. Por ejemplo, en personas muy traumatizadas en ocasiones ocurre que si los invitas a hablar en un salón con la puerta cerrada, eso les dispara las angustias: se sienten confinadas en ese sitio con alguien que tiene el control de la relación. Entonces el entrevistador puede plantear: “¿Prefieres que deje la puerta abierta?”. Y verificar que el otro se calma. Otro ejemplo es el de la cercanía física: a una distancia que sería la normal de una conversación entre dos personas, en este caso puede resultar amenazante, pues el entrevistado no quiere que le invadan su espacio personal.
- Es recomendable que el entrevistador dé control de la conversación al otro. La tortura, por ejemplo, es la situación de menos control posible que se pueda imaginar, es decir, la vida del detenido está controlada completamente por el otro que lo tiene en cautiverio. En una conversación, el que podamos ayudar a la víctima a que sienta que tiene el control de lo que va a pasar puede ser de las cosas que la ayuden a sentirse segura. El entrevistador puede sugerir, por ejemplo: “Mira, arrancamos la conversación y tú me puedes ir diciendo cómo te sientes y si

quieres detener la conversación en algún momento, tienes la potestad de hacerlo”.

## **6. Las fases de la recuperación del trauma**

- El proceso de recuperación de lo traumático pasa por distintas fases que son importantes conocer para identificar en cuál se encuentra la víctima. Básicamente son tres:

En la **primera fase**, de **seguridad**, la persona necesita asegurar que está a salvo antes que nada. Sentir que los riesgos de que se repita la situación traumática han disminuido, de que ahora se puede defender de manera efectiva, que los que lo rodean no lo van a traicionar.

En la **segunda fase**, de **elaboración emocional**, la persona puede regresar a la experiencia, compartirla y comenzar a lidiar con las emociones de lo que implicó la experiencia. La expresión permite conseguir momentos de alivio, de compañía, de catarsis. Además la persona puede comenzar a tratar de darle sentido a lo ocurrido.

En la **tercera fase**, de **reconexión**, las personas pueden retomar su vínculo con la vida y con el mundo. Pueden hacer algo con la experiencia traumática, ya sea denunciar, organizarse en grupos de apoyo, ayudar a otros o simplemente retomar los proyectos que tenían antes de la experiencia traumática.

- Dependiendo de la fase en que se encuentre la persona, podrá tener la capacidad de compartir, organizar y utilizar la experiencia traumática de maneras distintas. Por ejemplo, una vez que hay seguridad, la persona tiene más capacidad de poder contar lo que sucedió y cómo se sintió frente a esa experiencia, y

cómo se asemeja eso con lo que está sintiendo en el momento en que lo recuerda y lo cuenta.

- Un indicador que permite intuir qué tanto se ha podido procesar la experiencia traumática es qué tanto se logra ordenar una narración sobre lo sucedido. Cuando la persona está aún tomada por el trauma suele tener dificultad para ordenar la historia de lo sucedido, hay lagunas, la historia está fragmentada y le cuesta ordenarla cronológicamente. Puede recordar algunos detalles muy vívidamente, con emoción desbordada, e interrumpe constantemente el relato; o, por el contrario, puede contar experiencias muy fuertes pero sin ningún registro emocional. No se termina de comprender qué pasó y quedan muchas lagunas: ¿quién?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo? No termina de poder ordenarlo porque la persona todavía está en ese proceso de asimilar una experiencia que es abrumadora.
- Puede decirse que el proceso de recuperación de lo traumático está en un mejor momento cuando la persona puede generar todo un proceso narrativo, es decir, cuando la persona puede contar qué pasó y qué sintió, y puede ir llegando hasta el presente. Es una manera simplista de decirlo y no siempre sucede de esa manera, pero son algunas de las cosas de las que hay que estar pendientes cuando las personas están elaborando lo traumático.
- Para hablar de reconexión hay que entender que la persona pasó de un proceso de impacto personal, en el que se fracturaron sus lazos normales con la vida, se aisló, perdió su trabajo, perdió a una persona querida, perdió confianza en el mundo, perdió confianza en el ser humano, perdió las ganas de vivir. La reconexión es volver a un proyecto de vida, vincularse con el

afuera, establecer vínculos emocionales, recobrar algo de esperanza y confiar en que tiene sentido volver a situarse en el lado de la vida a pesar de que estas cosas suceden. En muchos casos la reconexión tiene que ver con convertirse en activista en estos temas, ayudar a otras personas que han pasado por situaciones parecidas, sentir que su denuncia procede, contar su historia públicamente. Las víctimas que ya están en la fase de reconexión, dicen, por ejemplo: “Sí, eso fue muy duro, pero eso es parte de mi vida y yo sí creo que el poder contarlo le sirve a otro para que pueda sobrellevarlo”. Alguien que se expresa así está en una fase mucho más elaborada del trauma.

- Hay que tener en cuenta que siempre las fases son artificiales y no necesariamente suceden de manera secuencial. Pero sirven para entender que plantean tres objetivos distintos a la conversación: uno, tener un mínimo de seguridad; otro, poder procesar emocionalmente el trauma; y tres, poder reconectarse con el mundo.

## **7. ¿Hasta dónde podemos llegar? El después de la entrevista**

- ¿Hasta dónde podemos llegar en la exploración que vamos a hacer?, ¿cuál sería el límite? Hay que estar pendientes de ver si la conversación está exponiendo a la persona a un mayor sufrimiento o si la persona se desorganiza emocionalmente. El entrevistador debe estar atento a los síntomas. Por ejemplo, si la víctima se está disociando gravemente y quedó en blanco, si no recuerda nada, no parece sentir nada y quiso parar la conversación. O si por el contrario la persona queda visiblemente angustiada, con señales de estar asustada, furiosa o devastada emocionalmente. Se le puede preguntar: “¿Yo te pudiese llamar para saber cómo sigues después de esta semana para

asegurarme de que estás bien?”. Así se abona el camino para volver a llamarla en las horas o días siguientes, para preguntarle: “¿Cómo estás?, ¿cómo estás sintiéndote con esto?, ¿cómo quedaste después de nuestra conversación?, ¿necesitas que volvamos a conversar?”. Son preguntas de seguridad que ayudarían a captar casos de personas que quedaron muy revueltas y no saben qué hacer con todo eso y, de ser este el caso, podría plantearse entonces referirlo a especialistas dispuestos en el grupo de trabajo multidisciplinario que se recomendó crear al principio. Es bueno dejar que transcurran unos días para esta verificación porque puede ocurrir que algunas reacciones no sucedan durante o al finalizar la entrevista, pero sí en los días siguientes. La persona puede dar la entrevista y se siente bien, pero luego pasa días sin dormir y esto, naturalmente, le genera angustia.

- También se encontrarán algunas personas que uno imagina devastadas, porque han atravesado situaciones muy duras, y sin embargo tienen reservas de fortaleza personal muy grandes. En estos casos hay que desafiar las ideas preconcebidas y no buscar expresiones o secuelas donde no las hay, solo porque han vivido situaciones atroces. La invitación es a tener la paciencia de escuchar qué trae cada quien a la mesa y también poder trabajar desde la fortaleza, formulándose más bien preguntas del tipo: “¿Cómo esta persona ha hecho para estar tan entera con todo lo que ha pasado?”. Esas también pueden ser indagaciones interesantes para captar cómo cada quien termina elaborando sus experiencias y algunas lo hacen de manera muy efectiva.

## **6. Definición de sí mismos como “víctimas”**

- La palabra “víctima” es altamente problemática y está cargada de muchas interpretaciones. Por esto se recomienda ser cautelosos con su uso en el tratamiento de las personas con experiencias de trauma. Puede resultar peligroso y ofensivo referirse a ellas como víctima, porque quizá se trate de una persona que está luchando contra la impunidad y por reivindicar su historia, que se conozca lo que ha padecido, y que no se sienta representada con esa categorización porque siente que la coloca en una situación de minusvalía.
- En la conversación con la persona se sugiere estar atentos entonces a cómo es recibida la palabra “víctima”, y detenernos, si es necesario, a tratar de explorar qué está entendiendo la otra persona cuando empleamos esa palabra y qué atribuciones le sugiere. Esto con el objeto de que, si no se siente cómoda con esa representación de sí misma, trabajemos con otra denominación. Se le puede preguntar, por ejemplo: “¿Cómo llamarías tú lo que te pasó y cómo designarías tu posición en este momento ante lo que pasó?, ¿te consideras una víctima?, ¿te sientes cómoda con esa denominación?, ¿cómo la entiendes tú?”.
- En cualquier caso, conviene aclarar que con “víctima” queremos decir que alguien ha estado en una situación de desbalance de poder y ha sido violentada desde ese desbalance de poder. Que con ello no estamos haciendo atribuciones sobre la pasividad de la persona, la incapacidad para defenderse, la fortaleza o no que pueda tener. Efectivamente, víctima tiene esas connotaciones y la gente siente a veces que si las colocamos en ese lugar es que estamos desconociendo su capacidad de luchar y que ellos no se

sienten víctimas ante nadie. Puede incluso parecerles una indignidad, lo cual es indeseable porque se sumaría a la vivencia de atropello que pretendemos documentar.



**TESTIMONIOS Y  
RECOMENDACIONES  
DE PERIODISTAS**

A continuación, ofrecemos los testimonios y algunas recomendaciones de los periodistas que hicieron las entrevistas preliminares a víctimas de la violencia política en Venezuela, en el marco del proyecto de investigación que llevó a cabo **La Vida de Nos**. Fue una solicitud que se les hizo para que compartieran con otros profesionales cómo fue su experiencia.

- **Albor Rodríguez**

“Como periodista, siempre he reivindicado la subjetividad. El dogma de la objetividad en el periodismo para mí no tiene mucho sentido porque lo cierto es que el periodista tiene sus propios valores, creencias, formación y experiencias que hacen que se conecte, a veces de manera muy profunda, con los hechos que le toca documentar. Ante el dogma de la objetividad prefiero anteponer otros conceptos como la honestidad. Que el lector sepa que ese periodista, que es su intermediario con los hechos, se los cuenta desde su honesta subjetividad.

Mi primer acercamiento con la historia de Augusto Puga, joven asesinado en las protestas de 2017, fue como ciudadana. Lo mataron en Ciudad Bolívar, la ciudad donde vivo. Por otra parte, se trataba de un estudiante de medicina en la Universidad de Oriente, igual que mi sobrino. Ese muchacho al que le segaron la vida pudo ser mi sobrino, y ese pensamiento, inevitablemente, se me impuso cuando decidí escribir la historia de cómo los médicos del Hospital Ruiz y Páez intentaron infructuosamente salvarlo. La escribí y publiqué en **La Vida de Nos** a los pocos días de su asesinato.

Para este proyecto me tocó entrevistar, tres años después, a César y Carmen, los padres de Augusto, a quienes no conocía. Lo primero que me impresionó fue verlos desplomarse cuando les dije que era yo quien había escrito aquella historia de cómo intentaron

salvarlo. La señora Carmen me dijo que en su momento no había podido terminar de leerla. Y el señor César, quien sí la leyó, lloró al decírmelo. Eso fue clave para la entrevista: ellos sabían que aquella sería una conversación con alguien que conocía su historia, con alguien que mínimamente podía comprender por lo que ellos habían pasado. Esto creo que es importante para el abordaje periodístico de personas heridas por la violencia: que sientan que el periodista no está trabajando un caso más, que quien está al frente no es un recién llegado a su historia, que se sientan reconocidos.

El ejercicio de testimoniar hechos traumáticos es una reelaboración, es un ejercicio de recordar, y etimológicamente recordar viene de *re-cordis*, que es 'volver a pasar por el corazón'. Debemos saber entonces que la entrevista no será una conversación neutra. Por el contrario estará llena de sentimientos y de dilemas. Por eso la aproximación debe ser desde la empatía, desde nuestra condición de persona que siente. Si entendemos esto, entonces la conversación no será entre periodista y fuente, sino entre personas hermanadas por su condición humana. Y eso, en lugar de ser inconveniente desde el dogma de la objetividad, pienso que es clave para lograr nuestros objetivos con la conversación y para darle sentido de propósito a nuestro trabajo. Debe llevarse un cuestionario, ciertamente, o al menos una lista de los temas sobre los que vas a conversar; pero a la hora de la entrevista, lo verdaderamente útil y ético, creo que es disponerse a sostener una conversación entre personas involucradas.

Es cierto que esto es riesgoso y al decirlo pienso en los médicos: deben lidiar con la muerte, no parece sostenible que se involucren con cada familia de los pacientes que atienden, no podrían hacer su trabajo si se dejan afectar hondamente. Pero, en contraposición a esto me pregunto: ¿cómo pueden salvar vidas si esas vidas no les importan?

Con los periodistas creo que ocurre lo mismo. Es importante el autocuidado, pero creo que no hay que temerle a la inmersión. Todo lo contrario: sumergirse, acompañar al otro genuinamente. Y ya después apoyarse en el equipo de trabajo o en personas cercanas para procesar la experiencia. Lo otro, la distancia, la precaución, el cuidado egoísta, sencillamente me parece que no es humano.

Para mí hubo dos momentos demoledores de la entrevista con los padres de Augusto Puga. El primero fue cuando su madre me llevó a la habitación de su hijo y me mostró una a una las cosas de Augusto. Abrió el closet y me mostró su máquina de afeitar, su ropa doblada o guindada, sus zapatos, sus cuadernos de la universidad. “Todo está tal como él lo dejó”, me dijo. “Cada cierto tiempo le lavo la ropa”. Ver eso y escucharla para mí fue más valioso que los datos que como periodista buscaba. Más valioso para comprender qué significaba para ellos la pérdida de su hijo, ese vacío que no puede llenarse con nada. Y para comprender lo que era un objetivo de primer orden de este proyecto: lo que ha hecho la represión en la vida de tantas familias venezolanas.

Y el otro momento demoledor fue escucharle decir al señor César que habían abandonado el juicio a los asesinos de Augusto porque, sencillamente, se dio cuenta de que no podían luchar contra el gran monstruo de la impunidad. Hacía un año que ellos no sabían nada del juicio. No tienen el dinero para pagar los pasajes de San Félix, donde viven, a Ciudad Bolívar, donde están los tribunales, ni mucho menos para pagarle a un abogado. Claudicaron. Usé esa palabra para preguntarle si es eso lo que había ocurrido, para asegurarme de que estaba entendiendo bien sus palabras, y me dijo que sí: “Claudicamos, nos rendimos”. Y eso me conmovió hondamente. Uno creería que algo así es imposible. Sabemos de otros padres de muchachos asesinados en las protestas que luchan y luchan en la búsqueda de justicia. Por momentos, algo en mi interior quiso juzgarlos. Más cuando escuché a

la señora Carmen decir que ella le pedía perdón a su hijo por eso. Ella se culpabiliza por ello. Pero, luego, al llegar a mi casa, con esa misma sensación de derrota que ellos debían sentir y, como ya dije, tentada a juzgarlos, entendí que eso es lo que produce la impunidad. Que ciertamente algunos no se dan por vencidos, pero que quienes sucumben no es porque quieran, sino porque el sistema los sobrepasa. Nada más iluminador que esto para entender cómo opera la impunidad. Y así, a la mañana siguiente, encontré en mis propios pensamientos uno que me salvó: en algo ayudará este proyecto a que se haga justicia por el asesinato de Augusto. En algo.

Y también concluí otra cosa: si ellos tuvieron la fortaleza de recordar, de narrar, de reavivar su dolor en aquella conversación conmigo de casi cuatro horas, entonces yo debía tener la fortaleza de escucharlos. Mi conmoción no podía ser mayor que la de ellos, que lo vivieron y continuaban viviéndolo.

Unos días después le escribí al señor César para saber cómo estaban. Y él me hizo la misma pregunta. Eso lo interpreté como un gran gesto de humanidad por parte de ambos. Habíamos pasado por algo muy duro al sostener aquella conversación y, ahora, nos encontrábamos ambos preguntándonos el uno por el otro. Y eso, justo eso, me hizo recobrar la esperanza”.

- **RaylÍ Luján**

“Siempre me ha costado hacer este tipo de entrevistas. Me he ido endureciendo con el paso del tiempo y había logrado dejar de llorar con los entrevistados, hasta que ocurrió de nuevo con este proyecto. El dolor de una madre es un sentimiento que genera una empatía inmediata. Cuando sentí las lágrimas, recordé las palabras del especialista con el que la entrevistada ya estaba viéndose y paré por un momento. La principal herramienta es esa: reconocer tus límites y

los del entrevistado, y saber cuándo se debe parar con el fin de retomar más adelante el camino.

Cuando se dio la entrevista con los esposos Pernalete, padres de Juan Pablo Pernalete, el joven asesinado en 2017 por el impacto de una bomba lacrimógena en una protesta en Caracas, estuve un poco más preparada. El señor José se derrumbó y pude darle alivio y recomendaciones que ya había leído en la guía que nos entregaron al principio del proyecto, sin perder la calidez y confianza que habíamos logrado hasta el momento.

Las víctimas de violencia política son extremadamente delicadas y lo pude confirmar con esta investigación. Pensaba que porque algunas de estas víctimas se habían convertido en personas bastantes mediáticas, ya estaban lo suficientemente fuertes para hablar una vez más de sus tragedias. Pero no es así. Se requiere mucha preparación al momento de acudir a una entrevista de este tipo, y tratar de identificar previamente los ángulos más delicados de la historia para poder entender cómo abordarlos. También creo que es necesario que el periodista pueda contar con el apoyo de un especialista psicológico antes, durante y después de la entrevista, y así evitar que la carga emocional le arroje a nivel personal”.

- **Heberlizeth González**

“Siempre he cubierto la fuente de sucesos, y por ende, estoy acostumbrada a ver muertos, personas morir y a escuchar relatos de personas que sufren por la pérdida de un ser querido. En esta oportunidad fue distinto porque se trataba del asesinato de muchachos que creían estar haciendo algo por Venezuela. Eso ha traído terribles consecuencias, como en el caso del señor Neyls Queliz, para quien su dolor ha sido doble porque, además de que asesinaron

a su hijo, Daniel Queliz, en una protesta ciudadana en Valencia, su esposa se suicidó un año después.

Me quebranté al escuchar su testimonio, pero me mantuve fuerte también. Mientras hice la entrevista contuve las ganas de llorar. Escuchar su historia, cómo hablaba de su muchacho tan querido, que quería ser abogado y hacer cumplir las leyes, a cualquiera le hace sentir algo. Él también perdió a su esposa producto de lo mismo. Creí que estaba preparada para escuchar eso, pero no fue fácil.

En el caso de la señora Rebeca de Carrasco, sentí lo mismo, esa rabia que ella sentía me la transmitió a mí. Una rabia mezclada con tristeza. Como reportera, cubrí el caso de Juan Manuel, su hijo, desde el primer momento de su detención, y seis años después, cuando la entrevisté para este proyecto de **La Vida de Nos**, creí que estaba preparada porque había escuchado muchas veces el relato de lo que le ocurrió: sus opresores lo torturaron y abusaron sexualmente de él. Yo había cultivado una amistad con la señora Rebeca, producto de todas las veces que conversé con ella desde el primer momento de los hechos. Por todo esto, creí que estaba preparada para volver a escucharla, y resulta que no. Me afectó tremendamente volver a escucharla.

Mi recomendación para los periodistas es prepararse para la experiencia, no confiarse. Yo me confié y por eso me quebré. Uno no puede echarse a llorar con el entrevistado, no es el deber ser. Uno tiene sentimientos y duele, pero hay que ir un poco más preparado a las entrevistas. Hubo momentos en que me quedé sin preguntas, pero era porque me había quedado sin palabras. Estaba escuchando tanto dolor que ya no quería que esa persona siguiera removiéndolo su pasado y sintiendo lo mismo. Entonces, lo que hice fue tomar una pausa, en principio para mí misma, para respirar, pero también para los

entrevistados. A cada tanto cambiaba de tema, hacía preguntas no tan directas y luego retomaba la pregunta anterior, para que la entrevista no fuese tan fuerte tanto para la persona como para mí misma”.

- **Gregoria Díaz**

“Yo viví de cerca el caso de Brigitte Herrada desde el primer momento como reportera. Se trata de una líder estudiantil de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, de Maracay, en el estado Aragua, que fue ultrajada y torturada por funcionarios de la Policía de Aragua en 2017.

Siempre creí que el periodismo era objetivo, porque así nos lo enseñan en la universidad, pero con el pasar de los años me he dado cuenta de que es una mentira. El periodismo no es objetivo, no puede serlo cuando enfrentas como reportera casos tan crueles como el que vivió Brigitte, quien además es una muchacha que se creció en un orfanato. Mientras me narraba su historia, hubo momentos en que se detenía. Yo le decía que no se forzara a narrar aquello, e incluso le preguntaba a cada tanto si la molestaba o le dolía, para asegurarme de no hacerle daño. Es un episodio en su vida que la marcó y como madre, como mujer, me sentí muy identificada, porque no me imaginaba vivir una situación como esa.

La transcripción de esa entrevista la hice estando confinada en un sitio después de que tuve que salir de mi casa por amenazas que recibí por otro caso, que derivó en una investigación policial en mi contra. Estar confinada, perseguida, al mismo tiempo que escuchaba la entrevista a Brigitte, me produjo una mezcla de emociones que hoy todavía me tocan, porque creo que de alguna u otra manera había similitudes entre su experiencia y la mía. Me costó mucho hacer esa transcripción, duré una o dos semanas. Emocionalmente no estaba preparada para eso. Pensé que podía, pero cada vez que escuchaba los

audios, terminaba llorando. Pese a que a esa muchacha la he visto en mi vida solo dos veces, establecí con ella una conexión emocional muy particular. Siempre sus palabras hacia mí han sido que me proteja, que me cuide, que cómo me puede ayudar. Son cosas que no deberían pasar entre el periodista y un entrevistado, pero supongo que hay momentos, testimonios, experiencias que rompen con esa norma.

¿Qué me quedó? Que los periodistas somos tan vulnerables como cualquier otra persona, aunque los demás crean que estamos hechos de hierro, que no sentimos. Conocer en detalle lo que Brigitte vivió me ha hecho entender que los periodistas nos creemos héroes cuando en realidad somos simples mortales. Por eso, de vez en cuando, hay que buscar ayuda; es mentira que no nos afectan estas historias ajenas. Es imposible que no te involucres. Pretendes inclusive convertirte en un defensor, abogado o hasta psicólogo para los demás, y olvidas la carga emocional que esto te va dejando. Es necesaria la ayuda de especialistas. Los periodistas debemos darnos un alto en algún momento de nuestra tarea diaria para pensarnos y para revisar nuestras emociones. No debemos olvidar que también tenemos nuestra familia, que termina afectada por lo que nosotros sentimos”.

- **Valeria Pedicini**

“Ya yo tenía algo de camino recorrido con esta historia, porque conocí a Óscar Navarrete y a su mamá en 2017, en el centro de rehabilitación donde estuvieron un tiempo. Fue muy impactante verlo en ese estado casi vegetal, me afectó muchísimo conocer todo lo que había pasado. De muchas historias que los periodistas podemos contar, siempre hay unas con las que te conectas más que con otras. A veces no sabes ni siquiera por qué y esta historia en particular fue así. Siempre quedé en contacto con ellos.

Recuerdo que después de ese primer acercamiento, no podía borrar la imagen de Óscar en la cama, acostado, sin poder moverse y se lo conté a mi mamá. Soy muy emotiva y sentimental, y aunque no permito que eso me afecte durante una entrevista, cuando estás ya solo en casa, viene nuevamente todo eso a ti, mucho más tratándose de ese 2017, un año de tantos meses en protestas y con jornadas tan largas de trabajo.

En 2018, cuando ya se cumplió un año de lo sucedido, decidí contar la historia de lo que había pasado con Óscar Navarrete. Creo que la gente siempre está pendiente de lo que pasa en el momento y estos casos se olvidan, pero yo quería recordar lo que ocurrió con este joven. Cuando lo vi esa segunda vez, me encontré con un nuevo Óscar, ya estaba caminando con pasitos lentos, ya intentaba hablar, agarraba el lápiz, había una mejoría en él.

Luego, en 2020, para este proyecto en particular, ya yo tenía en la cabeza la historia, las particularidades de la situación que ellos habían atravesado. Ellos me conocen, yo a ellos, el acompañamiento ha sido ya por tres años seguidos, ya había un pasado. Pero nunca deja de ser duro. Te das cuenta de que el dolor sigue allí. Hablé nuevamente con su mamá y pude apreciar la angustia de recordar esos momentos tan complicados cuando se enteró de lo que le había pasado a su hijo, el quiebre en la voz, esas ganas de justicia. Revivir todo eso para las dos sigue siendo muy duro, y escuchar eso no deja de afectar. También porque en mi caso sé que puedo ayudar e involucrarme hasta cierto punto.

Creo que es importante en historias así y en relaciones que se han hecho cercanas, dejar claro eso. Hasta dónde uno puede llegar. Yo los he ayudado a difundir campañas de donaciones, o si necesitan

algún medicamento, o algún médico que los pueda atender, pero hay un límite y creo que eso es importante dejarlo claro.

Pude darme cuenta de que para la señora Carmen recordar todo eso, que sigue latente en sus vidas, porque la vida de ellos cambió muchísimo, no fue fácil. Y eso que no me lo contaba por primera vez. Igual no fue fácil. La actitud de la señora ha sido desde un principio la de salir adelante, de ser fuerte por su hijo, de caerse y volverse a levantar. El dolor que ella puede sentir por lo vivido no es tan externo y aparente, sino un poco más profundo, y es admirable cómo ella ha logrado sobreponerse a todo, sencillamente porque no tiene otra opción.

No todos lidian con el dolor de la misma forma, pero está claro que eso siempre está vivo y está ahí. Y a mí lo que me ha gustado de esta historia es que, aunque la gente dice que a él lo hirieron mientras muchos otros murieron durante las protestas, esta es una historia con marcas que igualmente nunca se borrarán, ni las físicas ni las que quedan más adentro. Toda la represión que se vivió en 2017 hizo que muchas vidas cambiaran para siempre. La señora Carmen se tuvo que mudar, tuvo que vivir en el hospital mucho tiempo, Óscar no pudo continuar sus estudios y no es el mismo después de lo que pasó. Y creo que estas familias que hacen estas denuncias y ven que la justicia nunca llega, deben contar y repetir la historia para que nadie la olvide. Siempre es importante recordarla. Ella sigue insistiendo en lograr que se haga justicia y por eso creo que dejó claro que aún no piensa en el perdón.

En muchos casos se subestima lo que este tipo de historias puede dejar en los periodistas y no solo en la persona que vivió esa experiencia traumática. Por eso es importante el acompañamiento al

periodista. Es muy difícil que estas historias no te afecten, porque siempre son puertas que se abren y dejan rastro en ti”.

- **David Silva Gasch**

“Mi experiencia fue enriquecedora desde todo punto de vista. Sin embargo, no dejó de ser muy fuerte. Me costó un poco recobrar el ‘mínimo’ después de entrevistar a Nicodemo Martínez, un indígena pemon, residente de la comunidad de Maurak, al sur del estado Bolívar, que fue torturado en febrero de 2019.

La entrevista me trajo al presente todos los hechos de confrontación violenta que vivimos mi familia y yo en Santa Elena de Uairén, donde vivimos, por parte de los militares. Descubrí que aún no los he sanado. También comprendí que este tipo de experiencias marcan un antes y después en la vida de quienes las padecen.

La tarea de transcribir la grabación representó un desafío, porque fue volver a escuchar, ya en solitario, la voz de este muchacho relatando su experiencia. Recomendaría hacer mucha higiene mental antes y después de una entrevista como esta”.

- **Marieva Fermín**

“Por mucho que Yolibeth Colmenarez intentó hacerme creer que la situación que vivió no le ha afectado, creo que era más una coraza que se puso para no aflorar todo lo que realmente siente. Ella es una abogada, detenida en una protesta estudiantil en el estado Barinas, en mayo de 2017, y que fue brutalmente golpeada y torturada.

Es difícil entrevistar a una persona que uno conoce, que además es amiga y ha pasado por una situación tan terrible como la que ella vivió. En medio de todo, me reconfortó saber que ella mantiene su foco, mantiene su ideal de un mejor país. Pero no fue fácil la entrevista,

que ella se soltara, que fuese más elocuente, pese a la amistad que nos une. No todos los entrevistados son iguales, unos tienen más fluidez que otros.

Esta es una entrevista que yo me debía, un trabajo que le debía a ella, porque no es igual hacer una entrevista netamente informativa que explorar esos otros motivos de la verdad de lo que pasó y la posibilidad del perdón”.