

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Considera  
imprimir solo  
las páginas  
en escala de  
grises

**#5.**

TRES PRÁCTICAS ESENCIALES PARA  
UNA ENTREVISTA MÁS SEGURA

**ENTIENDE  
EL IMPACTO  
CONTINUO DEL  
TRAUMA EN LA  
MEMORIA Y LA  
SENSACIÓN DE  
SEGURIDAD**



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#5.

TRES PRÁCTICAS ESENCIALES PARA  
UNA ENTREVISTA MÁS SEGURA

## ENTIENDE EL IMPACTO CONTINUO DEL TRAUMA EN LA MEMORIA Y LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

Algunos conocimientos básicos sobre las reacciones que ocasiona el trauma pueden ayudarte a resolver situaciones difíciles en una entrevista y a evitar consiguientes errores en tu reportaje.

**Las personas pueden angustiarse al recordar sucesos estremecedores. La angustia en sí misma no significa que las personas no estén en condiciones de hablar, pero ciertas reacciones pueden indicar que ya no se sienten seguras en la conversación. Pueden disociarse, buscar la puerta o experimentar reacciones físicas similares a las que tuvieron en el momento del ataque.**

**El trauma es una experiencia *bio-psico-social* compleja; la angustia nunca es una sola cosa, es una mezcla de diferentes componentes. Como profesional de la comunicación, no es necesario que domines la ciencia del cerebro, pero algunos conocimientos básicos e introductorios pueden ayudarte a tomar mejores decisiones al respecto de:**

- **Cómo está el entrevistado y cuándo puede necesitar una pausa.**
- **Cómo evitar estilos de entrevista que te hacen sonar como a un interrogador y que atizan emociones difíciles como la culpa y la vergüenza.**
- **Hasta qué punto es razonable confiar en la exactitud de los recuerdos de una persona sobre un acontecimiento traumático y por qué no se debes insistir en una laguna en su memoria.**

La violación es una de las experiencias más intensamente traumáticas que puede sufrir un ser humano. Hay muchas razones por las que los sobrevivientes pueden tener dificultades para encontrar palabras para describir sus experiencias. La vergüenza y el miedo a la reacción de los demás pueden ser factores importantes que les impiden hablar. Además, hablar del trauma puede hacer aflorar sentimientos intensos que las personas pueden considerar demasiado dolorosos y agotadores. A veces el silencio es la mejor respuesta.

Pero a menudo hallar las palabras puede ser difícil por una razón diferente, relacionada con el funcionamiento de la memoria humana en situaciones traumáticas.

Cuando nos atacan, entramos en modo de supervivencia. Seguimos registrando recuerdos -a menudo con vívidos detalles- pero el cerebro no necesariamente los filtra y archiva de acuerdo con los principios de ordenación habituales (en su lugar, está dando prioridad a sistemas de supervivencia más fundamentales). Por lo tanto, es común que las personas que han sido agredidas sexualmente tengan memorias más fragmentadas y desorganizadas. Puede haber lagunas o incoherencias en la cronología que les cuesta entender. Algunas cosas pueden resurgir con especial fuerza; otras pueden borrarlas de su cabeza, o no haberlas registrado en absoluto.<sup>[a]</sup>

[a] Para una introducción útil al impacto del trauma en la memoria en sobrevivientes de violencia sexual, ver G. Smith y S. Heke, 'From Report to Court: Psychology, Trauma and the Law' (2010), disponible [aquí](#).

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

En términos prácticos para ti, como periodista, esto significa que:

- No hay que esperar que un sobreviviente nos dé un relato perfectamente coherente o lógico de lo sucedido. La incoherencia no es una prueba de la intención de engañar.
- No es justo esperar que tu fuente aclare las discrepancias por sí misma, ya que puede que simplemente no sea capaz de hacerlo. Si una cronología precisa es importante, busca otras formas de verificar los acontecimientos.
- Volver atrás y hacer una simple pregunta aclaratoria suele estar bien si se hace con cuidado. Pero si te encuentras con una laguna o un obstáculo en la memoria de alguien, no presiones y busques información. Eso puede desatar un recuerdo abrumador [ver el recuadro siguiente].
- Otras personas con las que trabajes, por ejemplo editores y verificadores de datos, también deben ser conscientes de esto.

---

## Responder a la angustia

La angustia no se manifiesta necesariamente de la manera que esperamos. Puedes encontrarte con personas que demuestran emociones y hablan de las cosas más terribles en un tono plano y uniforme; u otras que relajan la tensión riéndose en lugares que te pueden parecer extraños o fuera de lugar. Todas estas son reacciones naturales y bien documentadas de las personas tras un trauma. Trata a cada persona que conozcas con franqueza y ten cuidado de no sugerir que crees que hay una forma correcta de responder.

Cuando las personas hablan del pasado pueden volver a vivir partes de las mismas emociones y sensaciones físicas que tuvieron durante la época (o épocas) en que fueron atacadas. Esto puede ser leve y apenas perceptible, o lo suficientemente grave como para poner a las personas en un estado en que ya no son capaces de tolerar esos sentimientos.

Si alguien tiene una reacción fuerte -por ejemplo, se agita mucho, empieza a llorar, etc.- tómate un momento para pensar, antes de apresurarte a hacer nada. Apagar la cámara o interrumpir la entrevista puede avergonzar a alguien sin que te des cuenta, dando a entender que se equivoca al tener esos sentimientos. Ten cuidado también con el contacto físico: puede ser amenazante y desestabilizador, sobre todo si es inesperado. En su lugar, puedes:

- Actuar calmadamente
- Decir lo mucho que lamentas que les haya sucedido esto.
- Recordarles que están seguros contigo, aquí en la habitación, que nada les está ocurriendo en este momento.
- Preguntarles qué les ayudaría en este momento. ¿Les gustaría hacer una pausa en la entrevista? ¿Qué suelen hacer cuando se sienten así?

## Cuando alguien se pierde en un recuerdo

La disociación es una reacción de supervivencia común que se activa durante la violencia sexual. Cuando una situación es abrumadora y no hay una forma real de escapar, el cerebro puede dar una orden automática y repentina de apagar las cosas y permitir que la mente se separe de la circunstancia como si el ataque no estuviera sucediendo.

Contar una experiencia puede hacer que las personas sientan que la violencia está ocurriendo de nuevo. No siempre es fácil saber cuándo alguien se siente inseguro y está al borde de la disociación. Pero la gente puede empezar a:

- Perder la concentración, parecer somnoliento o dejar de responder a las preguntas.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- Quejarse de tener calor o sudar repentinamente.
- Quejarse de dolores de cabeza o físicos.
- Buscar el modo de salir de la habitación.

Katy Robjant, psicóloga clínica que trabaja con refugiados y sobrevivientes de VSRC en la República Democrática del Congo y en otros lugares, ofrece estos consejos a los periodistas sobre qué hacer si esto ocurre:

*Haz que tus acciones sean predecibles... Siempre es mejor pedir permiso o hacer saber a la persona lo que vas a hacer a continuación... Lo mejor es intentar reorientarlos rápidamente. Sigue hablando. Pregunta cosas sobre el aquí y el ahora, como: «¿Puedes decirme dónde estás? ¿Puedes describir el aspecto de la habitación?». Ese tipo de preguntas serán más útiles que las preguntas generales como: «¿Estás bien?»»<sup>[b]</sup>*

## Vergüenza y credibilidad

Es importante comprender la facilidad con que pueden surgir fuertes sentimientos de vergüenza y culpa en una conversación sobre violencia sexual. Esto puede ocurrir de repente y parecer desproporcionado con respecto a lo que se está discutiendo en un momento dado. No es raro que las personas se culpen por cosas que les han sucedido y que no pueden haber sido su culpa.

Y no se trata sólo de la psicología de las agresiones sexuales: los sobrevivientes de una violación a menudo tienen que enfrentarse a que sus familiares y miembros de la comunidad no les crean, minimicen su experiencia o les acusen de tener algún tipo de responsabilidad.

Por lo tanto, hay que tener mucho cuidado de no utilizar un lenguaje que pueda implicar que no le crees al entrevistado o que éste es responsable de alguna manera de lo que le ha sucedido. Por esta razón, las preguntas con «por qué» pueden ser arriesgadas. Los interrogadores las prefieren porque son difíciles de responder e implican culpabilidad. Por ejemplo, preguntar a alguien «¿por qué estaba allí en ese momento?» hace que parezca que la persona no debía haber estado allí en primer lugar.

También es mejor evitar las preguntas que buscan información sobre los sentimientos, como «¿Cómo te sentiste cuando...?», ya que pueden revivir y echar más leña al fuego de las emociones complicadas y volátiles.

Y, como ya se ha dicho, hay que evitar las preguntas de sondeo que se centran en detalles íntimos o físicos de lo sucedido.

Si un sobreviviente está convencido de algo que sabes que no es cierto o con lo que no estás de acuerdo y te apetece rebatirlo, pregúntate si eres realmente la persona adecuada para hacerlo y qué propósito tendría. A veces la gente se aferra a ciertas creencias para defenderse de aspectos de una experiencia demasiado abrumadores y que por lo tanto no quieren reconocer.



[b] Ver <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis>.