

Ayuda para familias libanesas víctimas de traumas

Qué nos enseña la explosión de Beirut sobre los efectos de los desastres en la salud mental a edades muy tempranas

Khaled Nasser

Asesor sobre comunicación familiar y terapeuta especializado en traumas

Beirut (Líbano)

El 4 de agosto de 2020 a las 18:07, en Beirut se produjo una explosión violenta. Una enorme onda expansiva atravesó la ciudad y destrozó muros, ventanas y cuerpos. Desde toda la urbe e incluso más allá, se vio una enorme nube rojiza en forma de hongo elevarse sobre el puerto de Beirut.

El origen de la explosión estaba en 2750 toneladas de nitrato de amonio almacenado en el puerto de la ciudad sin las debidas condiciones de seguridad. La BBC describió lo sucedido como “una de las mayores explosiones no nucleares de la historia, mucho mayor que las provocadas por cualquier arma convencional”. Murieron más de 200 personas, miles sufrieron lesiones graves y unas 300 000 se quedaron sin casa. Se calculan pérdidas de entre 10 000 y 15 000 millones de dólares.

El impacto ambiental y psicosocial es más difícil de medir, pero lo he visto en primera persona. Como terapeuta familiar especializado en traumas, he ayudado a las familias con niños y niñas pequeños a lidiar con las secuelas mentales de la explosión. Como el cambio climático provocará numerosos desastres naturales, la experiencia de las familias libanesas (y el grave trauma sufrido tras lo ocurrido en 2020) ilustra a qué nos exponemos.

Mi oficina de Beirut se encuentra a cuatro manzanas del lugar de la explosión y sufrió graves daños: volaron las ventanas, las puertas de aluminio y los marcos. Por suerte, yo ese día estaba de vacaciones con mi esposa en nuestra casa de campo, a 40 kilómetros de ahí. A pesar de la distancia, sentimos el temblor.

Consecuencias inmediatas

La explosión tuvo lugar en medio de un país aquejado ya de muchos otros problemas: una grave crisis económica, una moneda en caída libre, la inestabilidad de los servicios básicos y productos de primera necesidad como la electricidad, el agua, las medicinas y el gas, así como seis meses de confinamiento y aislamiento social debido a la pandemia de COVID.

Pronto me encontré inmerso (de forma voluntaria pero también inevitable) en las iniciativas de ayuda a las víctimas. Colaboré con una línea telefónica directa creada por un consorcio de organizaciones de Beirut para tratar el impacto psicológico inmediato. Escribí una serie de consejos para el público general que compartí por Whatsapp y Facebook para ayudar a las familias a gestionar los síntomas relacionados con la explosión.

En ese momento, me concentré principalmente en explicar cómo detectar los síntomas del trauma y cómo reaccionar ante recuerdos intrusivos en los niños y las niñas, entre otras recomendaciones de primeros auxilios para la salud mental. Por ejemplo, sugería a la gente que canalizara la rabia a través de acciones concretas, como las tareas de voluntariado. También animaba a las personas afectadas a trasladarse con familiares y amigos, a evitar darle vueltas al pasado y a tratar de alcanzar un sentimiento de conexión y seguridad.

Tres semanas después de la explosión, mi oficina ya estaba en condiciones aceptables y volví a abrir la clínica. Durante los primeros seis meses, acepté 29 casos nuevos (que se sumaban a los habituales), entre los que había adolescentes, personas adultas y padres y madres de niños y niñas pequeños. Mi objetivo siempre era gestionar el estrés psicológico provocado por la explosión, la inestabilidad política del país y la crisis económica.

Las familias a las que trataba me hablaban de los numerosos síntomas de hipervigilancia de sus hijos e hijas, como problemas de sueño, apego ansioso a los cuidadores y cuidadoras e hipersensibilidad a las sirenas o ruidos repentinos. Debido al estrés sufrido, los y las menores evitaban las actividades que estaban haciendo y los lugares en que se encontraban en el momento de la explosión. Les daba miedo estar cerca de las ventanas e incluso de los espejos, y a veces se negaban a salir de casa. En algunos casos, representaban constantemente sus recuerdos del evento, exasperando a sus padres y madres con historias interminables sobre la explosión.

Me encontré con un caso de mutismo selectivo en una niña de 4 años. Lo que recomendé a su padre y su madre, que se sentían impotentes, fue que trataran de no subrayar los problemas de comunicación de la pequeña y se concentraran en tranquilizarla con actividades de su agrado.

Me di cuenta de que los niños y niñas pequeños reflejaban el estado mental de las personas que los cuidaban. Muchos padres y madres habían

vivido la guerra civil del Líbano durante su infancia o adolescencia y mostraban los típicos síntomas de la retraumatización aguda: pánico, negación, ataques de ira hacia las autoridades negligentes y corruptas, ansiedad por la incertidumbre financiera y física, y miedo por el futuro de su descendencia. En muchos casos, sentían una grave indefensión y una necesidad desesperada de abandonar el país.

Consecuencias a largo plazo

Un año después de la explosión, Beirut sigue sufriendo. La ansiedad de los padres y las madres no ha cesado, y transmiten su angustia a sus hijos e hijas. Los peligros evidentes del presente, junto con los posibles problemas futuros, hacen que las personas adultas se sientan inseguras y generan intranquilidad en la población infantil. El grave trauma provocado por la explosión se ha sumado al estrés constante generado por la incertidumbre económica.

En enero de 2021, caí en el agotamiento por el aumento de la cantidad de pacientes a los que atendía, la constante escucha de episodios relacionados con la devastación de mi ciudad y la ansiedad grave y tangible que mostraban las familias. Pude irme de vacaciones con mi mujer a Albania, uno de los pocos países que podíamos visitar durante la pandemia. Allí estaba lejos del terror, las explosiones repentinas, la devaluación de la moneda, los recuerdos dolorosos, la incertidumbre del presente y el miedo al futuro, y no me encontraba con nadie remotamente relacionado con lo ocurrido.

Me sentó bien. Ahora estoy de nuevo en Beirut. No sé si es lo más sensato quedarme aquí, pero en este momento crucial, la ciudadanía necesita ayuda para su salud mental. Un año después de la explosión, Beirut sigue sufriendo numerosos traumas, y la población infantil más joven no es ninguna excepción. Tal vez dentro de un tiempo podamos pensar en el cambio climático, que podría ser el origen de muchos otros desastres evitables y de más traumas para las familias con niños y niñas pequeños. Por ahora, estamos tratando de superar otros problemas.

➤ Para la versión en línea de este artículo: [espacioparalainfancia.online/2021-12](https://www.espacioparalainfancia.online/2021-12)