

Puentes de Escucha

Manual psicosocial para acercarnos
al Legado de la Comisión de la Verdad
desde la Colombia fuera de Colombia



Equipo psicosocial de la Red Exilio en apoyo
al Legado (REL) de la CEV en Europa

Mariana López Campagnoli
Javier Charry Álvarez
María del Rosario Vásquez Sepúlveda
Berta Ligia Quiroz Botina



Puentes de Escucha

Manual psicosocial para acercarnos
al Legado de la Comisión de la Verdad
desde la Colombia fuera de Colombia



Equipo psicosocial de la Red Exilio en apoyo
al Legado (REL) de la CEV en Europa

Mariana López Campagnoli
Javier Charry Álvarez
María del Rosario Vásquez Sepúlveda
Berta Ligia Quiroz Botina



Esta publicación se imprime en el marco de la subvención nominativa de la Dirección de Derechos Humanos, Víctimas y Diversidad del Gobierno Vasco para la Asociación Hegoa "Fortalecimiento de la Red Exilio en apoyo al Legado de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición de Colombia".



EUSKO JAURLARITZA
BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTETIKO SAILA



GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTIZIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Puentes de escucha: Manual psicosocial para acercarnos al Legado de la Comisión de la Verdad desde la Colombia fuera de Colombia.

Autoría: Mariana López Campagnoli, Javier Charry Álvarez, María del Rosario Vásquez Sepúlveda y Berta Ligia Quiroz Botina. Equipo psicosocial de la Red Exilio en apoyo al Legado (REL) de la CEV en Europa.

Ilustraciones proporcionadas por Javier de Isusi de su cómic *Transparentes. Historias del exilio colombiano* (2020).

Coordinación del proyecto: Claudia Alejandra Sepúlveda-Giraldo y Yulia Serkezyuk.

Edita:



Hegoa, Instituto de Estudios sobre Desarrollo y Cooperación Internacional

www.hegoa.ehu.eus

hegoa@ehu.eus

UPV/EHU

Zubiria Etxea

Lehendakari Agirre, 81

48015 Bilbao

Tel.: (34) 946 01 70 91

UPV/EHU

Centro Carlos Santamaría

Elhuyar Plaza 2

20018 Donostia-San Sebastián

Tel.: (34) 943 01 74 64

UPV/EHU

Koldo Mitxelena Biblioteka

Nieves Cano, 33

01006 Vitoria-Gasteiz

Tel.: (34) 945 01 42 87

Diseño y maquetación: Marra, S.L.

Impresión: Printheus S.L.

Depósito legal: BI 00526-2025

ISBN: 978-84-19425-27-0

Diciembre de 2024



Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Índice

Prólogo	5
1. Un primer paso para cuidar y acompañar	7
1.1. La CEV y la Colombia fuera de Colombia. Un trabajo clave para la memoria y la justicia	8
1.2. ¿Por qué este manual?	9
1.3. ¿A quién va dirigido?	11
2. Pistas conceptuales para acercarnos a la escucha de la Colombia fuera de Colombia	13
2.1. La importancia del Informe Final de la CEV y el esclarecimiento	13
2.2. El exilio	14
2.3. Las estrategias psicosociales en la lectura y escucha	16
2.4. La escucha restaurativa	17
2.5. Una visión general de las intervenciones psicosociales en este manual	18
2.6. Consideraciones para disponerse a acompañar	19
3. Enfoques clave desde los que partimos	21
3.1. Enfoque psicosocial	21
3.2. Enfoque de derechos humanos	22
3.3. Enfoque de género	23
3.4. El enfoque de etnicidad en el exilio	24
4. La preparación: el antes de la lectura y la escucha	27
4.1. Introducción	27
4.2. Objetivos de la etapa preparatoria de los espacios de lectura y escucha	28
4.2.1. Esclarecer las expectativas y motivaciones de las personas integrantes del grupo	28
4.2.2. Generar confianza y transmitir tranquilidad	28
4.2.3. Preparar al grupo psicológicamente para el ejercicio de la escucha y lectura	29

4.2.4. Definir colectivamente la utilidad del ejercicio de la escucha y lectura	29
4.2.5. Desarrollar ejercicios para la relajación y motivación del grupo	30
4.2.6. Acompañar y apoyar en la escucha y la lectura	31
4.3. Preparación de las personas acompañantes y el desarrollo de sus habilidades	32
4.4. Aspectos clave para preparar la escucha y lectura del Informe Final	33
4.4.1. La creación de espacios emocionalmente seguros	33
4.4.2. Evaluación del riesgo e incorporación de una visión diferencial	35
5. Durante la lectura y la escucha	37
5.1. La construcción del encuadre básico	37
5.2. La evitación y cómo trabajar con la resistencia	39
5.3. La escucha restaurativa durante la lectura y la escucha	40
5.4. "Hallazgos" que ayudan a acompañar en la lectura	44
5.5. Acompañando la lectura de las "Recomendaciones para la No Repetición"	48
6. Después de la lectura-escucha: seguimiento	53
6.1. Introducción	53
6.2. Del reconocimiento del daño a la reparación posible a través de las recomendaciones	54
6.3. Niveles de posible afectación: pensar en los niveles de vulnerabilidad	54
6.4. Seguimiento en la formulación de procesos restaurativos para la reconstrucción del tejido social	55
6.5. El duelo como una vulnerabilidad básica a reparar	56
6.6. Intervenciones de segundo nivel con víctimas de grupos específicos	58
7. Conclusiones	61
8. Bibliografía	63

Prólogo

*Si caminara solo hacia delante,
te podía contar cómo es el olvido.*

Humberto A'kabal

El libro, realizado por un equipo psicosocial de personas que trabajaron en apoyo de la Comisión de Esclarecimiento de la Verdad de Colombia en el exilio, es una propuesta novedosa y significativa, de cómo trabajar y acompañar un proceso de difusión, reflexión y devolución del contenido y propuestas del informe publicado en junio de 2022. La Comisión se creó como parte del Acuerdo de Paz entre las FARC-EP y el Estado colombiano, trabajando durante tres años y medio para escuchar a decenas de miles de víctimas, testigos, incluso perpetradores. Un enorme proceso de escucha e investigación que incluyó un trabajo inédito con el exilio colombiano. El trabajo de una Comisión de la Verdad, se mide muchas veces por la calidad e impacto de su informe, pero también es un proceso, una gran conversación nacional y un marco social de reconocimiento.

La propuesta de lectura compartida del informe de la Comisión de la Verdad de Colombia, es una parte de este camino de vuelta que comenzó con su presentación y difusión pública. La lectura que propone no solo es una forma de compartir sus hallazgos, sino una parte más del proceso de escuchar, comprender, expresar e integrar experiencias duras y traumáticas, con una perspectiva que nos ayuda a pasar del revivir al recordar, la verdad es también una herramienta para transformar el presente y sanar las heridas.

En un ejercicio previo al trabajo de la Comisión de la Verdad, el del informe La Verdad de las Mujeres hecho con una amplia red de la Ruta Pacífica de las mujeres en Colombia, se realizaron varios talleres de "devolución", presentaciones, diálogos, encuentros con quienes habían participado con sus testimonios. En muchos de ellos, se leía un pedacito de testimonio o una reflexión de aquel trabajo: ¿De quién es este testimonio? Tal vez quince mujeres alzaban su mano y sus voces. La historia correspondía al Cauca, en 1997, de una mujer cuyo hijo había sido asesinado, pero muchas se identificaban con ella, eran de alguna forma "ella".

La lectura que propone este manual se basa en esa identificación entre iguales. No es una lectura con una mesa por medio, se hace sin distancia espacial ni social, aunque tiene una distancia del tiempo que permite volver al lugar donde todo sucedió o ha seguido pasando en nuestras vidas, pero también ayuda a entender y resignificar. Hay actos, como este ejercicio de escucha, de los que nace una convicción que nos acompaña toda la vida.

Los mayas de Guatemala dicen que los caminos son de ida y vuelta, la memoria viene de la gente y vuelve a ella. La escucha que llevó a este informe, vuelve con estas propuestas al dialogo de donde nació, con nuevos elementos y aprendizajes. Darío Fo, bufón con una mirada lúcida del mundo, en un encuentro donde lo conocí, poco después de su premio Nóbel de Literatura, decía que la principal victoria del sistema es haber hecho de la historia algo aburrido por lo que nadie se interesa, esa parte de nosotros mismos que se llena de polvo en el armario.

Pero volver ahí le duele a la víctima sobreviviente y le duele al testigo. No es solo escuchar una historia. Tyte Mugreyfa, psicoterapeuta ruandés hablando de su trabajo con los sobrevivientes de ese genocidio de 1994, decía que cuando tomamos un testimonio, cuando escuchamos, tenemos que estar dispuestos a hacer parte de ese camino.

Como dice el poeta John Berger, el dolor no puede compartirse, pero el esfuerzo por compartir ese sufrimiento sí puede compartirse, y es, en sí mismo, una forma de resistencia. Las verdades del exilio atraviesan vidas y quebrantos, formas de rehacerse desde las cenizas, identidades entre el aquí y el allá. Esta es una invitación a compartir estas vivencias y experiencias. Escuchar es un acto de creer en un contexto de negación de lo vivido.

Esta lectura permite una reflexión de segundo nivel, que dialoga con las propias experiencias. Cuando empezamos el trabajo con las víctimas y supervivientes del exilio, del refugio, y de todos los nombres que tiene esta salida forzada del país, la gente nos dijo: *no queremos ser materia prima, queremos ser parte del proceso*. La lectura y el diálogo son parte de él y espero que nos hagan crecer. Un dialogo sobre lo vivido que hable con el presente y la participación en la construcción de la paz en Colombia.

Carlos Martín Beristain.
Excomisionado de la CEV

1. Un primer paso para cuidar y acompañar

El conflicto armado colombiano, que ha dejado una huella profunda en muchas generaciones, es uno de los más prolongados y dolorosos de la historia contemporánea; hablamos de más de 60 años de desangre y de más de 9 millones de víctimas, según el Registro Único de Víctimas (RUV) de la Unidad para las Víctimas de Colombia. En este contexto, en noviembre de 2016, el gobierno colombiano y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia-Ejército del Pueblo (FARC-EP) firmaron el Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera. Para sentar las bases del Acuerdo, dentro del quinto punto titulado “Acuerdo sobre las Víctimas del Conflicto: Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición”, se incluyó la creación del sistema de justicia transicional constituido por tres instituciones: la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (CEV), la Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas (UBPD) y la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP).

Desde su inicio formal en noviembre de 2018, la CEV trabajó incansablemente para cumplir con su mandato de investigar, en pro de la comprensión y la construcción institucional de un nuevo relato sobre el conflicto armado. Para ello, llevó a cabo la identificación de patrones de actuación y reacción frente al conflicto, sus causas y consecuencias en la sociedad, así como un extenso proceso de escucha a víctimas, responsables y testigos que condujo al reconocimiento de graves violaciones a los Derechos Humanos y al Derecho Internacional Humanitario (DIH). Entre las violaciones señaladas están el desplazamiento y reclutamiento forzados, el exilio, el despojo de tierras, las desapariciones forzadas, la violencia sexual y las ejecuciones extrajudiciales.

Como producto de varios años de labor, el 28 de junio de 2022, la Comisión presentó a la sociedad colombiana en su conjunto y al mundo: “Hay futuro si hay verdad – Informe Final”, un monumental documento conformado por once capítulos, en el que, de manera inédita, declaró que “el exilio es una grave vulneración de los Derechos Humanos durante el conflicto armado colombiano” y que, a pesar de su gran magnitud extendida por todo el planeta, las condiciones que enfrentan sus víctimas siguen sin nombrarse y, por ende, su reconocimiento es insuficiente. Propiamente en el capítulo “Las verdades del exilio colombiano. La Colombia fuera de Colombia”, la institución pone de relieve que el exilio ha sido un drama invisibilizado, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, porque muchas de sus víctimas siguen siendo ignoradas y arrojadas a enfrentar condiciones muy difíciles en otros países.

Las cifras sobre el exilio colombiano pueden variar, pero la CEV y la Coordinación General de Información para América del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) con sede regional en Panamá, encontraron que, entre 1982 y 2020, más de un millón de connacionales han buscado protección internacional. Es así como tras sufrir amenazas, persecuciones, atentados, desplazamiento forzado

y la pérdida de seres queridos, a lo largo de décadas, miles de personas se han enfrentado al miedo, viéndose forzadas a cortar raíces y a abandonar sus hogares para proteger sus vidas y las de sus familias. Son defensoras de derechos humanos, líderes y lideresas de movimientos sociales y comunitarios, sindicalistas, campesinas, estudiantes, afrodescendientes e indígenas que han llegado al exilio.

Detrás de cada número hay una vida, una historia de desarraigo, un profundo anhelo de verdad y justicia, un sufrimiento que no podemos ignorar. Por ello, el Informe Final de la CEV se constituye en un legado y en una visión de futuro para la memoria histórica de Colombia, cuyo conocimiento y apropiación se hacen imprescindibles.

1.1. La CEV y la “Colombia fuera de Colombia”. Un trabajo clave para la memoria y la justicia

Con relación al exilio se realizó una labor sin precedentes. Para identificar y dar a conocer esta realidad, la CEV desplegó su accionar en 24 países en los que se conformaron “nodos” o equipos voluntarios de trabajo, integrados por víctimas junto a organizaciones, redes, instituciones y personas con experiencia en migración forzada.

Como parte del esfuerzo por ahondar en la verdad y reconocer los impactos del exilio, se crearon también grupos temáticos, compuestos por personas de los diversos nodos, entre ellos: Grupo Internodal Psicosocial, para comprender y atender los efectos emocionales y psicológicos del proceso de testimonio y de escucha, enfocándose en el cuidado colectivo y en fortalecer la capacidad de resiliencia. Grupo Internodal de Género, para la promoción de la participación activa y segura de las mujeres y las personas LGBTIQ+ en la construcción de la verdad en exilio, compartiendo sus experiencias en espacios propios e identificando patrones de violencia con enfoque de género. Grupo Internodal de Familiares de Víctimas de Desaparición Forzada, para fortalecer el encuentro entre familiares que buscan a sus seres queridos desde el exilio y aportar a sus derechos como víctimas en el exterior.

El trabajo de los “nodos” y de los “grupos internodales”, así como de las organizaciones, instituciones y personas que asumieron el reto de enfocar de manera diferente la cooperación internacional, fueron fundamentales para sacar al exilio colombiano del ocultamiento dentro de la historia del conflicto armado. Gracias a su compromiso y creatividad, permitieron recopilar testimonios, aportar análisis sobre las huellas del destierro en diversos sectores de la sociedad, generar espacios de diálogo, identificar intereses comunes y fortalecer redes de apoyo. La colectividad permitió que las voces de las personas obligadas a abandonar el país, fueran escuchadas y reconocidas en sus derechos a la verdad y a la memoria histórica.

Testimonios sobre el exilio

El capítulo del Informe Final: “Las verdades del exilio colombiano. La Colombia fuera de Colombia”, es el resultado de 2.080 testimonios, con historias de quienes se vieron obligados/as a huir de Colombia por motivos del conflicto armado: 1.742 entrevistas individuales con víctimas, 46 entrevistas colectivas realizadas con grupos implicados, 15 entrevistas en espacios colectivos, 6 historias de vida, 82 entrevistas a profundidad, 15 entrevistas con actores armados y 2 con terceros civiles; además de 172 testimonios de personas expertas en migración y refugio.

De las personas entrevistadas, 1.147 personas (51%) se identifican como hombres y 1.096 (49%) como mujeres. En cuanto a la orientación sexual, 1.607 personas (74,6%) se identifican como heterosexuales y 127 (5,7%) como parte del colectivo LGBTQ+. Por su parte, el 37,3% de las personas entrevistadas reconocen su actividad social y política como causa directa de las violencias que obligaron a su salida del país.



Fueron muchas las personas que no pudieron o no quisieron hablar, sin embargo, las historias de quienes decidieron contarlas ante la CEV son memoria y verdad. Permitir la palabra, escuchar y documentar estos testimonios dieron voz al sufrimiento de muchas víctimas obligadas a huir del país, pero también a sus luchas y a sus resistencias. Sus voces son un paso crucial en la búsqueda de justicia, de la memoria del exilio y de la garantía de que estos hechos no se repitan.

1.2. ¿Por qué este manual?

Como bien señaló el Equipo Psicosocial de la CEV, aunque ésta finalizó su mandato y su presencia en los territorios, la **verdad sigue viva en quienes la portan**. Es decir, la diáspora colombiana continúa viva, con el difícil proceso de asimilar y compartir las verdades recogidas en el Informe, un esfuerzo que oscila entre la esperanza y la incertidumbre, entre el duelo y la resiliencia, entre la memoria y el futuro.

De igual manera, en el “Manual de formación en enfoque psicosocial, dirigido a los equipos de la CEV”, publicado por el mismo equipo, nos invitan a tener siempre presentes la confianza, el respeto y el bienestar emocional de las víctimas. La necesidad de brindar acompañamiento psicosocial apunta hacia el cuidado de la movilización emocional; a hacer una lectura constante sobre el significado de los hechos traumáticos

vividos; a no dejar de lado la atención de los procesos; a asegurar la libre expresión, haciendo contención sanadora y empática; y, a tener presente siempre la prevención de situaciones especialmente dolorosas.

En este camino, hemos constatado, entonces, la importancia de que todas las personas exiliadas y migradas que desean reconocerse en las verdades del Informe Final, apropiarse de ellas y contribuir activamente a la creación de espacios seguros para su difusión, deben contar con recursos que incluyan una perspectiva que las abrace. Por lo tanto, escuchar y visibilizar las múltiples voces del exilio es un acto de compromiso con la reparación y la transformación. Comprender los impactos psicosociales del desplazamiento forzado y del exilio, nos obliga a fortalecer herramientas para el cuidado de la salud mental de quienes, con valentía, se acercan a los espacios de apropiación del Legado de la Comisión de la Verdad.

Con ese horizonte como propósito, este Manual ha sido tejido a partir de experiencias y aprendizajes recogidos en la senda de la escucha de las personas víctimas del exilio y de quienes han trabajado incansablemente para que este proceso de memoria se transforme en acción y conciencia colectiva. Para su elaboración, nos hemos acercado a un amplio acervo de publicaciones, artículos, guías y herramientas psicosociales orientadas a la construcción de la verdad. Nuestra labor ha sido la de sintetizar las múltiples miradas desde el trabajo psicosocial y desde los procesos de los “nodos”, con el propósito de compartir un material práctico que pone en el centro el cuidado de la salud mental.

Queremos que las ideas y reflexiones que aquí presentamos sean una brújula viva, una herramienta de acompañamiento. Nos enfocamos en la formación para la protección emocional, la prevención de acciones que puedan generar daño, la creación de espacios de cuidado y la importancia de una escucha activa y reparadora en cada etapa del proceso de apropiación del Informe Final. Aspiramos a que sirva como material de referencia para el acompañamiento psicosocial a la Colombia fuera de Colombia, brindando estrategias tanto a quienes trabajan a nivel individual como a quienes construyen procesos colectivos de memoria y verdad.

Esperamos que el Manual propicie que la palabra siga fluyendo, para que la escucha se mantenga abierta y para que los espacios donde se protege y difunde el Legado de la Comisión sean emocionalmente seguros. Es un llamado a construir puentes de comprensión y a fomentar espacios de diálogo y sanación, en una juntanza para honrar la memoria de las víctimas y trabajar hacia un futuro donde la convivencia y la dignidad sean una realidad que nos incluya. Honramos, así, a las víctimas del exilio y contribuimos, en algo, a saldar a la deuda histórica que existe con ellas. Es un compromiso con su búsqueda de verdad, justicia, reparación y garantías de no repetición.

Con el firme convencimiento de que ésta es nuestra contribución, desde lo próximo y lo profundo, a la construcción de Paz, invitamos a seguir adelante en este camino hacia la verdad, la justicia y la no repetición. Porque la verdad no se detiene: sigue resonando, sigue sanando, sigue transformando.

1.3. ¿A quién va dirigido?

Este Manual, ante todo, es para las víctimas del exilio y la migración forzada que deseen acercarse al Legado de la Comisión desde el cuidado individual y colectivo, con herramientas que les permitan transitar este proceso. Está dirigido a todas aquellas personas que sienten el llamado de la verdad y la memoria, a quienes desean hacer de los relatos, voces y casos del Informe Final, un punto de encuentro para la escucha, la reflexión y la acción. A quienes, desde una perspectiva psicosocial, quieran acompañar la lectura y apropiación de éste, facilitando espacios de diálogo, acogida y sanación. A quienes buscan tender puentes entre la verdad y las comunidades, creando entornos donde la memoria no solo se conserve, sino que se transforme en motor de justicia y reparación.

Estas líneas van dirigidas a quienes otorgan importancia a preservar el bienestar y a comprender que el acompañamiento psicosocial integral es imprescindible en la reconstrucción de la memoria y en el ejercicio del derecho a ser reconocidas/os. Porque la verdad no solo debe ser contada, sino también acogida, protegida y transformada en camino hacia la no repetición.



2. Pistas conceptuales para acercarnos a la escucha de la Colombia fuera de Colombia

*Se requiere de dos para decir la verdad;
uno debe decirla y el otro escucharla.*
Henry David Thoreau (1854)

2.1. La importancia del Informe Final de la CEV y el esclarecimiento

La estrategia de la CEV en cuanto a acercarse, abordar y acompañar a las víctimas corresponde a procesos establecidos anteriormente por la misma Comisión. Muchas organizaciones en el exterior y movimientos sociales que salieron al exilio habían incorporado el acompañamiento psicosocial en sus propias organizaciones, habían reflexionado sobre su identidad y también habían asumido los enfoques de género, étnico y de derechos humanos. La inclusión del enfoque psicosocial se fue adoptando al observar e identificar la necesidad de hablar de lo que pasaba en el aquí y en el ahora del exilio. Esto lo convirtió en un enfoque integral y transversal para ser incorporado en los diferentes análisis y las diversas formas de afrontamiento.

La propuesta de nuestro ejercicio de lectura – escucha del Informe Final se sitúa desde la mirada de las víctimas en el exilio. En el transcurrir de los años y el tiempo, la postura de las personas exiliadas de mirar al conflicto, de observar el país de origen y las posibles soluciones a su problemática adquiere una dimensión distinta que se entremezcla con todas sus experiencias en la sobrevivencia relativas a su salida del país y la vida en el exterior. Por esta razón, nuestro marco conceptual intenta interpretar y describir esa matizada identidad o identidades que determinan una posición novedosa en la construcción y formulación de una posible reparación que nos permita lograr una cultura de paz.

Para poder adentrarnos en la escucha de los capítulos redactados por la CEV desde la postura del exilio, recogemos el **enfoque psicosocial, el enfoque de derechos humanos, el enfoque de género y el enfoque étnico** que nos permiten elaborar una estrategia metodológica y acercarnos a un análisis transversal de los contenidos y narraciones del Informe Final de la Colombia fuera de Colombia, de las verdades recogidas, con una aspiración de justicia y de reparación.

La pregunta que nos hacemos en términos psicosociales es ¿Cuál es el efecto e impacto que puede suscitar el hecho de enfrentarse a verdades consignadas y a qué conduce la inmersión en el Informe Final *de la CEV* para una persona en el exilio?

El objetivo de este manual es ofrecer una ruta para llevar a cabo el acompañamiento de las personas exiliadas durante el acto de escucha o lectura del material elaborado por la CEV. Este proceso de guía implica un conocimiento del contenido de este material, de la problemática del exilio, del contexto colombiano. Asimismo, supone asumir una preparación y compromiso durante el acto de escucha o lectura.

Escuchar se percibe como un quehacer cotidiano de la comunicación humana, acto en el que surgen los conflictos dado que es un proceso complejo que ocurre dentro de nuestro interior, que implica procesos de captación, procesamiento, entendimiento e interpretación de la información recibida. El clásico modelo lineal del emisor-receptor ha sido superado por modelos más elaborados que dotan de un sentido más complejo a esta actividad. En el desarrollo de esta interacción comunicativa se han considerado otros factores que implican la atención, la concentración y es así como la propuesta **de la escucha activa** supone la capacidad de poner más atención, es decir, esforzar la concentración para tener una mayor conciencia de lo escuchado. También se ha propuesto la **escucha empática** para procesos de comunicación en los que están implicadas las emociones, donde se hace énfasis en ponerse en el lugar del otro. Esto, a veces, implica parafrasear la expresión de la persona que enuncia algo, para lograr un mejor contacto con el sentir que eso le pueda generar.

La propuesta de la **escucha restaurativa** integra los modelos anteriores, teniendo en cuenta que la persona que escucha lo hace desde su condición de afectada, de víctima, lo que conlleva alteraciones en su atención y concentración, alterando los estados emocionales relativos a su propia experiencia de exilio. Contando con esta condición, existe una escucha selectiva de los contenidos que activan sus recuerdos y memorias, emociones presentes que, al ser expresadas y escuchadas, adquieren cierto nivel restaurativo y de reconocimiento. Lo que se pretende con este enfoque restaurador, más allá de lo emocional que sea una parte de este proceso, es una reparación más integral. En el camino, puede haber sensaciones o vivencias reparadoras o de sanación, siendo interpretaciones temporales de una aspiración, deseo y utopía de la reparación que sea más integral.

2.2. El exilio

Para la CEV, el exilio se refiere a la salida y separación forzada de quienes han tenido que huir de Colombia por causa del conflicto armado interno. Así lo recoge uno de los documentos de la CEV: “el término exilio se usa aquí para señalar las razones políticas y el vínculo entre los hechos del conflicto armado y la búsqueda de protección internacional” (CEV 2023, p.5). También se destaca que el exilio es una violación permanente de los derechos de



las personas que se ven obligadas a huir del país, revocando el pleno uso de los derechos de ciudadanía y sus posibilidades de participación pública y política (CEV 2023).

A pesar de las diferentes definiciones o explicaciones del exilio, recurrir a las sensaciones y emociones propias de las personas nos puede ofrecer una visión más cercana y real de este tipo de procesos migratorios y desplazamientos forzados internacionales. Así, según manifiestan las personas exiliadas en sus testimonios, el exilio ha significado una sensación de destiempo, de estar en un limbo. La permanencia en el país de acogida se percibe como un momento transitorio que se prolonga, perdura y que parece no acabar. Sin embargo, la maleta está siempre lista para un regreso.

La gran mayoría de las personas exiliadas quedan atrapadas o congeladas por años en ese momento de los hechos que les causaron la salida de Colombia, así como en el choque de la llegada al país de acogida y los desafíos que esto implica en diferentes niveles. La incertidumbre es difícil de manejar y esa vivencia es dolorosa, angustiada, el no saber del ahora, del futuro, del acá y del allá.

Además, la ambivalencia entre la decisión de salir y la de encontrarle un sentido al exilio se perpetúa en el tiempo. Así lo destaca la CEV: “la persona revisita una y otra vez esos escenarios que la llevaron a otro país, tratando de entender las razones y las rendijas por las que pudo escapar” (2022a, p.245). En sus ejercicios de escucha, la CEV identificó que la salida forzada de Colombia fue impuesta por la enorme magnitud del impacto que tenían las amenazas y la persecución en el marco del conflicto. Así, las memorias, los recuerdos de la violencia quedan “cristalizados”, como cristalizadas quedan también las emociones asociadas a los acontecimientos sufridos/vividos.

Quizá, una de las mayores afectaciones que sufren las personas exiliadas sea el sentimiento de vaciamiento de su identidad, de sus roles sociales, de su quehacer a partir de la alteración del tiempo y del espacio en los que se sustenta su cultura. Es decir, la pérdida del arraigo, del paisaje. La sensación de perder el control de sus propias vidas y estar a merced de otros hace que persista el miedo y toda la emocionalidad del momento de la violencia, así como del período en el que se sale/huye del país. Se prolonga el estado de alerta propio de manera permanente para protegerse, para cuidarse. El sistema de alarma interno está en guardia para leer las señales externas de posibles peligros y amenazas.

También persiste el miedo a seguir perseguidas/os o a ser vulnerables a nuevas violencias, especialmente en los contextos de frontera. Las consecuencias de este estado son el silencio y la culpa: “esto lleva a que algunas personas busquen el silencio como un mecanismo para disminuir el riesgo o mantener un bajo perfil para pasar desapercibidas ante posibles amenazas. También es recurrente un sentimiento de culpa por haber sentido miedo y haber salido del país, cuando otros no pudieron hacerlo” (CEV 2023, p.26).

Tanto el impacto de los hechos, como la propia salida forzada, el peligro de la huida, la precariedad en el país de llegada, las necesidades del reconocimiento de un estatus o la integración en un país distinto son situaciones que suponen altos niveles de estrés y

éste se mantiene en el tiempo y acarrea importantes afectaciones emocionales y físicas. El choque traumático es acumulativo, las distintas vivencias se suman en la vida de las víctimas y sobrevivientes, dejando una huella traumática. Son muy frecuentes los duelos congelados, la angustia y el malestar emocional que se mantienen, a veces, por años.

La CEV en su *Informe* también resaltó que los impactos del exilio han sido vistos y entendidos desde una perspectiva individual, sin abordar el nivel colectivo y social de lo que ha implicado esta violación de los derechos humanos para las comunidades, los colectivos y la sociedad en general: “el control o la ruptura de procesos comunitarios y organizativos o su debilitamiento, es parte de la intencionalidad de la violencia y el exilio” (2022a, p.351). Es decir, una fractura en el tejido social que alimenta la estigmatización sobre las personas y las organizaciones, así como la intensificación de las desconfianzas y prevenciones entre personas son causas del exilio.

Teniendo en cuenta estos impactos y el nivel de vulnerabilidad en el que se encuentran muchas de las personas exiliadas, el ejercicio de la lectura y escucha del Informe Final se siente y se vivencia con especial intensidad. Las narraciones que pueden aparecer en el proceso de escucha le dan palabras a sucesos, emociones y circunstancias que antes no encontraban la forma de salir, verbalizan como espejo que va mostrando sus propias historias, a través de relatos, palabras y narraciones consignadas en el Informe Final.

2.3. Las estrategias psicosociales en la lectura y escucha

Cabe resaltar que el acompañamiento psicosocial en el contexto del exilio, implica tener presente que el principio orientador general es el **cuidado de las personas** en la activación o movilización de sus recuerdos, emociones y otras reacciones que se presenten durante las sesiones de escucha o lectura del legado. La estrategia de ir paso a paso, capítulo a capítulo, por la ruta descrita y diseñada en el Informe Final donde le van dando reconocimiento a cada uno los hechos y víctimas, otorgando importancia a expresiones y relatos ejemplificantes, se convierten aquí en la base para la estrategia de invitar a las personas a expresar y contar sus propias historias. El cuidado consiste en la garantía del respeto, la escucha y el reconocimiento de las expresiones mediante reflexiones que vayan construyendo confianzas.

Hablamos del reconocimiento de las personas y de sus relatos como víctimas y exiliadas, es decir, debemos aceptar y reconocer la existencia específica de un grupo de personas colombianas que sufrieron una determinada victimización. Pero también consideramos el **reconocimiento** del contexto social, el conocimiento de otra realidad, la identificación de nuevos factores del entorno que rodea a las/os exiliadas/os, siendo éste un elemento de análisis propio del enfoque psicosocial. A través de la implementación de este enfoque, se hace necesaria la exploración de nuevas simbologías, significados, formas de narración y lenguajes mezclados que ofrezcan nuevas formas de interpretar el exilio y lo que este proceso implica.

Parte de la estrategia es la motivación y la activación de las personas en el ejercicio de hacer algo por sí mismas, por su salud, por la familia, por sus organizaciones y su

país. En esta activación consideramos que la participación, dar la palabra, es uno de los elementos que estimulan el sentido de pertenencia a un grupo, que, a su vez, crea confianza y **proporciona espacios de seguridad**. Para incrementar esta confianza y seguridad en el seno del grupo será necesario explicitar los niveles de confidencialidad para la **protección de la información** que se proporciona durante los encuentros, de lo que se habla y lo que se cuenta. Esta información, posiblemente, se vea sistematizada al finalizar los encuentros, pero haciendo conocer solo las generalidades (respetando la protección de la identidad de las víctimas) para que otras personas también conozcan y se reconozcan en esas experiencias del exilio.

Ese reconocimiento, a través de la socialización como denominador común de acontecimientos, facilita distinguir las formas en que nos pasan las mismas cosas, caer en la cuenta de que lo que a las/os otras/os les pasó, también me pasó a mí y que eso corresponde a unos patrones y formas que se repitieron de manera sistemática en el contexto del conflicto armado colombiano. Todo esto con el ánimo de socializar el daño compartido, de manera que dejemos de pensar que las violencias sufridas sólo fueron privadas, individuales y de unas/os pocas/os, entendiendo la repetición regular de determinados tipos de victimización y, por lo tanto, la intencionalidad detrás de estos hechos.

En otras palabras, en esta socialización del sufrimiento caemos en cuenta que la victimización no es algo privado, sino algo que afectó a muchas personas, que fue y es planeado intencionalmente para romper el tejido social y las relaciones de confianza entre los seres humanos. Reconocer esto es muy doloroso y decepcionante, nos afecta en lo más profundo de nuestro ser y, en muchas ocasiones, quiebra nuestras creencias básicas sobre el mundo y sobre algunos valores como la justicia y la solidaridad. Al admitir e identificar este dolor vemos también las diferentes maneras en las que podemos afrontarlo, los aprendizajes y la capacidad de recuperación que tenemos. Así, hacer frente a este dolor y desarrollar estrategias de recuperación en el contexto del exilio se adquiere, al establecer nuevos tejidos sociales, cierto nivel de restauración o reparación. Este reconocimiento, acompañado de una restauración, puede ofrecer la oportunidad a las víctimas de retomar los roles que se tenían en Colombia como actores sociales, (re)creando nuevos proyectos de vida y de sociedad.

2.4. La escucha restaurativa

Si nos disponemos a leer y escuchar lo que nos dice el Informe Final de la CEV, especialmente en el volumen "La Colombia fuera de Colombia", es fundamental reconocer el interés genuino en la escucha, la asimilación de sus verdades sobre el conflicto colombiano y la apropiación de su contenido. Solo así podremos asumir su Legado y avanzar hacia los logros de una "Paz Grande", tal como lo planteó la Comisión.

El acto de sentarnos a leer y escuchar las voces de las víctimas puede ser un hecho simbólico de reparación en sí mismo. Retomar la secuencia desde que se recogieron los testimonios y ahora actualizarlos para ser escuchados, contextualizados y entendidos, abre un camino a la comprensión y a la empatía con las personas que hablaron y ahora con las que quieren seguir escuchando y narrando.

El esfuerzo de seguir esta cadena de hablar y escuchar establece un primer nivel de reconocimiento a sus realidades, impactos y a sus resistencias. Es, entonces, fundamental **validar no solo los hechos sino, además, la realidad emocional del dolor sufrido**, el constatar que los actos victimizantes son muy graves y que trascienden a toda la humanidad, dimensión que hace tener una mayor comprensión de lo que es la **escucha restaurativa**.

Estamos convencidas/os que escuchar transforma. Tal vez no podamos compartir el dolor, pero sí el intento de empatizar con ese dolor, acompañar ese dolor con las emociones, eso puede llegar a ser en sí mismo una forma de acción transformadora. Este acto de la escucha y el tratar de comprender el horror y el sufrimiento nos convierte en testigos y nos ayuda, en palabras del ex comisionado Carlos Beristain, a romper con el mandato de silencio que se impuso durante la guerra.

2.5. Una visión general de las intervenciones psicosociales en este manual

Desde la perspectiva psicosocial, trabajar con el impacto emocional de los hechos de violencia también es abordar las relaciones interpersonales en las cuales se produjeron estas situaciones, así como los procesos sociales que los generaron. Por eso se habla de impactos o efectos intrapsíquicos, efectos interrelacionados y efectos del contexto social. Estos aspectos son los que nos dan pautas para formular distintos niveles de intervención. Así, en términos generales, tenemos tres niveles de operación:

- El primer nivel se refiere al acompañamiento psicosocial, enfocado en la motivación, empatía, comprensión, apoyo y retroalimentación de actividades comunitarias y sociales.
- El segundo nivel se refiere a acompañamientos más específicos con grupos más vulnerables que implican una mayor competencia y el desarrollo de actividades psicopedagógicas.
- Por último, el tercer nivel corresponde a tratamientos o terapias que mantienen un enfoque psicosocial pero que intervienen, específicamente, en el trauma o la problemática más intrapsíquica.

Hemos considerado que, para llevar a cabo **el proceso de escucha**, nos mantendremos en un primer nivel de acompañamiento comunitario con acciones dirigidas, en primer lugar, a preparar y motivar y, posteriormente, a ejercicios de lectura y escucha, acompañados

de procesos de seguimiento. Para definir la intervención en otros niveles, lo hacemos a partir de los grados de afectación detectados en las sesiones de escucha dependiendo de la experiencia de las víctimas. Es posible que las víctimas estén dispuestas a romper el silencio o que ya lo hayan roto, que hayan tenido experiencias en contar lo ocurrido de manera privada o públicamente (por ejemplo, muchas/os pueden haber dado su versión a las autoridades migratorias del país de acogida). Pero nos interesa llegar a lo que muestran las personas tras haber sido afectadas emocionalmente y qué es lo que de eso persiste aún en el presente.

En este trabajo de acompañamiento a víctimas, a grupos de personas afectadas y, en especial, a organizaciones de víctimas para promover los procesos de fortalecimiento grupal, el objetivo se convierte en empoderar a los grupos. Posteriormente, se espera que este empoderamiento derive en acciones que ayuden a otras personas en la recuperación de su papel como actores de cambio, lo que, a su vez, supone una señal de reconstrucción del tejido social.

2.6. Consideraciones para disponerse a acompañar

Consideramos como básico el manejo de ciertas habilidades en el acompañamiento psicosocial comunitario, es decir, en el primer nivel de intervención psicosocial. El compromiso de la persona que acompaña es de vital importancia porque estamos frente a víctimas que han esperado, durante años, un acompañamiento o atención psicosocial (que, como mencionábamos anteriormente, les fue negado o pospuesto por las instituciones pertinentes).

Durante estos procesos se requiere de la capacidad de empatía y **escucha activa**, atención, concentración y observación de los posibles signos y señales en las reacciones de las personas. Esto permitirá la creación de un espacio de escucha emocionalmente seguro para que se comprenda, en su condición, lo que les pasó en Colombia, así como durante el exilio. La persona acompañante deberá entender las activaciones que hacemos a través de la estrategia de leer y escuchar el Informe Final y permitir que las personas se expresen, tanto a través de sus recuerdos como a través de sus emociones.





3. Enfoques clave desde los que partimos

3.1. Enfoque psicosocial

El enfoque psicosocial representa una mirada o postura a través de la que se pretenden comprender las respuestas y los comportamientos de las personas víctimas de hechos violentos y de la vulneración de sus derechos en un contexto cultural, político, económico, religioso y social determinado (CEV 2019). Es, así mismo, un acompañamiento individual, familiar o comunitario que está orientado a fortalecer las capacidades para enfrentar las consecuencias del impacto traumático que pueden ocasionar las violaciones de derechos humanos, promoviendo el bienestar, apoyo emocional y social de las víctimas (Beristain 2012). Según el *Manual de Formación en Enfoque Psicosocial* de la CEV, se define el enfoque psicosocial “como un campo de conocimiento y acción interdisciplinario, donde convergen y se complementan las miradas relacionadas con la mente, las emociones y lo psicológico con las miradas sociales relacionadas con los derechos, la política, lo cultural, lo sociológico, lo antropológico y lo medioambiental” (CEV 2019, p. 27).

La CEV reconoció que “en las historias del exilio hay huellas de todas las violaciones ocurridas en el conflicto: las víctimas han sido violentadas por muy distintos actores armados y los entramados de intereses que intervienen en la guerra, además de padecer el conflicto en carne propia y en la de sus familias, deben afrontar el desarraigo y el abandono producto de la desprotección” (2023, p.7). Por eso, es fundamental hablar del enfoque psicosocial en la Colombia fuera de Colombia, donde existen condiciones particulares que han dificultado el acompañamiento psicosocial a las víctimas del exilio. Su invisibilización, estigmatización y el debilitamiento de la red de apoyo a las víctimas en el exterior, así como la falta de reconocimiento y atención integral, plantean un contexto diferente que es necesario tener en cuenta para cualquier intervención.

El Legado que nos deja la CEV es enorme, como es el caso de la incorporación y transversalización del enfoque psicosocial implementado con muchas personas testimoniantes; la formación de entrevistadores/as en la escucha y en los actos de reconocimiento, entre otros. Aunque confiamos plenamente en la seriedad, calidad e interpretación de los resultados del empeño de la CEV, dada la magnitud del trabajo, también reconocemos que han existido enormes desafíos y vacíos en la devolución de los contenidos, así como en la validación de los hallazgos y las recomendaciones. Todos estos aprendizajes se han acumulado para asumir la misión de difundir el Informe Final y aprovechar su contenido para llevar a cabo las labores de acompañamiento psicosocial que quedaron pendientes.

Para el caso del exilio esperamos que, con un buen acompañamiento durante los actos de lectura-escucha del Legado de la CEV, las personas podamos acercarnos a la profundidad del impacto que ha tenido el exilio en las víctimas y los efectos de este proceso para el propio país. Por esta razón, es necesario tener herramientas para el acompañamiento de esa Colombia fuera de Colombia que, históricamente, ha sido invisibilizada o, incluso, negada, reconociendo no solo el impacto de las violaciones de

derechos humanos, sino todas las capacidades de afrontamiento individuales, familiares y colectivas, es decir, la resistencia de las víctimas exiliadas.

El Legado que la CEV dejó tiene un enorme valor ético y social. La escucha cobró una relevancia distinta durante sus años de mandato, llegando a territorios y voces que previamente no habían sido escuchadas o reconocidas, brindándoles un marco de reconocimiento social y una visibilidad a sus vivencias, afectaciones y resistencias en el marco del conflicto armado y en los procesos de construcción de paz.

Su trabajo y su legado nos lleva a formular y repensar la **escucha restaurativa** en el contexto del exilio, una escucha que es fundamental para el restablecimiento de la confianza y la reconstrucción del tejido social fragmentado por la violencia dentro y fuera de Colombia. Así, el acompañamiento psicosocial se constituye como una parte de las medidas de rehabilitación y restauración; una mínima parte del conjunto de políticas de la reparación integral deseadas.

3.2. Enfoque de derechos humanos

El enfoque de derechos humanos nos permite partir de una premisa primordial: las víctimas son sujetas/os de derechos, cuyas violaciones sistemáticas a sus derechos humanos en el marco del conflicto armado tienen una causa social. Al contar con este enfoque se amplía la comprensión de las experiencias de las/os participantes, sobrevivientes y sus familias, y aporta conocimientos y perspectivas para brindarles herramientas que contribuyan a la defensa, exigencia y preservación de sus derechos.

La conciencia de los derechos humanos es un recurso valioso cuando se trabaja con personas cuyos derechos han sido brutalmente vulnerados. Los valores de los derechos humanos nos ayudan a comprender el sufrimiento de las víctimas, a sensibilizar sobre la reparación y a exigir su respeto y cumplimiento. La restitución de derechos es imprescindible para la Paz.

Hablar de un enfoque psicosocial basado en los derechos humanos implica el reconocimiento de la existencia del conflicto armado interno en Colombia y, por lo tanto, del contexto de violencia sociopolítica en el que el Estado tiene un papel fundamental en la protección de dichos derechos para toda la ciudadanía. En este sentido, no podemos hablar ni atender las afectaciones a la salud mental de las víctimas del conflicto si no incorporamos un enfoque de derechos humanos que reivindique y exija la atención y reparación de estas personas que sufrieron las consecuencias de la guerra.

3.3. Enfoque de género

Las mujeres viven la guerra en sus territorios, en su vida y en su cuerpo. Esto es verdad para cualquier persona que haya sido afectad por el conflicto. Sin embargo, la relación de las mujeres con el territorio y con la guerra es diferente de la que viven los hombres o los niños, o cualquier otro grupo poblacional.
(CEV 2022b, p. 40)

El desequilibrio de poder en las relaciones entre los géneros produce discriminación, razón por la cual se genera violencia y violaciones de derechos humanos, resultando ser las principales víctimas, mayoritariamente, mujeres y niñas. También la CEV analizó las violencias ejercidas contra personas LGBTQ+ y planteó que, las vulneraciones de derechos que sufren estas personas, hacen parte de la “violencia por prejuicio y de género” y, además, se nutren de las imposiciones sobre las normas hegemónicas de género y sexualidad.

La CEV hace énfasis en este enfoque y uno de los volúmenes está dedicado especialmente a este tema, titulado “Mi cuerpo es la verdad”. Durante su mandato, la CEV definió el enfoque de género como “una herramienta de análisis que le permitirá reconocer el impacto del conflicto armado interno en la vida de las mujeres y las niñas, en razón de su género, y de las lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales - LGBTI - en razón de su orientación sexual, identidad de género y/o expresión de género” (CEV 2022b, p. 22). Incorporando el enfoque de género en la escucha de la Colombia fuera de Colombia, la CEV identificó en los testimonios de mujeres y del colectivo LGBTQ+ un *continuum* de violencias que no cesa cuando termina la violencia armada: “la violencia contra las mujeres ha sido frecuentemente invisibilizada, sin tener en cuenta, además, los impactos específicos de la guerra y el exilio, en un contexto marcadamente patriarcal. La revictimización, incomprensión y agresiones se van sumando al conjunto de violencias sufridas. La guerra marcó sus cuerpos, su intimidad, sus relaciones sociales, su salud, sus estados de ánimo, sus deseos de vivir y de amar.” (CEV 2022, p. 307).

Un dato interesante de lo que significó la escucha de la Comisión a nivel internacional fue la creación del **Grupo Internodal de Género (GIG)** en noviembre de 2019, reuniendo a mujeres de Europa y América con el objetivo de contribuir, con una mirada de género, a los procesos de esclarecimiento de la verdad para el exilio. Con el convencimiento de que **sin las mujeres exiliadas la verdad no está completa**, el grupo centró sus esfuerzos en tejer formas respetuosas de relacionarse y superar la sospecha y la desconfianza que dejó la guerra, como elementos clave para la convivencia y la no repetición, fomentando el diálogo y la participación de todas las mujeres y las personas con orientación sexual o identidad de género diversa. Lograron compartir sus experiencias como mujeres exiliadas y en la diáspora, reconocer sus afectaciones y afrontamientos, a la par que favorecer su rol activo y transformador desde la distancia.

El desarrollo y el fortalecimiento del enfoque de género nos permite tener una mirada atenta a esas maneras diferenciadas en cómo el conflicto afectó las vidas y los cuerpos de las mujeres y del colectivo LGBTIQ+. Asimismo, este enfoque fomenta en nosotras/os reflexiones que reconocen las afectaciones diferenciales a las mujeres exiliadas. Pero, al mismo tiempo, nos proporciona marcos de análisis para comprender cómo desde esa Colombia fuera de Colombia se han tejido procesos organizativos y de resistencia que siguen buscando incidir sobre la realidad de Colombia y de la vida de las mujeres que han tenido que salir forzosamente del país.

Implementar este enfoque también es fundamental para no ejercer una acción con daño durante los espacios de lectura y escucha del Informe Final, procurando la no revictimización de mujeres y personas LGBTIQ+ que han sido víctimas de violencias de género en el marco del conflicto armado o de discriminación en razón de su orientación sexual o identidad de género. Es importante que tengamos presente que el acercamiento al legado y a las verdades que destacó la CEV puede reactualizar profundas memorias traumáticas y malestares que no han sido atendidos a nivel institucional o comunitario.

3.4. El enfoque de etnicidad en el exilio

Colombia es un país multicultural, compuesta por una diversidad étnica enriquecida con varias culturas foráneas que, con el tiempo, fueron dando una creola lingüística y cultural variada. A su vez, el proceso de construcción de esa multiculturalidad ha sido el fruto de una visión colonialista, de jerarquización social y política con enormes desigualdades, discriminaciones en las que personas indígenas y afrocolombianas quedaron marginadas de la vida nacional.

Las violaciones al derecho a la vida e integridad individual y la vulneración de los derechos colectivos y culturales han afectado su modo comunitario de vida e identidad. Los pueblos de Colombia considerados étnicos se refieren a los indígenas, negros, afrocolombianos, raizales, palenqueros y Rom. Estos pueblos y comunidades han sufrido los impactos sobre su territorio, sus lugares tradicionales sagrados, los ríos, las montañas y las especies nativas, elementos que se constituyen como base para su preservación física, cultural y espiritual.

Cuando hablamos de un enfoque étnico, nos referimos a la mirada de personas pertenecientes a estos grupos que nos hacen aproximar a formas de ver la vida y de relacionarse con el mundo que, posiblemente, rebasa nuestra generalizada manera de percibir la cotidianidad de la cultura dominante en occidente.

El enfoque étnico implica un análisis integral que reconozca las maneras diferenciadas en cómo la violencia ha afectado a los pueblos étnicos de Colombia como comunidades indígenas, negras, afrocolombianas, raizales, palenqueras y Rom, entendiendo estas violencias como históricas y sistemáticas.

Las implicaciones del exilio para las comunidades étnicas, que son aún más complejas que para otras poblaciones, están relacionadas con el impacto del destierro, el desarraigo, así como con la pérdida de sus territorios y territorialidad. Todos estos cambios constituyen afectaciones en el ámbito cultural y de salud mental que, muchas veces, son irremediables. Durante el exilio, el (des)arraigo cultural cobra relevancia, ya que se añora el paisaje, las tradiciones, la comida que se cultiva en sus territorios, la lengua, la música, los olores, los bailes, los sabores, la espiritualidad, la medicina tradicional, el clima, entre otras bases de su identidad.



La CEV, en su ejercicio de escucha, identificó los efectos diferenciados que pueden sufrir las comunidades y pueblos étnicos durante el proceso del exilio: “las **implicaciones del exilio** para las comunidades étnicas son aún más complejas de lo que en otros casos: puede representar el destierro o desarraigo. Esto se debe a la profunda y particular relación que se construye en torno al territorio ancestral, a la comunidad, a la tierra, el impacto cultural y a la relación con la naturaleza y la biodiversidad que define su cotidianidad. La socialización en el territorio ancestral permite, por un lado, el fortalecimiento del uso de las lenguas nativas, y por otro, la comunicación con los médicos tradicionales, quienes forjan el cuidado espiritual de la comunidad” (2022a, p.398-399).

Las pistas teóricas y vivenciales que hemos abordado hasta el momento nos ayudan a tener herramientas y marcos conceptuales para orientar los ejercicios de lectura y escucha del legado de la CEV. Ahora, nos ocuparemos de describir los elementos clave a tener en cuenta antes, durante y después de la escucha y lectura del Informe Final.



4. La preparación: el antes de la lectura y la escucha

4.1. Introducción

Esta guía pretende proporcionar herramientas, incluyendo intervenciones psicosociales, para facilitar el proceso de lectura y escucha del Informe Final de la CEV, así como su posterior difusión. A través de este documento, se busca proporcionar estrategias de acompañamiento que permitan una intervención sensible ante la posible activación de recuerdos traumáticos durante la lectura o escucha, promoviendo la empatía y el manejo adecuado de las reacciones emocionales.

Este apartado nos introduce en el proceso de preparación para el acompañamiento durante la lectura o escucha del Informe, detallando su propósito y estructura, basándose en el marco teórico previamente establecido. Los propósitos de este primer módulo preparatorio son:

- Dotar a las personas acompañantes de pautas para la preparación de grupos de lectura y escucha del Informe Final.
- Desarrollar habilidades para identificar comportamientos y reacciones diversas en las personas participantes durante la escucha o lectura.
- Destacar la importancia social de este acompañamiento, particularmente para las víctimas colombianas en el exterior.

Aunque la intención del Manual es que sea utilizado para acompañar a una población general interesada en el Informe Final, el Legado de la CEV nos recuerda la importancia de poner siempre en el centro a las víctimas, es decir, en el caso de la Colombia fuera de Colombia, a las personas exiliadas que se han visto forzadas a salir del país.

4.2. Objetivos de la etapa preparatoria de los espacios de lectura y escucha

4.2.1. Esclarecer las expectativas y motivaciones de las personas integrantes del grupo

La preparación de los procesos de escucha y lectura se concibe como un espacio proactivo de planificación, donde las personas participantes también asumen un rol protagónico. **Una vez identificado el grupo**, se llevarán a cabo actividades iniciales para **esclarecer las expectativas, motivaciones y la disposición hacia el proceso de lectura/escucha restaurativa**, teniendo siempre presentes las condiciones materiales y emocionales para llevar a cabo estas actividades, poniendo atención al contexto y también a las aspiraciones para lograr, ante todo, una escucha restaurativa.

Este proceso de preparación pretende integrar el acompañamiento psicosocial emocional que, además, analiza el grupo destinatario, sus condiciones, el nivel de afectación en el que se encuentran sus integrantes, la capacidad de afrontamiento que pueda influir en el grado de participación al interior del grupo, entre otros.

4.2.2. Generar confianzas y transmitir tranquilidad



Se requiere tener muy presentes las estrategias y metodologías para **crear espacios emocionalmente seguros**, es decir, espacios que permitan superar sentimientos de desconfianza, señalamientos, silencios impuestos o cualquier tipo de dinámica que pueda derivar en una posible revictimización. Para ello, es clave que se pueda ir identificando el nivel de afectación en el que se encuentran las personas que participarán en este espacio.

Uno de los elementos generales es la disposición de tiempos suficientes y necesarios para garantizar la escucha, respetar y sentir el ritmo de la gente. Se pretende, así, crear espacios de **confianza y tranquilidad** para que las personas involucradas puedan escuchar(se) y expresar(se) libremente y con respeto. Este aprendizaje nos ayuda a generar esos espacios emocionalmente seguros donde se posibilite la recuperación de la confianza que permita la escucha del Informe Final.

Estos espacios de confianza tendrán que propiciar una reflexión abierta, poder construir en su interior narraciones propias, respetando la importancia de expresar los sentimientos y, a su vez, proponiendo posibles reparaciones. Por eso es clave que, durante la formulación de la metodología del espacio de lectura, se tenga presente el manejo de los tiempos y la creación de ejercicios que posibiliten la comodidad y seguridad de las personas que asisten.

4.2.3. Preparar al grupo psicológicamente para el ejercicio de la escucha y lectura

Para que esta preparación sea posible habrá que generar las condiciones tanto físicas (**un lugar físico cómodo y agradable**), como psicológicas para que las personas puedan leer o escuchar la información que proporciona el legado de la CEV, a la vez que expresar sus propias experiencias como un ejercicio de auto-reconocimiento que garantice la dignificación y el respeto mutuo por todas las experiencias que les han tocado vivir. La preparación de las víctimas para el ejercicio de la escucha requiere una honestidad esencial, presentando previamente la variedad de temas y narraciones que el *Informe* aborda.

Es necesario tener presente la manera en la que se ejemplifican estos temas a través de testimonios en los que se pueden ver reflejadas algunas de las personas del grupo o que, además, algunos de los relatos pueden resultar conocidos o familiares.

4.2.4. Definir colectivamente la utilidad del ejercicio de la escucha y lectura

La preparación también implica preguntarnos por la utilidad que tiene este abordaje del Informe Final para las víctimas. En nuestro propósito de motivar a personas, grupos y comunidades a leer o escuchar el Informe Final para generar un nivel de apropiación, tenemos que ser explícitas/os y no crear falsas expectativas, lo que nos lleva a formular las siguientes preguntas como acompañantes:

- ¿La intervención de la escucha a la cual nos comprometemos (acompañantes y grupo o persona interesada) le contribuye en algo a su construcción como sujeto/o de derechos que conduzca a un proceso restaurativo?

- ¿Hay aspectos relacionados con la construcción de la verdad y la memoria colectiva del Informe Final que sean relevantes para las/os participantes?
- Si hay aspectos relacionados con la búsqueda de justicia y los procesos de reparación para las/os participantes, ¿cuál sería la función de la escucha restaurativa?

En esta presentación preparatoria se puede invitar a un primer nivel de análisis de circunstancias y dinámicas de violencia ocurridas o que ocurren en las distintas zonas del país o de los países de acogida. Para el exilio, es clave poder contextualizar estas experiencias, ya sea desde el territorio que tuvo que ser abandonado o desde los lugares o países de acogida, sus dificultades y revictimizaciones en el exterior.

4.2.5. Desarrollar ejercicios para la relajación y motivación del grupo

Estas reflexiones iniciales pueden ser motivantes para abordar temas que, generalmente, son conversaciones cotidianas que corresponden a formas de insatisfacción personal, familiar y se constituyen en una manera de ir rompiendo el hielo, de disminuir la tensión grupal y de crear unos mínimos de confianza. Pero, a su vez, pueden resultar agobiantes en la repetición de la "queja" permanente que algunas personas quieren dejar atrás.



Para esto se ha recogido una serie de acciones y actividades creativas y artísticas que estimulan valores sociales, culturales y otras habilidades que las víctimas llevan consigo. Estos materiales fueron diseñados con el propósito de estimular y compartir un tejido de acciones individuales, colectivas o participativas que contribuyan a preparar, anunciar, marcar, subrayar, poner en evidencia y acompañar un evento trascendental para Colombia: la presentación del Informe Final¹.

1 Estos materiales para el desarrollo de actividades creativas y artísticas los podemos encontrar en el siguiente enlace web: <https://web.comisiondelaverdad.co/panas-de-la-verdad/elbotiquin>.

Algunas de estas herramientas y dinámicas han sido utilizadas en reuniones preparatorias. Este es el caso del “sancocho de la verdad”, que implementó una organización de mujeres en el exterior², actividad durante la cual, a partir de la receta y la preparación de comidas regionales, se dialoga, se cuenta y se relatan las historias de vida. Estas propuestas y otras similares aparecen descritas en *Un botiquín contra el olvido* de la CEV (2021) con las experiencias de mujeres del Cauca y de las regiones Caribe y Andina, donde la inspiración de los olores, sabores y colores de los ingredientes en la cocción crean un ambiente familiar, activando memorias y relatos que estimulan manifestaciones auténticas del sentir y del compartir³.

4.2.6. El ejercicio de acompañar y apoyar en la escucha y la lectura

Consideramos que los niveles de afectación se han dado como una reacción normal a circunstancias anormales como la guerra y la violencia social y política. De esta manera, el trauma psicosocial es interpersonal, es decir, que ha sido provocado, perpetrado intencionalmente por otros seres humanos. De ahí la pérdida de la confianza básica y la ruptura de los lazos sociales. Muchas de estas reacciones, emociones, pensamientos y comportamientos han sido recogidas en el Informe Final de la Colombia fuera de Colombia y abordados a partir de los testimonios consignados en los distintos capítulos.

Las personas acompañantes deben aclarar a las/os participantes que el *Informe* activa memorias y recuerdos traumáticos que pueden generar o activar dolores pasados. Esto será parte del manejo que hagan las/os acompañantes de esta “movilización” de heridas presentes y pasadas. Además, como mencionábamos previamente, debe haber un clima de confianza y empatía frente a otras personas, que pueda crear dinámica propia para generar nuevas emociones, acuerdos, cercanías, apoyo e, incluso, posibles conflictos.

Esto plantea la necesidad de una buena preparación de las/os participantes o del grupo para observar el efecto de las activaciones de los relatos al ser leídos-escuchados en unas/os y otras/os, para favorecer la construcción de relaciones de crecimiento y cuidado.

2 La organización que la puso en marcha ha sido ‘Mujer Diáspora’. Se puede consultar su página web a través del siguiente enlace: <https://www.mujerdiaspora.com/inicio>.

3 Sancocho de la Verdad elaborado por el Grupo de Trabajo de Género de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad:
https://web.comisiondelaverdad.co/images/Botiquin10/AF_Recetario_Completo.pdf.

En otras palabras, la preparación para el acompañamiento implica cierto nivel de participación de víctimas, que se debe comenzar a cuidar y abordar por parte de las personas que acompañan: la movilización emocional, el significado de los hechos o impactos traumáticos vividos, la construcción de las narrativas y las formas de resignificación simbólicas y de refuerzo del tejido social y de la convivencia.

4.3. Preparación de las personas acompañantes y el desarrollo de sus habilidades

El compromiso de las personas que acompañan es de vital importancia porque estamos frente a víctimas que han esperado durante años ser escuchadas, vistas y reconocidas. Nuestra labor es generar un espacio cercano de escucha para que entiendan lo que les pasó en Colombia y durante el exilio. La activación que hacemos a través de la estrategia de leer el Informe Final y permitir, durante la escucha, las posibles reacciones, tanto de recuerdos como de expresiones emocionales, requiere, en primera instancia, una mínima capacidad de empatía por parte de las personas que vamos a acompañar el espacio.

La función de la persona acompañante es favorecer un contexto de **confianza, apoyo emocional y reflexivo** que contribuya a los ejercicios de lectura y escucha, que conduzca al esclarecimiento de la verdad del exilio, de las experiencias tenga sentido en sus vidas.

Es posible sentirse un poco agobiada/o por la tarea al comienzo del acompañamiento, puesto que habrá que hacer un mapeo de las posibles reacciones y comportamientos que van a encarnar las personas participantes. También es completamente natural sentir resistencia al abordar relatos y testimonios que resultan dolorosos y que pueden despertar emociones como la rabia, la tristeza y la frustración.

Para la motivación habrá que tener claro que el objetivo no es “olvidar”, como si las cosas nunca hubieran ocurrido, sino asumirlas, confrontar la verdad, la emoción presente de lo vivido en el pasado y convivir con ello como algo que es parte de nosotras/os, una parte importante de nuestra vida a la que se debe hacer y se ha hecho frente, una parte de la cual también hemos aprendido.

Las personas acompañantes deben observarse a sí misma como integrantes de este proceso y advertir que los prejuicios, sistema de creencias, cultura, género y emocionalidad configuran formas de relación con las personas que pueden convertirse tanto en obstáculos como en oportunidades (Corporación Vínculos, 2009).



Aún más, cuando uno de los factores de los contextos de violencia sociopolítica tiene que ver con la estigmatización social, la discriminación y el rechazo hacia las víctimas, es importante eliminar, durante este ejercicio de escucha y lectura, cualquier indicio de falta de credibilidad en su testimonio o de justificación de la violencia bajo premisas de prejuicio y sospecha. De esta manera, podremos escuchar desde la aceptación, la credibilidad y la empatía como criterios fundamentales para la construcción de relaciones de confianza y la creación de escenarios de escucha con potencial reparador.

4.4. Aspectos clave para preparar la escucha y lectura del Informe Final

4.4.1. La creación de espacios emocionalmente seguros

El propósito de crear un espacio emocionalmente seguro es poder respirar tranquilos/os en ausencia de una amenaza. Es la ilusión de muchas personas que han sobrevivido a vulneraciones de sus derechos y a experiencias dolorosas durante muchos años. El solo intento de imaginar ese estado o tener una impresión sensorial temporal de ese estado emocional podría ser una experiencia colectiva de mucho valor, que, además, nos puede recordar la confianza básica que todas/os vamos recuperando.

El intento de crear vínculos de confianza es un esfuerzo enorme, pero es recomendable no tener expectativas o aspiraciones muy altas porque las condiciones de vulnerabilidad

son muy variadas y dependen de la historia de vida de cada una de las personas participantes.

Con esa vulnerabilidad presente nos vamos a enfrentar a escuchar historias, narraciones conocidas, otras por conocer y otras donde nos reconoceremos a nosotras/os mismas/os. Este será el material vivo de trabajo. Buscamos que con la **escucha restaurativa** logremos movilizar los recuerdos y las emociones, teniendo un efecto transformador sobre la vida de las personas que escuchan a través de los relatos.

La escucha se convierte, a su vez, en una parte de la devolución que las personas esperan, de enterarse de lo recogido y sistematizado por la CEV acerca del conflicto armado colombiano, de los testimonios de las víctimas, los análisis sobre sus impactos y la fuerza de sus resistencias. En este sentido, estos espacios que se construyen colectivamente son una buena oportunidad para contrastar relatos, versiones y perspectivas críticas sobre el pasado. Esto puede ocurrir de un modo más o menos paulatino y espontáneo, o de un modo pactado y guiado por una estrategia acordada por el grupo.

La **escucha restaurativa** puede funcionar cuando los enfoques de género, étnico y de la diversidad se integran en las formas y modos de escuchar y de ver los problemas. Es allí donde se consolidan nuevos relatos que nos hablan de realidades locales, de las regiones en particular, de colectivos y grupos. De ahí, la importancia de la transversalidad en los enfoques de género y étnico.

Teniendo esta integralidad de aspectos señalados anteriormente, se dan las condiciones para la conformación de **espacios emocionalmente seguros**, como una condición para que la gente pueda disponerse a la escucha, sabiéndose rodeada y sostenida, con referentes cercanos de confianza, donde su vulnerabilidad y cosmovisión sean aceptadas, donde se pueda actuar como soporte emocional para sí y para otras/os en el marco de estos encuentros.

Una sesión o un acto de lectura y escucha nos puede aportar nuevos datos para el esclarecimiento de los hechos, pueden emerger vivencias de víctimas que hayan estado en el lugar de los hechos que se están relatando, posiblemente, siendo partícipes o testigos, sintiendo que este aporte le da fuerza al espacio comunitario, a la vez que se produce una forma de reconocimiento y validación social del Legado. Puede suceder lo contrario, es decir, que haya otra versión de los hechos y se tenga otra perspectiva de los mismos acontecimientos. Es importante advertir a quienes participan en este ejercicio de estas posibilidades y buscar estrategias para entablar diálogos que se consideraban improbables, mediando entre las diferencias y recordando el sentido del espacio que estamos co-creando.

4.4.2. Evaluación del riesgo e incorporación de una visión diferencial


Debido a la situación de violencia y amenaza que continúa en diferentes territorios de Colombia, incluso en el exilio o en el insilio, es necesario analizar los riesgos concretos en los que se encuentran las/os familiares que puedan quedar afectadas/os por la participación en estas acciones de construcción de paz. Si existen temores, sospechas

o la persistencia de amenazas deben tenerse en cuenta estos aspectos para garantizar la seguridad y obteniendo un consentimiento informado de las personas que van a participar en este ejercicio.

En primer lugar, es necesario evaluar si es propicio, a nivel local y dependiendo de cada país, el carácter público o restringido de los encuentros, la privacidad de los medios si se hace digitalmente o los lugares en los que se llevan a cabo. Esta evaluación del grado de riesgo, la situación de las víctimas y las medidas de seguridad pertinentes que debemos aplicar en nuestro ejercicio de acompañamiento, pueden servir como parte de la fase previa de contacto y organización de los encuentros, para no exponer a las personas participantes a más violencia y situaciones de inseguridad. También es necesario evaluar las condiciones prácticas para tener una participación efectiva: desplazamientos, alimentación, hospedaje y adecuación al contexto y la cultura.

Por otro lado, los encuentros que involucran a grupos étnicos, una perspectiva de género o enfoques diferenciales deben tener en cuenta la adecuación correspondiente, sus procesos organizativos o colectivos, el impacto de los hechos de violencia sufridos y sus formas de resistencia.

Finalmente, los actos de escucha deben ser lugares de manifestación con sus propios símbolos y expresiones artísticas o creativas basadas en la experiencia y la cultura de las personas que integran los grupos. De esta manera, cobran un carácter de expresión colectiva que sirve como aprendizaje para la sociedad, así como para el reconocimiento social.



Para todo ello es necesario conocer la red de apoyo de las víctimas y tener la capacidad de coordinación necesaria para que estén cómodas y seguras. Considerar, por ejemplo, si quien participa desea asistir al espacio de escucha con una persona de confianza, una guía espiritual, etc.



5. Durante la lectura y la escucha

5.1. La construcción del encuadre básico

Ya hemos elaborado la etapa de preparación y todas las personas involucradas saben cuál es el objetivo de la sesión de escucha, cuáles son los roles distribuidos, incluyendo el de la persona acompañante. Es en este momento cuando nos enfrentamos al acto de la escucha, concretamente, a la lectura –escucha del capítulo sobre el exilio. El siguiente objetivo es lograr una motivación y preparación del grupo convocado, que esté dispuesto a asumir unas tareas en el proceso de lectura– escucha de cada uno de los textos y sus narraciones. Nuestra labor será la de acompañar este camino, motivar, fortalecer y apoyar psicosocialmente este proceso en todos sus niveles.

Vamos a hacer una descripción de las distintas fases, visualizar la ruta por las cuales vamos a transitar y cuáles serán los posibles episodios y narraciones que impacten a las personas en esta escucha, teniendo una recopilación de diferentes herramientas a través de las que puedan afrontar las impresiones que este ejercicio deje en las personas. A su vez, se proponen diferentes acciones para estimular al grupo y seguir adelante con la labor de lo que hemos denominado **la escucha restaurativa**.

En primer lugar, se debe seleccionar el texto/capítulo que se pretende abordar (tal vez, se va a seguir el orden en el que está redactado el tomo de “La Colombia fuera de Colombia”).

Cuando las personas deseen comenzar la lectura en voz alta de la narración escogida para la escucha, es importante tener en cuenta los siguientes factores:

- Dependiendo de la capacidad de observación y de la dinámica e historia grupal, se hace necesario **explicitar y repetir** nuevamente las reglas acordadas y actividades mencionadas en la etapa de preparación.
- Recordar que utilizaremos la identificación de señales, signos y la validación de activaciones de memorias, recuerdos, sentimientos y emociones que surjan en el momento de la escucha.

Para esto evaluaremos, nuevamente, el nivel de intervención del acompañamiento e identificaremos cuáles son nuestros alcances y límites en este apoyo. Nuestra prioridad será mantenernos en el primer nivel de intervención, es decir, en el acompañamiento básico para la escucha restaurativa, donde hemos desarrollado actividades de preparación y creación de espacios de confianza.

A continuación, nos adentraremos en la intervención a través de una herramienta de memoria colectiva, es decir, el Informe Final. Comenzaremos por establecer rutinas muy sencillas y, en ocasiones, rituales que corresponden a formas culturales y que facilitan la creación de un ambiente de confianza y seguridad, atendiendo a un acuerdo mínimo de confidencialidad.

Este encuadre puede implicar el desarrollo de ejercicios para relajar a las personas antes de comenzar la escucha, para bajar la tensión grupal o para el manejo de escuchas fuertes. En este momento, se invita a las/os participantes a hacer parte de actividades que emplean técnicas de respiración y relajación para alcanzar una estabilización emocional.

Quizás, los capítulos y las partes del Informe Final puedan ser presentadas dentro de este encuadre. Esto permitirá una planeación de las sesiones de lectura y escucha a partir de la capacidad o el interés del grupo. Si el grupo decide enfatizar en ciertos aspectos, podrá escoger capítulos específicos que sean de interés para reflejar las verdades del grupo.



Una vez que alcancemos un estado de relajación y tranquilidad en el grupo, el siguiente paso es decidir quién será la persona que leerá el fragmento seleccionado. La elección de un/a buen/a lector/a es muy importante, tanto por el tono como por la habilidad de enfatizar en ciertos pasajes, para que se convierta en una persona narradora que corresponda con el texto.

La facilitación de las sesiones también implica acuerdos y responsabilidades de algún tipo de registro de las mismas para generar material a partir del cual confirmar y reflexionar sobre lo escuchado.

Es decir, una síntesis que integre lo aprendido de la escucha, las propias expresiones y vivencias, aún aquellas que sean anécdotas o datos curiosos de las sesiones, que sean provechosas para las personas y los equipos, a la vez que permita aportar información sobre herramientas útiles para el trabajo de cuidado emocional individual y grupal. Asimismo, que este ejercicio de síntesis sirva para registrar aprendizajes y retos derivados de la sesión.

Para la facilitación de las sesiones de trabajo virtual o presencial, se hace necesaria la presencia de, al menos, dos personas facilitadoras que puedan dar seguimiento a las reacciones derivadas de los ejercicios y así garantizar la generación de un espacio contenedor y cuidadoso con todas las personas que participen en el mismo.

En cuanto al final, con el objetivo de mantener la motivación del grupo como algo permanente tras un proceso que puede ser difícil y doloroso de procesar, puede resultar conveniente que la persona acompañante repita los objetivos de este ejercicio, recordando lo valioso de esta apropiación a través de la escucha - lectura del Informe Final de la CEV.

5.2. La evitación y cómo trabajar con la resistencia

Esta guía es el resultado de nuestras observaciones en los procesos durante los que las víctimas se acercan a la lectura del Informe Final. La primera reacción que se vislumbra durante estos ejercicios puede ser la de evitación, como una reacción natural de no querer revivir el sufrimiento o las emociones asociadas a los hechos victimizantes. Aunque nos armemos de valor nosotras/os u otras personas integrantes del grupo en medio de la lectura y la escucha, notaremos una resistencia de protección a la propia integridad. Esto ocurre cuando se evoca un sentimiento de amenaza y sirve como estrategia de protección para no volver a (re)vivir situaciones similares. Ante la decisión de escuchar en un “aquí y ahora”, evaluamos que con un acompañamiento podría ser posible y significativo expresar esos miedos y verlos como una reacción propia de las circunstancias.

Quizá, surja la posibilidad de expresar, en estos momentos, lo que no se pudo decir cuando se produjo la victimización y se pueda poner en relieve que este ejercicio de escucha y lectura es importante para continuar con el proceso reparativo. Esto se debe a que ofrece la posibilidad de pensar en lo que podemos hacer después, individual o colectivamente, ante lo escuchado.

Cuando se eligen apartados específicos del Informe Final cuyo contenido, en ocasiones, afecta a la mayoría de las personas integrantes del grupo, pueden surgir las resistencias con más intensidad. Sin embargo, poner en común los relatos, vivencias y testimonios abre la oportunidad de encuentro y de saber que a las otras personas les pasó algo similar, lo cual puede ayudar a abrirse al contacto con aquello que es doloroso y reconstruir colectivamente esta vivencia.

Una de las consecuencias del impacto de la guerra, de las amenazas y de todos los vejámenes del conflicto es la **pérdida de confianza en la/el otra/o**, en la vecina y el vecino, en las autoridades, en las instituciones, organizaciones, etc. Esta sospecha, junto con las estrategias de sobrevivencia, nos llevan a desarrollar un sistema de alerta permanente que es el que nos ha permitido, en muchas ocasiones, mantener la vida.

En los casos en los que existe una resistencia o estrategia de evitación respecto a los hechos sufridos, puede ocurrir que la persona quiera salirse del tema para no tener contacto con el dolor. Así, podemos encontrarnos con personas con tendencias a darle vueltas a las cosas, a pensar mucho y a rumiar sin haber podido hacer un proceso elaborado de aceptar su condición. Es posible que se trate de duelos prolongados en los que se emplee la evitación como estrategia para reprimir las emociones que puede despertar el hecho de recordar lo sufrido.

Esta evitación está asociada al silencio, la huida, el escape y todos aquellos estados de sobrevivencia que, en algunos casos, se quedan como una estrategia permanente que se prolonga en el tiempo, donde es difícil diferenciar un antes y un después. La identidad de la persona se queda con un modo de ver el mundo y se aferra a esa imagen de sí misma/o, con dificultades para hacer cambios, aunque, a su vez, quieren cambiar y sentirse mejor. Ese dilema o ambivalencia se presenta en la escucha y tendremos que ser cuidadosas/os y respetuosas/os al abordar estas reacciones.

Será importante describir algunas de las manifestaciones propias de los mecanismos y estrategias de sobrevivencia y de afrontamiento. Por ejemplo, es propio del exilio que las personas respondan con un sentimiento o sensación de indefensión y de pérdida de control. La experiencia de llegar a un país de acogida, con códigos lingüísticos, sociales y laborales distintos crea sensaciones propias, que se prolongan por mucho tiempo, como respuesta a lo desconocido y al esfuerzo de adaptarse al nuevo contexto.

5.3. La escucha restaurativa durante la lectura y la escucha

La escucha restaurativa la definimos como la acción que activa las memorias, imágenes, recuerdos, pensamientos y sentimientos relacionados con los hechos victimizantes y que ahora, al ser activados por la escucha, son movilizados dando señales del dolor, de sufrimiento individual y colectivo a la espera de una mitigación, una elaboración del dolor pasado con el deseo de un presente fortalecido, seguro, afectuoso y justo.

A través de la escucha restaurativa se pretende sensibilizar y manejar la activación de memorias cognitivas (imágenes y recuerdos) y emocionales (sentimientos) que permitan un nivel de alivio y elaboración del dolor y del sufrimiento, dando paso al fortalecimiento a través del afrontamiento y la activación del sujeto social, un nivel de logro enmarcado en la reparación integral.

Son frecuentes las situaciones en las que las personas, víctimas de un conflicto armado y situaciones de estrés, reaccionan a este ejercicio quedando impedidas o bloqueadas, sin encontrar estrategias de afrontamiento que le habrían sido útiles. Además, con las circunstancias del exilio, estas emociones o vivencias se han ido complicando, mezclando y sumándose a otros hechos, amenazas y pérdidas que pueden llevar a las personas a algunos estados crónicos como la disminución de la atención, dificultades de concentración, cansancio permanente, insomnio y otros trastornos del sueño y dificultades a la hora de relacionarse con otras personas.

Teniendo esto presente, empezaremos a darle la palabra al lector o lectora elegida por el grupo o la/el acompañante, para ir escuchando la introducción del volumen del Informe Final “La Colombia fuera de Colombia”, que es una presentación que clarifica y explica muy pedagógicamente los orígenes de la CEV desde el Acuerdo de Paz, sus metodologías y todo el proceso del que esta institución se ocupó durante los cuatro años de su existencia. Es una introducción informativa con descripciones generales de todos los volúmenes del Informe Final y de algunas consideraciones específicas del exilio que son muy relevantes.

Con este material podemos ejemplificar cómo, a través de la escucha activa, se manifiestan los primeros recuerdos que las personas víctimas puedan tener acerca

del modo en el que vivieron el Acuerdo de Paz, los recuerdos que tienen respecto a este acontecimiento y de su opinión sobre la implementación del Sistema Integral⁴. Esta introducción da una primera impresión que puede despertar algunas preguntas iniciales acerca de cómo vivencian las/os participantes el momento de enterarse o de tener información sobre algo que los involucra y que dice mucho de sus vidas.

Pueden surgir recuerdos, por ejemplo, de la pandemia, recordando las dificultades que se tuvieron con respecto a ese proceso de encontrar y recoger los testimonios durante el trabajo de la CEV. Parte de esta información puede ser desconocida para algunas/os, ya que la mayoría estaban ocupadas/os en la sobrevivencia en el exilio con las dificultades que trajo consigo la propia pandemia.

El primer capítulo que se va a abordar durante estos procesos se refiere a “La Colombia fuera de Colombia”, destacando, desde el comienzo, la invisibilización del exilio tanto en origen como en los países de destino. Se trabajan temas como lo que significó salir del país, el sentido de estar aquí en el exilio, así como las preocupaciones que quedaron en el allá. También se profundiza en cuántos fueron los que llegaron y por dónde llegaron, construyendo una visión de la dimensión de esta violación de los derechos humanos. Estos datos también pueden ir acompañados a través de ejemplos de relatos que expresen la sensación de desprotección que han vivido las víctimas durante sus procesos de exilio.

Una vez concluida la escucha en esta parte del proceso, se puede retomar algún ejercicio de relajación e invitar a la reflexión con preguntas como: ¿Qué impresiones tienen frente a lo escuchado? ¿Qué fue relevante? ¿Cómo les ha atravesado esa información? ¿Se reconocen en esta descripción? Trasladadas estas preguntas al grupo, se establece un acuerdo respecto a la rotación de la palabra para que cada participante pueda dar su impresión, el impacto, las sensaciones, así como lo que le ha quedado grabado en su interior.

Puede ocurrir que algunas personas se reconozcan, de alguna manera, en lo escuchado, mientras que otras no lo hagan. Es posible que se detengan en mirar el carácter de los hechos (tipo de violencia, modo de actuar de los perpetradores, víctimas, etc.) y muestren dificultades para poder entenderlo. También podrían encontrarle lógica a algo injusto o inesperado que ocurrió en el pasado.

4 Aquí nos referimos al Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición creado a partir de lo establecido en el Acuerdo de Paz firmado en 2016.

Cuando hay imágenes o sentimientos inscritos en recuerdos que producen pensamientos reiterativos asociados a los hechos sufridos, produciendo un malestar muy doloroso, es el momento de dar la posibilidad de expresar esas vivencias. La tendencia natural puede ser la de querer evitar reconocer, a sabiendas, que estos dolores no desaparecen con el tiempo. Por el contrario, puede constatar que han quedado grabados y, para muchas/os, con la certeza de tener que vivir con ese sufrimiento el resto de la vida. En ocasiones, esta conclusión lleva a la desesperanza o, incluso, a sentimientos depresivos.

Cuando el recuerdo ha sido activado es posible explorar esta secuencia dolorosa con una pregunta motivadora y que propicie la expresión, por ejemplo: de todo lo que ha escuchado, ¿qué es lo que más le altera y cómo le altera? Y, seguidamente, trabajar otras preguntas como: ¿Qué siente y cómo lo siente? ¿Qué es lo que más duele? ¿Qué ha sido lo peor y, en lo posible, con qué intensidad duele? Estas preguntas tendrán que ser adecuadas dependiendo del género, la región o la etnia.

Existen múltiples sentimientos que se pueden expresar de diferentes formas y, posiblemente, tienen descripciones metafóricas, que ayudan a darle formas, colores y tintes a esa variedad de emociones básicas como la ira, el miedo, la culpa, la vergüenza, el amor, la curiosidad y el asco. Los matices y la variedad de estos sentimientos nos muestran todas las combinaciones posibles y un desarrollo de la afectividad de manera compleja que se puede plasmar en un dibujo, por ejemplo, relacionado con la parte del cuerpo que duele. Esta dinámica de los colores se ilustra en el botiquín del olvido, como "Mi cuerpo dice la verdad". Una actividad podría ser colorear un corazón con las palabras que se quieran expresar respecto a estos sentimientos⁵.

Lo importante de este ejercicio es dar el espacio para que los sentimientos se manifiesten, se verbalicen, se expresen y se exploren. Tomar contacto con estas emociones, ubicarlas en el cuerpo y en el tiempo, es decir, identificar dónde duele y observar si sus recuerdos están asociados a un pasado o a un presente, puede ser un valioso ejercicio que ayude a exigir una restauración por el daño sufrido.

El intento central de nuestra estrategia de **escucha restaurativa** es ofrecer un espacio para la expresión, enfatizando el sentimiento que necesita ser resarcido y su deseo, de alguna forma, de compensación o, incluso, de justicia. Es poner el afecto y la afectación en el aquí y el ahora y hacer posible que se formulen las mayores alteraciones que a las personas del grupo les gustaría mejorar; pero, sobre todo, poner el foco en una restauración posible de lograr, dependiendo del contexto de cada una/o.

De este modo, la formulación de la restauración posible es un deseo, un anhelo. Por ejemplo, en el caso de los familiares de desaparecidas/os está el deseo de

5 Se puede acceder a un ejemplo de actividad a través del siguiente enlace:
https://web.comisiondelaverdad.co/images/Botiquin3/Luz_Corazon.jpeg.

encontrar a sus familiares, sobre todo, de saber su paradero. Para muchas/os de ellas/os, el proceso de aceptación ha llegado a formular que, en el caso de haber sido asesinados, puedan, por lo menos, encontrar los restos y saber qué fue lo que ocurrió. Los sentimientos de incertidumbre, de extrañeza, de pena por la pérdida, o la pérdida misma, así como el miedo, la rabia y la tristeza permanecen en el tiempo y por eso muchas de ellas (en tanto que la mayoría son mujeres) claman y exigen reivindicar la verdad, la justicia y la reparación. Explorar qué significa asumir esa carga emocional para cada familiar en su vida cotidiana y cómo formular acciones para su vida personal, familiar y social es una mitigación temporal que puede motivar a tomar acciones para exigir una reparación.

En la experiencia de acompañamiento en la lectura y escucha por parte del equipo internodal psicosocial encontramos que los apartados 3 y 6 del capítulo relativo al exilio son los más sensibles para la escucha pues despiertan más conmoción ya que corresponden a la salida, las causas del exilio y, seguidamente, a los temas del impacto y el sufrimiento durante el exilio. El apartado 3 tiene contenidos y descripciones relacionadas con la persecución, el hostigamiento, las distintas formas de despojo, secuestro, ataque a la población civil y todas las innumerables formas de pérdidas secuenciales de personas, lugares, paisajes, derechos e identidades para todos los grupos poblacionales lo que muestra las dificultades que todas las personas exiliadas han tenido. A esto se suma, de manera intensa, el duelo migratorio y el exilio.

En este recorrido de la escucha de tantas vulneraciones es cuando las/os participantes se manifiestan, se identifican con unos u otros vejámenes a los que han sido expuestos. Sin embargo, a pesar de la diversidad de afectaciones durante el conflicto armado, el duelo migratorio se configura como un denominador común que se puede abordar en la estrategia de cada tema, describiendo los recuerdos, los sentimientos que despiertan y la formulación de una restauración factible.

Es posible que, al interior de la sesión de escucha, algunas personas manifiesten que, además, han sido víctimas de violencia sexual, tortura o son familiares de desaparecida/o(s). A estas expresiones es muy importante darles tiempo y espacio, planteando una invitación afectuosa a que esto pueda ser abordado en espacios más adecuados. En casos así, planteamos una intervención de segundo nivel, es decir, tenemos que abordar la situación con intervenciones focales en el contexto de seguimiento. Por lo pronto, lo que se brinda es un apoyo que contribuya a la estabilización de la persona y del grupo.

Las otras partes del libro, indudablemente, despiertan sentimientos mezclados, pero, al final del apartado relativo a las resistencias, se reivindica el afrontamiento y las luchas de las/os exiliadas/os por mantener la esperanza y expectativa de un retorno digno.

5.4. “Hallazgos” que ayudan a acompañar en la lectura

Es posible que en los ejercicios colectivos de lectura y escucha se dé un lugar central a la lectura de los **Hallazgos** que realizó la CEV. Estos enunciados dan cuenta de una tremenda complejidad que ayuda a entender, a su vez, la profundidad del conflicto y sus impactos. Algunos de los **Hallazgos** generales que debemos tener en cuenta son los siguientes⁶:

- La guerra ha tenido impactos perdurables que han generado un trauma colectivo y una catástrofe social. Es inmensa la dimensión del daño causado en las vidas, las familias, las comunidades y la nación.
- El conflicto armado afectó a la democracia y, en general, frenó las transformaciones necesarias para configurar un modelo de convivencia estable. La búsqueda de la paz se realizó a través de la posibilidad de acuerdos y reformas incluyentes que, una y otra vez, fracasaron ante el ímpetu de los enfrentamientos.
- Se cometieron graves crímenes de guerra, violaciones de derechos humanos e infracciones al Derecho Internacional Humanitario por parte de todos los actores armados, tanto del Estado como los no estatales (grupos guerrilleros y paramilitares). Y, en algunos casos, esto no ha cesado hasta la actualidad.
- En Colombia el narcotráfico, la política antidrogas y las economías de la cocaína o marihuana deben verse como protagonistas y factores de persistencia del propio conflicto.
- El déficit histórico para el acceso y la aplicación de la Justicia es generalizado y permanente respecto a violaciones producidas contra millones de personas y constituye un factor de persistencia de la guerra. La impunidad aumenta la repetición de las agresiones a la población y debilita la legitimidad de las instituciones, transmitiendo un mensaje de permisividad ante la violencia.
- Uno de los factores que explica la emergencia y persistencia del conflicto armado es una herencia cultural e histórica que ha excluido lo que se considera “diferente”, a lo otro. Esto incluye a los pueblos étnicos, al campesinado pobre, a la disidencia social, política y de género, construyendo la justificación del arrasamiento a quien se considera contrario. Esto “justifica” la violencia contra determinadas poblaciones o territorios, así como determina el silenciamiento y su invalidación en las relaciones políticas, sociales y económicas.

6 Durante el ejercicio de acompañamiento, aunque se decida no abordar la lectura del capítulo de “Hallazgos” de manera específica, sí sería conveniente tener en consideración esta información como recurso que pueda acompañar la lectura de los demás capítulos. Esto se debe a que el contenido resumido en este subapartado puede ser de gran utilidad para situarnos y situar a las personas del grupo en el contexto del exilio, con enunciados que han sido reconocidos pública e institucionalmente, validando y legitimando sus experiencias sufridas por el exilio.

- Finalmente, algo que surgió en el proceso mismo, se identifica que el **diálogo abre un camino real para la construcción de paz**. Los Reconocimientos han abierto espacios para que víctimas y responsables se reconozcan y sanen sus heridas⁷. También han brindado a la sociedad la oportunidad para que reconozca los horrores de la guerra, supere visiones sesgadas o parciales y genere un punto de partida para que la Paz se vaya instaurando entre las y los colombianos, superando los estragos de la guerra.



También es importante hacer énfasis que el trabajo de la CEV con la Colombia fuera de Colombia derivó en diferentes **Hallazgos** que reconocen la magnitud del exilio, los impactos que trajo la violencia sobre la vida de las personas y las diferentes maneras cómo estas personas han podido afrontar la situación de vulneración de sus derechos. Algunos de estos **Hallazgos** sobre el exilio son:

- El exilio colombiano representa todos los rostros y voces del conflicto armado. A su vez, es el más largo del mundo, porque 60 años después sigue produciéndose.
- Es invisible, no sólo por su alto subregistro sino también por motivos estructurales, como la ausencia de reconocimiento del exilio como una violación de derechos humanos, la cual requiere medidas de protección y acompañamiento. Sin embargo, es una violación de derechos humanos en sí misma, tiene sus propias características y afectaciones que implica a un grupo considerable de la población colombiana.

7 Los Reconocimientos y encuentros por la verdad fueron espacios que se promovieron desde la Comisión para que se reconocieran las responsabilidades durante el conflicto armado respecto a tres ámbitos: 1) reconocimiento del papel que ha desarrollado la sociedad durante la guerra; 2) el reconocimiento de las responsabilidades de las personas involucradas en el conflicto de manera directa o indirecta; y 3) el reconocimiento de la dignidad de las víctimas. Para ahondar en la información respecto a estos encuentros se puede consultar el siguiente enlace:

<https://www.comisiondelaverdad.co/reconocimientos-y-encuentros-por-la-verdad>.

- Existe una variabilidad de causas y hechos por las que las personas tuvieron que exiliarse, al ser víctimas de distintas modalidades de violencia previas a su salida. Se determinan seis patrones de causas principales: 1) persecución a las personas en la oposición política y con liderazgos comunitarios, a organizaciones sociales y sindicatos, entre muchos otros; 2) el control territorial y la violencia sociopolítica generalizada contra la población civil; 3) el reclutamiento de niñas/os y jóvenes para la guerra; 4) la desprotección del Estado en el deber de prevenir, investigar, sancionar, reparar y garantizar los derechos y la seguridad de la ciudadanía y su falta de respuestas responsables frente a hechos de violencia del conflicto; 5) la persecución a excombatientes, firmantes y sus familiares; 6) los hostigamientos y amenazas contra familiares de víctimas que, en el proceso de búsqueda de verdad y justicia, han sido perseguidas.
- En el exilio colombiano hay responsabilidades directas de parte de todos los actores armados involucrados en la guerra: grupos paramilitares, guerrillas, fuerzas militares y policía.
- Para la mayoría de las víctimas el exilio supone un obstáculo en el derecho efectivo de acceso a la justicia, con lo cual es un factor de impunidad.
- La salida es un proceso forzado, largo, traumático y peligroso. El exilio implica una ruptura vital, un enorme desarraigo y un empeoramiento de las condiciones de existencia.
- Los procesos de migración y exilio implican difíciles procesos de reconocimiento en los países receptores: los requisitos, tiempos de los procesos, desconocimiento del conflicto por parte de algunas/os agentes migratorios, el endurecimiento y securitización de las fronteras, entre otros. Todos estos hechos han llevado a que un gran número permanezcan en un estado prolongado de incertidumbre y vulnerabilidad, sin que se resuelva su situación migratoria por años, ni reciban la atención y protección que necesitan.
- La experiencia del exilio acarrea importantes afectaciones emocionales y físicas: tanto el impacto de los hechos, como la propia salida forzada, el peligro de la huida, la precariedad en el país de llegada, las necesidades de reconocimiento o estatus y de integración en un país distinto, supone altos niveles de estrés que se mantienen en el tiempo.
- El insilio corresponde a la vivencia desoladora del no lugar, del silenciamiento, del ocultamiento y del encierro/destierro dentro del país de origen. Lo sufren los hijos e hijas de quienes se vieron en la obligación de salir al exilio como consecuencia dolorosa que aún pone en peligro sus vidas y su integridad y que no recibe ninguna atención. Así, los impactos en las segundas y terceras generaciones son aún más invisibles.
- El exilio, en muchos casos, es una forma de silenciar o sacar del paso a personas que estaban revelando verdades. De este modo, la dimensión colectiva del exilio es un fuerte golpe para la democracia de Colombia.

- El 48.8% de las personas entrevistadas por la Comisión en otros países son mujeres. Sus testimonios, así como los de personas del colectivo LGBTQ+, dan cuenta de un *continuum* de violencias que incide en unos impactos diferenciados del exilio.
- Las personas del colectivo LGBTQ+ buscaron en el exilio una seguridad y protección que no tenían en Colombia, pero también un contexto más favorable para ser en dignidad, para poder vivir como son y quieren ser, sin prejuicios, discriminaciones y amenazas para sus vidas.
- Las implicaciones del exilio para las comunidades étnicas son aún más complejas: puede representar el destierro o desarraigo. La pérdida de sus territorios constituye un daño cultural irremediable.
- Organizaciones, plataformas, sindicatos, gremios y procesos comunitarios de diversa naturaleza se vieron severamente afectados por la pérdida de sus líderes e integrantes que tuvieron que salir al exilio: un daño incalculable y un menoscabo profundo.
- Repensarse y reconstruirse son dos palabras recurrentes en muchos testimonios y encuentros que la Comisión tuvo con las personas exiliadas.
- La perspectiva del retorno ha sido siempre parte de la expectativa de las víctimas que, sin embargo, se ha visto condicionada por el mantenimiento de las amenazas, la continuidad del conflicto armado y la falta de garantías y de unas políticas públicas efectivas para que el retorno se dé en condiciones seguras y dignas. Porque retornar no es sólo regresar.

Ante su amplitud, complejidad y profundidad, es necesario que, durante los ejercicios que desarrollemos, podamos tener momentos para la validación de estas grandes tesis. Son las voces de las personas que dieron su testimonio ante la Comisión de la Verdad y el acercamiento a ellas, a través de los diferentes formatos (audios, vídeos, podcasts, escritos, entre otros), validarán y responderán a la pregunta por la manera en cómo reflejan la realidad. Es normal que las personas que participen de los espacios sientan que es **mucha la información recibida**. Por lo anterior, es muy importante que hagamos uso de recursos pedagógicos contextualizados que ayuden a organizar la información y los sentires que emergen en medio de la socialización de los Hallazgos. También es clave utilizar un **lenguaje cercano**, que pueda aterrizar estas ideas sobre la vida de las personas, las familias, las comunidades y las organizaciones, promoviendo el pensamiento crítico y la identificación de reflexiones en las que puedan verse reflejadas, o no, los Hallazgos de la CEV.

En este sentido, **contrastar los hallazgos generales y del capítulo específico “La Colombia fuera de Colombia” con nuestro ejercicio de lectura y escucha es fundamental**. Estos hallazgos nos dan un marco de comprensión sobre el conflicto armado, su importancia recae en el ejercicio de escucha que implementó la CEV durante su mandato.

Teniendo en cuenta todas las dificultades y desafíos que han tenido las víctimas para que el exilio sea reconocido como una violación de derechos humanos en sí misma a nivel jurídico y el hecho de que, históricamente, se ha negado e invisibilizado a través de los años, los Hallazgos que expone la CEV nombra lo que antes no había sido nombrado desde una institución del Estado. Poner en palabras su magnitud, los impactos individuales, familiares y colectivos de este, la manera en cómo las víctimas han afrontado el exilio y han tenido que reconstruirse una y otra vez, es un enorme avance para las reivindicaciones de la Colombia fuera de Colombia, por el reconocimiento de la verdad, del derecho a la reparación y del acceso a justicia.

Es muy importante tener en cuenta que estos hallazgos pueden seguir nutriendo y brindando fuerza a los procesos de reivindicación y lucha de muchas personas y colectivos, visibilizando sus experiencias, voces y los impactos que el conflicto armado y brindándoles un **marco de reconocimiento social y comunitario** a sus vivencias, impactos y resistencias.

Al acercarnos a los Hallazgos de la Colombia fuera de Colombia, también necesitamos incorporar un enfoque de género, interseccional, étnico y territorial constantemente. Sigue existiendo la necesidad de profundizar en dichos hallazgos y en la complejidad y perdurabilidad de sus impactos en las mujeres, personas pertenecientes al colectivo LGBTQ+, población afrodescendiente, indígenas y segundas generaciones. Por lo anterior, una herramienta de utilidad puede ser leer estos Hallazgos con las "gafas críticas", preguntando por sus implicaciones para cada uno de estos colectivos.

5.5. Acompañando la lectura de las "Recomendaciones para la No Repetición"

La CEV presentó más de mil Recomendaciones que son, a su vez, el resultado de más de diez mil propuestas recibidas durante sus tres años de mandato. Es importante que tengamos en cuenta que estas Recomendaciones reconocen la tensión derivada de una violencia que persiste actualmente en los territorios, afectando a la población tanto dentro como fuera de Colombia.

Las Recomendaciones tienen el propósito de que la sociedad colombiana genere las condiciones para la cesación definitiva de las confrontaciones armadas y para garantizar la no repetición de la violencia y, así, poder avanzar hacia una democracia fortalecida y una sociedad incluyente. Por lo anterior, es muy recomendable que los espacios colectivos que acompañemos puedan hacer énfasis en esas medidas que deja el Legado, como requisitos imprescindibles para la construcción de una paz justa y duradera.

La CEV priorizó ocho temas a resolver mediante una implementación integral de las Recomendaciones. Estas fueron planteadas con carácter general y específico, dirigiéndolas a distintas entidades y a la sociedad en su conjunto. Cada una de ellas está dentro de un período de tiempo sugerido que corresponde a corto, mediano y largo plazo.

Las Recomendaciones para la no repetición, en lo que respecta al exilio, se dirigen hacia el reconocimiento social e institucional de lo que se evidencia como la segunda vulneración de derechos más impactante después del desplazamiento forzado interno, afectando a un millón de personas. Igualmente promueve mecanismos de reparación, participación, acceso a la justicia, garantías para el retorno e inclusión efectiva del exilio en las políticas de memoria histórica sobre el conflicto. A continuación, destacamos algunas de las Recomendaciones específicas de la Colombia fuera de Colombia:

- Proporcionar, desde el gobierno y el Congreso, los mecanismos jurídicos necesarios para el reconocimiento del exilio, desplazamiento y refugio transfronterizo como grave violación a los derechos humanos, ampliando la Ley 1448 de 2011 e incluyéndolo en el resto de la normatividad dispuesta para las víctimas.
- Crear desde el Estado colombiano una mesa de articulación entre sus entidades, la sociedad civil y ACNUR, para atenuar el subregistro del exilio, dotándola de nuevos instrumentos para tener una aproximación más real a su verdadera dimensión.
- Detener las prácticas que vulneran los derechos de las personas que, debido al conflicto, se ven obligadas a desplazamientos pendulares en zonas de frontera. Estas personas han sido tratadas por las autoridades con criterios de sospechas genéricas bajo el concepto discrecional de "terrorismo".
- Establecer desde el gobierno una ruta más clara y articulada para la participación de las víctimas en el exterior en todas las acciones desplegadas por la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) y la Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas (UBDP), resolviendo la fragmentación y la falta de información actualizada en consulados y embajadas, habilitando mecanismos de acceso al Sistema Integral y, específicamente, que el exilio, dada su sistematicidad, sea un caso de competencia de la JEP.
- Impulsar una política integral de retorno, incluyendo medidas concretas de reparación para el exilio en los planes de desarrollo territorial (por ejemplo: acceso a vivienda, convalidación de formación en el exterior, acceso a educación básica, media y superior para primeras, segundas y terceras generaciones, salud integral con énfasis en psicología y psiquiatría).

Una vez presentado el Informe Final y disuelta la Comisión, se constituyó el **Comité de Seguimiento y Monitoreo** conformado por siete personas representativas del universo afectado por el conflicto, con experiencia en el desarrollo de agendas para la construcción de paz. El Comité tiene la misión de velar por la implementación de las Recomendaciones durante los próximos 7 años. Este es el escenario a través del cual la sociedad colombiana tramitará sus inquietudes y sugerencias para que la implementación se traduzca en una realidad tangible en los territorios, mediante la generación de políticas públicas para una paz incluyente y justa. Estas **Recomendaciones para la no repetición** se constituyen en una hoja de ruta esperanzadora y un sendero con visión del presente y del futuro que deja la CEV. Sin embargo, nos tenemos que apropiarnos de ellas de manera individual y colectiva para aportar y exigir su debido cumplimiento.

Es muy importante que, para hacer la lectura de estas Recomendaciones, podamos hacer una **actualización y encuadre del contexto** en el que siguen siendo vigentes los procesos de exilio. En otras palabras, la Colombia fuera de Colombia, a pesar del Acuerdo de Paz y de las Recomendaciones hechas por la CEV, sigue creciendo en solicitudes de protección internacional y en personas que se ven forzadas al exilio para proteger su vida e integridad, así como la de sus seres queridos/as.

En este sentido, los ejercicios que se hagan deben estar apoyados por la **información con la que llegan las personas a los espacios sobre las expresiones actuales de violencia** y el contexto sociopolítico que lo rodea, pues son Recomendaciones que se dan en un escenario complejo donde se recrudece y reconfigura la violencia una y otra vez.

El enfoque con el que podemos acercarnos a estas **Recomendaciones para la no repetición** debe estar dirigido hacia el fomento de la agencia y de los procesos organizativos, haciéndonos preguntas como: ¿Cómo estas recomendaciones ayudan a (re)construir el tejido social? ¿Cómo se aplican y materializan en las vidas de las víctimas del exilio? ¿Cómo podemos apoyar en su implementación a nivel local?

La apropiación de estas Recomendaciones podrá ser un insumo de gran importancia para los procesos de reivindicación de los derechos de las víctimas, así como para las acciones de incidencia política que se lleven a cabo en la Colombia fuera de Colombia. Como dijimos anteriormente, representan una ruta trazada por la CEV y son el resultado de los miles de testimonios escuchados en los territorios, así como de los informes entregados por organizaciones sociales, de víctimas y por la academia.

Bien sabemos que las condiciones de violencia no han cesado y que el conflicto armado interno se ha reconfigurado desde que se firmó el Acuerdo de Paz. Además, las personas víctimas de violaciones de derechos humanos siguen saliendo del país para proteger su

vida, su integridad y la de sus seres queridos, es decir, el exilio continúa en medio de condiciones muy complejas y aún invisibilizadas. Por eso es necesario **dar un lugar a la movilización emocional** y estar atentas/os, como acompañantes, a las expresiones de frustración, desesperanza o, incluso, rabia ante la impunidad. Estas emociones pueden surgir en los espacios al acercarse a las Recomendaciones para la no repetición.

Teniendo en cuenta lo anterior, es muy recomendable que, al llegar a la lectura de las Recomendaciones, hagamos énfasis en el aspecto de la **no repetición**, es decir, **en la proyección de un futuro distinto**. Para esto, puede ser de mucha utilidad que, en el espacio que se esté acompañando, se haga uso de **elementos simbólicos** que ayuden a representar esa **no repetición** a nivel individual o colectivo, promoviendo sensaciones de esperanza y fortaleciendo la capacidad de acción de las personas que participan en el espacio.

Acercarse al trabajo del Comité de Monitoreo y Seguimiento, sus informes de seguimiento y los avances que se han dado frente a la implementación de las Recomendaciones puede ser una herramienta útil. Es importante también entender los desafíos que está teniendo como grupo institucional y hacer parte de la Red del Legado para incidir conjuntamente en la implementación de estas medidas.

Será una labor fundamental releer el último capítulo de “La Colombia fuera de Colombia” para tener claras las 11 recomendaciones y precisar las tareas específicas y las estrategias de cómo concretar la implementación de dichas propuestas, traducidas en actividades, labores y exigencias que conduzcan a lograr un nivel restaurador y reparador del daño causado a las víctimas.





6. Después de la lectura-escucha: seguimiento

6.1. Introducción

Hasta aquí hemos logrado ir a través de los capítulos de “La Colombia fuera de Colombia”, así como el relativo a los Hallazgos y Recomendaciones de la CEV, escuchando y leyendo narraciones de las amenazas, las rutas de salida, las llegadas al exilio, las estadías y sus afrontamientos. Hemos hecho un viaje paralelo en el tiempo, dejándonos interpelar por las verdades, los testimonios, las circunstancias, el dolor, el desgarrar; pero también por los mecanismos de afrontamiento, la resistencia, los afectos, las redes de apoyo, la reinención, la búsqueda de recursos, es decir, el afrontamiento, en general.

Después del enorme trabajo de semanas en la lectura y escucha y una sistematización de relatorías y manifestaciones emotivas, necesitaremos un espacio de recuperación para enfrentarnos a un plan de seguimiento a partir de las necesidades manifestadas por las/os integrantes del grupo. La idea es tener un conocimiento general de estas dificultades, vulnerabilidades y manifestaciones emocionales que, de hecho, las hemos podido observar en el transcurso de la escucha y en las relaciones de la dinámica grupal.

Las actividades de la lectura y escucha de los capítulos del Informe Final pudieron haber activado la memoria de eventos considerados traumáticos, haber removido emociones y recuerdos dolorosos que necesitan un seguimiento en el tiempo para su estabilización. Por lo tanto, continuar el acompañamiento de lo escuchado y vivido en la lectura del Informe Final, a través de la **escucha restaurativa**, es un proceso que requiere planeación. El seguimiento debe permitir continuar identificando necesidades adicionales e incidir en la conciencia de los propios recursos que surgirán en el seno del grupo como espacios de apoyo.

De alguna forma, lo vivido durante la escucha puede ser fundamental para la recuperación y estabilización emocional y mental. También es una oportunidad para que las personas se sientan escuchadas y valoradas en sus experiencias y luchas, lo que puede ser muy reconfortante. Además, al crear redes y espacios emocionalmente seguros, se espera que este hecho haya fortalecido las capacidades de las personas para seguir afrontando los impactos de la violencia en procesos restaurativos.

En resumen, el seguimiento es una parte esencial del proceso de mitigación del daño moral y psicológico que ayuda a lograr un nivel de estabilización y bienestar que permita reformular un proyecto de vida social y comunitario. Durante estos procesos puede (re)surgir la activación de las personas integrantes del grupo como actoras/es sociales, siendo conscientes de su agencia política, haciendo propuestas de actuación y seguimiento fortalecedoras de la comunidad. Sin embargo, también es muy importante que, como personas acompañantes, podamos reconocer los límites que tenemos en este seguimiento, manteniendo un nivel de autocuidado en relación a nuestra competencia, formación, del espacio que ocupa nuestro compromiso, del tiempo del que disponemos para ayudar a las víctimas en su empoderamiento, entre otros elementos. Al identificar posibles casos que requieren un acompañamiento e intervención de nivel más terapéutico y profesional, es importante que podamos remitirlos, darles contactos de organizaciones o personas que pueden apoyarles y garantizar procesos de salud mental más avanzados.

6.2. Del reconocimiento del daño a la reparación posible a través de las recomendaciones

En este momento del proceso, es importante analizar cuidadosamente las reacciones y comportamientos observados para poder evaluar las necesidades de las personas que estamos acompañando. Esto nos ayudará a decidir cómo seguir con el acompañamiento y si es necesario hacer un plan de seguimiento que se ajuste a lo que las víctimas o participantes del encuentro necesitan. Este proceso nos ayuda a identificar cómo los recuerdos activados han afectado a las personas y qué tipo de reparación emocional podrían necesitar.

La posibilidad de ofrecer seguimiento dependerá de cómo se haya trabajado durante las sesiones de escucha y lectura y estará basada en las necesidades que las personas del grupo hayan identificado para continuar abordando sus inquietudes, recuerdos y sentimientos, especialmente aquellos que han permanecido en silencio durante el exilio.

6.3. Niveles de posible afectación: pensar en los niveles de vulnerabilidad

Los impactos psicosociales del conflicto armado varían según la persona, el contexto y las condiciones del país receptor, pero también cambian con el tiempo. Mientras algunas personas logran recuperar su bienestar, muchas víctimas siguen sufriendo debido a la falta de atención psicosocial, el poco apoyo social y las escasas oportunidades para acceder a sus derechos de reparación. Estos factores contribuyen a que el sufrimiento continúe. La falta de reconocimiento y apoyo social empeora las posibilidades de recuperación.

Durante el proceso de lectura y escucha es posible que las personas se den cuenta de que ciertos hechos y violaciones que vivieron son, en realidad, violaciones a sus derechos humanos, aunque en su momento no se consideraron como tal debido a las circunstancias o al mismo contexto social en donde no se reconocía la existencia de un conflicto armado.

En el *Manual de Formación en Enfoque Psicosocial* de la CEV se advierte que es importante tener en cuenta que, durante un conflicto tan largo y extendido en el territorio, las personas han sufrido la vulneración de sus derechos a lo largo de su vida y aun las sufren en el presente. Es necesario dar cuenta de todas esas formas de victimización y no solo centrarse en la que las personas han adoptado como única, en tanto que éstas están definidas por las entidades del Estado (por ejemplo, cuando sólo reconocen su desplazamiento o el homicidio de un familiar porque es el hecho victimizante sobre el cual han recibido asistencia o reparación ante otras entidades estatales).

El daño principal en estos casos afecta la salud mental, generando alteraciones como la tristeza, miedo, angustia y pánico, además de los ya mencionados duelos prolongados. A medida que se profundiza en los hechos sufridos, también se pueden identificar otras alteraciones psicológicas, dependiendo de la gravedad y el impacto de los eventos vividos en la psique de las personas.

6.4. Seguimiento en la formulación de procesos restaurativos para la reconstrucción del tejido social

Después de trabajar las emociones, el siguiente paso es identificar las medidas restaurativas o reparaciones más comunes que se mencionaron durante las sesiones y que quedaron registradas en las relatorías. Es importante revisar si estas medidas ya están incluidas o formuladas en las **recomendaciones** de la CEV. Si ya forman parte de éstas, se sugiere elaborar un plan de trabajo a nivel individual, grupal y comunitario, con el objetivo de seguir exigiendo su implementación y demandando responsabilidades ante las instituciones competentes del Sistema Integral.

Cuando se trata de la restauración o reparación de hechos de extrema violencia, como masacres, bombardeos o exterminios masivos, las personas afectadas, a menudo, reclaman una reparación proporcional a la magnitud de estos eventos, ya que el impacto en su psique es profundo y persistente. Estas demandas requieren un seguimiento cuidadoso, especialmente en casos colectivos, por lo que es fundamental organizar a los grupos o comunidades que han experimentado una victimización similar.

Además, algunas personas formulan peticiones personales que, debido al sufrimiento vivido, las llevan a cuestionarse sobre el sentido de la vida y la existencia. Estas demandas pueden ser de tipo espiritual o relacionadas con cosmovisiones y prácticas culturales. Es importante mantener una visión realista de la situación y canalizar lo vivido, por muy doloroso que sea, como una parte de un proceso más amplio, enfocándose en los recursos y afrontamientos que ayuden a construir un horizonte de futuro y de esperanza.

El periodo posterior a la lectura y escucha puede ser muy intenso, por lo que es común que las personas participantes se sientan agotadas por las narraciones, lo que puede generar una tendencia a evitar el material. Esto es completamente comprensible y no debe interpretarse como un rechazo. Cada persona tiene su propio ritmo y es posible que necesiten alejarse temporalmente del dolor y de las historias escuchadas para poder estabilizarse emocionalmente. Con el tiempo, esto les permitirá estar en condiciones de abordar su proceso de recuperación. A su vez, habrá demandas específicas de personas que deseen trabajar sobre ciertas vulnerabilidades que son más generales, pero no por eso menos importantes.



6.5. El duelo como una vulnerabilidad básica a reparar

Al hablar de duelo, en primera instancia, estamos hablando de un duelo migratorio, es decir, un proceso complejo y multifacético que experimentan las personas que han dejado su lugar de origen para establecerse en otro país. Esto ha implicado la pérdida de múltiples aspectos de la vida anterior, incluida la familia, las amistades, las tradiciones culturales y el sentido de pertenencia.

Sumado a este duelo migratorio se añaden los duelos asociados a situaciones traumáticas que tienen una serie de características específicas que es preciso tener en cuenta, relacionadas con pérdidas de carácter múltiple (pérdida de personas, quizás, de más de un familiar, de hogar, objetos, trabajo, proyectos de vida).

Para las personas exiliadas, el carácter súbito y obligante de salvar sus vidas y las de sus seres queridos, momento en el que no hay tiempo para la toma de decisiones y

preparación para las despedidas, es el mayor impacto y alterador de su psique. El nivel de estrés al que se ve sometidas/os tiene consecuencias a largo plazo en su interior y para las/os que los rodean.

Para quienes tienen familiares desaparecidas/os y/o asesinadas/os, el duelo suele ser más complicado. Esto se debe, en parte, a la imposibilidad de realizar rituales funerarios de manera individual o a la existencia de fosas comunes, lo que dificulta la recuperación de los cuerpos. Las personas que atraviesan este tipo de duelo, a menudo, se enfrentan a pensamientos repetitivos y ruminantes, como la incertidumbre sobre la veracidad de la muerte de sus seres queridos y la esperanza de que, de alguna manera, aún estén vivos. Estos pensamientos pueden persistir durante años, complicando el proceso de duelo y la aceptación de la pérdida.

Como resultado de estas circunstancias, el duelo se retrasa o se congela, convirtiéndose en una estrategia de autoprotección para poder seguir luchando por la supervivencia. En muchos casos, el dolor se oculta para evitar que las manifestaciones de sufrimiento afecten a otras personas o supongan un peligro para una/o misma/o. La mente se ocupa constantemente con pensamientos del pasado, lo que dificulta la concentración y el aprendizaje, como ocurre, por ejemplo, al intentar aprender un nuevo idioma. Esta situación crea una sensación constante de impunidad e incertidumbre que invade la vida cotidiana.

La manera de acompañar estos duelos se plantea como una serie de pasos para elaborar tareas específicas recogidas en el modelo de William Worden y adaptado por Pau Perez (2016), donde se identifica en qué medida se ha logrado salir del choque inicial, de la pena, rabia, el dolor y tristeza, pasando a la aceptación y reorientación de la vida.

La primera tarea en el proceso de duelo es intentar construir un mundo en el que se aprenda a vivir sin las personas u objetos perdidos. La segunda tarea consiste en dar sentido a los sentimientos ligados a la pérdida e integrarlos en la propia biografía. La tercera implica encontrar formas prácticas de resolver aquellas tareas para las que antes se contaba con la persona perdida. Finalmente, la cuarta tarea es redirigir los afectos que antes se dedicaban a la persona perdida hacia otras personas, lo cual no significa reemplazar o llenar el vacío dejado, sino construir un nuevo mundo, uno que exista sin la persona o personas que ya no están.

Para nuestro caso, seguiremos profundizando y adaptando esas tareas a partir de la escucha restaurativa durante la lectura y escucha de los capítulos, que vamos identificando y consignando en las relatorías, para mirar si esas tareas han estado en curso o si es necesario entrar en segundo nivel de intervención.

También consideramos posible que entre las personas escuchantes del Informe Final puede haber responsables que cometieron actos y hechos de violencia y que, frente a posibilidades de una justicia transicional y restaurativa, se planteen hablar y reconocer que han cometido

delitos en medio de la guerra, queriendo pedir perdón como señal de colaborar al esclarecimiento de la verdad y ayudar a la restauración de las víctimas. Hemos considerado que, en caso de aparecer peticiones para actos de reconocimiento de responsables frente a víctimas donde haya iniciativas de encuentros conjuntos, se requiere de un protocolo de preparación especial y del cuidado mutuo, que evite tanto la victimización secundaria como un trato irrespetuoso⁸. Estos encuentros, en caso de que lleguen a producirse, deben tener un carácter transformador para responsables, restaurador para las víctimas y las/os testigos del encuentro (comunidad, sociedad y familias de unos y otras).

6.6. Intervenciones de segundo nivel con víctimas de grupos específicos

El objetivo de estas intervenciones es propiciar las condiciones para una estabilización de las personas en dos casos particulares: personas con las señales de trauma manifestadas durante la escucha; o personas que hayan manifestado haber sido víctimas y se muestren motivadas a explorar el impacto de esos hechos que aún prevalece en sus vidas. En ambos casos, la estabilización implica potenciar un aprendizaje sobre una/o misma/o a partir de estrategias psicopedagógicas que permitan explorar el sufrimiento y el dolor existentes.

Muchas personas encuentran un significado a su sufrimiento que las hacen comprender y enfrentar mejor las situaciones adversas y fortalecen sus capacidades de afrontamiento resiliente. En esta exploración se intenta retomar lo identificado durante la escucha y las activaciones de recuerdos y emociones. Del mismo modo, se pretende ver cuáles han sido las estrategias de manejo de sobrevivencia, así como los pensamientos que han tenido las personas de lo que debería haber sido y que, generalmente, hacen parte de ese diálogo interior propio del periodo de silencio.

A la vez, se exploran esas estrategias de sobrevivencia como formas con las cuales se enfrentó la experiencia y que pueden ser una parte del afrontamiento que se repite en el tiempo. Puede ser que implique ahondar en sentimientos fuertes de resentimiento y rabia que han sido controlados porque no era posible hacer nada. En ese caso, se debe buscar una nueva estrategia para que, de manera útil y adecuada, se canalicen esas emociones, como son la rabia o la impotencia. Este es el momento de recoger la propuesta restaurativa y de reparación que pudo haberse manifestado después de la escucha, a través de prácticas como las acciones legales, la búsqueda de justicia, la movilización política y social o las acciones reivindicativas.

Una vez hayamos trabajado con el material psicopedagógico exploratorio, tendremos que elaborar una valoración de la vulnerabilidad y de los recursos de afrontamiento para, posteriormente, adentrarnos en diálogos más específicos respecto a los hechos traumáticos. Estos diálogos deben estar basados en la desculpabilización y en el entendimiento del contexto social en su momento adecuado. Estas herramientas ayudan a entender que, lo que se hizo, pertenece a una estrategia del pasado que fue

8 En el *Manual de Formación en Enfoque Psicosocial* (CEV 2019) se encuentra recogido el protocolo de preparación tanto de las víctimas como de los responsables.

funcional en ese momento y que, tal vez, en la actualidad, al tener la información y la verdad de la que ahora nos enteramos, se actuaría de manera diferente.

Para profundizar en estos grupos focales remitimos al *Manual de Formación en Enfoque Psicosocial* de la CEV donde están consignadas las aproximaciones de intervención, de la misma manera, se recogen algunos protocolos de atención en el documento del Informe Final.

En casos de mayor afectación y vulnerabilidad, insistimos en nuestra recomendación de remitir a personal profesional en Psicología o a terapeutas con formación y especialización que, preferiblemente, tengan la doble competencia para entender la problemática del país de origen y la actual condición derivada del exilio.





7. Conclusiones

El Legado de la Comisión de la Verdad en Colombia se erige como un faro de esperanza y aprendizaje, iluminando el camino hacia la memoria y el Derecho a la Verdad de quienes han sufrido por el conflicto armado. Su labor de escucha profunda, que abrazó las historias de más de 30.000 víctimas, nos inspira a crear espacios donde la voz de cada quien tenga un eco reparador. Como bien expresó el ex comisionado Carlos Martín Beristain, escuchar es un acto de valentía que desafía la impotencia; es un primer paso hacia la acción, un puente entre el dolor y la sanación⁹.

El esfuerzo maratónico de la CEV ha trenzado un relato amplio y comprensivo que reconoce las múltiples capas del sufrimiento en nuestra sociedad. Hemos sido partícipes de su llamado a la diáspora colombiana, invitando a quienes están lejos a compartir sus relatos, muchas veces, silenciados y estigmatizados. Este trabajo internacional no solo es un hito en la historia de las comisiones de la verdad, sino un acto de justicia que reconoce el exilio como una violación de derechos humanos en sí misma.

Con este Manual, queremos seguir respondiendo a la convocatoria de la CEV a **construir una "Paz Grande"**, donde se reconozca el dolor y la dignidad de las víctimas y se asuma el compromiso de una reparación integral. Deseamos que la labor de escucha no se detenga con la publicación del Informe Final. Al contrario, queremos que la voz del exilio siga resonando, abriendo caminos hacia su reconocimiento, tanto en el ámbito jurídico como en el social. Para enfrentar este desafío, es esencial que nos preparemos, tanto individual como colectivamente, dotándonos de herramientas que nos permitan acompañar a las víctimas con respeto, afecto y empatía. Escuchar y acompañar es una deuda histórica que debemos saldar con quienes han sido forzadas/os a dejar su hogar. Cada espacio de escucha debe ser cuidadosamente pensado, validando las emociones y relatos que surgen en el proceso.

No queremos que los esfuerzos cesen ni que los testimonios plasmados en el Informe Final se silencien. Por el contrario, queremos motivar los encuentros entre personas y la construcción de espacios reflexivos, participativos y llenos de sentido, orientados por principios que permitan cuidar las experiencias de acercamiento al Legado, a las voces y relatos, a los análisis y discusiones en torno a la verdad. Este Manual está diseñado para la Colombia que vive fuera de sus fronteras, pero que sigue alimentando sus raíces y su presencia, reconociendo las particularidades de la escucha en el exilio. Creemos firmemente que el Legado de la CEV nos impulsa a fomentar procesos organizativos que exijan al Estado asumir su responsabilidad ante las graves violaciones de derechos humanos que han llevado a más de un millón de personas a buscar refugio. Además, queremos continuar caminando como esa Colombia fuera de Colombia en la participación de toma de decisiones, en la exigencia por el derecho a la verdad, la justicia, la reparación y las garantías de no repetición.

Así, buscamos mantener vivo el ejercicio de escucha e invitar a (re)pensarnos espacios para la difusión y apropiación del Legado, incorporando un enfoque psicosocial que

9 Recuperado en: <https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/comision-col/id/223>.

cuide cada uno de los pasos: el antes, el durante y el después de la escucha. También, queremos seguir recorriendo ese camino por la construcción de verdad en el que el Informe Final no significa el fin del camino, sino tan solo el punto de partida. **Tenemos el enorme desafío de insistir en la materialización de las Recomendaciones para la no repetición que dejó la CEV en la vida de las personas.**

Y para cerrar este viaje de reflexión, queremos evocar el profundo mensaje de la canción "Vuelve" de Marta Gómez. Esta melodía, nacida del emocionante encuentro entre las voces de las víctimas del exilio y las manos solidarias de organizaciones de la sociedad civil, nos invita a recordar la esencia de nuestra misión: seguir tejiendo redes de empatía y amor, cambiando muros por puentes, donde la escucha sea el hilo conductor y las víctimas: el corazón palpitante de cada espacio. "Vuelve" nos recuerda que cada historia es un eco que resuena en el alma colectiva, un llamado a no olvidar, a abrazar el dolor y la esperanza. En cada nota, se entrelazan los anhelos de quienes han sido expulsadas/os, recordándonos que su voz debe ocupar siempre el centro de nuestro quehacer. Así, con cada paso que damos, reafirmamos nuestro compromiso de construir un mundo donde la memoria y la dignidad florezcan, donde cada encuentro sea un acto de justicia y cada escucha un rumbo cierto hacia la sanación.

Sigamos, entonces, tejiendo en colectivo este tapiz de vida, donde cada hilo cuenta una historia, y cada historia nos acerca un poco más a la Verdad y a la Paz que tanto anhelamos.

*Pido la palabra, quien quiera escuchar
Para alzar mi voz en medio de tanto miedo
Miedo que llevo tatuado aquí en mi cuerpo
Miedo a ser olvidada y a olvidar
Eres como el viento que viene y que va
Llevas un dolor profundo en tu vivir
Soy tu vientre, soy tu arrullo, soy tu abrigo
Tu primer latido yo soy tu raíz
Vuelve a jugar con la lluvia vuelve
Para tejer conmigo un puente
Un puente de esperanza, vuelve
Cuando recorras otros mundos cuenta
De este dolor que me desgarras
Pero a pesar de todo vuelve
Vuelve y construyamos otra historia
Con la verdad y la memoria
Te necesito, vuelve
Siéntate conmigo y tómate un café
Quiero que tu voz nos muestre otros caminos
Mírame a los ojos, déjate perder
Aquí cabe tu silencio y tu sonido.*

Vuelve - Marta Gómez.

Composición creada con la contribución de víctimas de exilio

8. Bibliografía

- Beristain, Carlos (2012). *Acompañar los procesos con las víctimas. Atención psicosocial en las violaciones de derechos humanos*. Fondo de Justicia Transicional, Programa Promoción de la Convivencia; PNUD: Programa Fortalecimiento a la Justicia.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (s.f). *Botiquín contra el olvido*. Acceso online:
<https://web.comisiondelaverdad.co/panas-de-la-verdad/elbotiquin>.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2018). *Manual de formación en enfoque psicosocial. Dirigido a los equipos de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición*. Acceso online:
https://comisiondelaverdad.co/images/zoo/publicaciones/archivos/Manual_Enfoque_Psicosocial_Comision_Verdad.pdf.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2020). *Procedimiento para el diseño e implementación de los espacios de escucha*. Acceso online:
<https://www.comisiondelaverdad.co/themes/custom/cevtheme/como-lohicimos/caja-de-herramientas/Documentos/espacios-de-escucha/procedimientodise%C3%B1o-e-implementacion-espacios-escucha.pdf>.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2021). *Sí hay verdad, llegarán días buenos. Un botiquín contra el olvido. Un botiquín para sanar el alma*. Acceso online:
https://www.comisiondelaverdad.co/sites/default/files/2022-07/AF_00_Compilado_Completo.pdf.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2022a). *Hay futuro si hay verdad. La Colombia fuera de Colombia. Las verdades del exilio*.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2022b). *Mi cuerpo es la verdad. Experiencias de mujeres y personas LGBTIQ+ en el conflicto Armado*.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2022c). *Convocatoria a la paz grande. Declaración de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición*.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2023). *Resumen las verdades del exilio. La Colombia fuera de Colombia*. Reedición Instituto Hegoa UPV/EHU.
- Corporación Vínculos (2009). *Acompañamiento psicosocial en contextos de violencia sociopolítica*. Antropos, Bogotá. DC.

Fernández-Liria, Alberto y Pérez-Sales, Pau (2016). *Violencia y Trauma. Del trabajo comunitario a la terapia*. Irredentos libros, Madrid. Isusi García, Javier (2020). *Transparentes. Historias del exilio colombiano*. Astiberri, Bilbao.

Sepúlveda, Claudia y Zambrano, Liliana (2020). *La verdad en el exilio. Situación de las víctimas del conflicto colombiano en España*. Chasqui, Revista Latinoamericana de Comunicación, n° 0 (143), pp. 97-114.

Unidad para las víctimas de Colombia (2024). *Registro Único de Víctimas (RUV)*. Acceso online:
<https://www.unidadvictimas.gov.co/registro-unico-de-victimas-ruv/>.



EUSKO JAURLARITZA

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES