

A pesar de ciertos mitos, la sociedad nipona es tan vulnerable psicológicamente como la española. Sin embargo, sólo una minoría desarrollará afecciones psiquiátricas de gravedad

EL TRAUMA QUE DEJÓ LA OLA

Uno de cada cinco japoneses padecerá trastornos mentales

ÁNGEL DÍAZ



Después del terremoto vino el maremoto y, por último, la alarma nuclear. La última, pese a haber ocupado ríos de tinta, montañas de tweets y un sinfín de informaciones contradictorias, no ha tenido de momento consecuencias graves para la salud (al cierre de esta edición). Pero las dos anteriores se han llevado miles de vidas, muchas de ellas aún sin contabilizar, y han dejado a todo el país literalmente destrozado. Pertencencias, edificios y poblaciones enteras, seres queridos, vecinos, conocidos... Mucho es lo que se ha perdido tras el temblor y la ola.

A las víctimas —que son, en mayor o menor medida, todo el pueblo japonés— les toca ahora enfrentarse al miedo, una reacción natural ante semejante catástrofe; y, después, según vayan asentándose y dejando poco a poco las emociones, a la tristeza. Pasado un tiempo prudencial, muchos lo superarán y seguirán con sus vidas; otros no podrán salir del bache, sufrirán diversos trastornos y serán susceptibles de caer en el alcohol y las drogas. Son las reacciones que los expertos esperan tras un acontecimiento devastador.

Cómo evolucione cada individuo depende de muchos factores, y uno

de los más importantes es, precisamente, uno mismo: cómo se racionaliza e interioriza lo ocurrido. Pero es ley de vida que los casos de ansiedad, depresión y trastornos de estrés se multipliquen, como también lo es que, al final, la mayor parte de la población salga adelante.

Así ha ocurrido en otras catástrofes y Japón, pese a los muchos mitos y leyendas que se han oído estos últimos días, no es muy diferente en cuestiones de salud al resto del mundo. Ningún pueblo lo es, en realidad: el carácter nacional es un mito. Pero las circunstancias que rodean a la catástrofe son importantes para enfrentarse a ella con garantías: una sociedad estructurada, unos servicios de atención adecuados y que todo vuelva a funcionar cuanto antes son factores determinantes para que cada cual pueda recuperar sus hábitos y rehacer su vida en poco tiempo.

En este sentido, y siempre recordando que cada catástrofe es distinta y cada persona es un mundo, los psicólogos expertos en traumas si se atreven a exponer algunas consideraciones generales. La primera es que un desastre natural suele ser más fácil de superar que aquellos causados por nuestros semejantes, como puede ser un atentado terrorista. Es más fácil explicarse a uno mismo qué ha ocurrido cuando son las fuerzas naturales, aleatorias e inanimadas, las que nos han causado dolor. Por el contrario, tratar de comprender las motivaciones de una persona que ha intentado destruirnos puede convertirse en un tormento mental del que nunca sacaremos nada en claro: cualquier respuesta es absurda, cualquier explicación dolorosa.

DAÑOS Y SECUELAS. «En principio, las catástrofes naturales son menos graves a la hora de provocar trastornos por estrés posttraumático», confirma Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. «Cuando te lo ha hecho otro ser humano te da más que pensar, des-

confías más y te proteges más; le vas a dar más vueltas y va a haber peores secuelas».

Otra circunstancia que, dentro de la tragedia, podría favorecer la recuperación psicológica de las víctimas es que Japón es un país perfectamente organizado —y la tercera potencia económica del mundo— y la mayoría de las personas podrá volver a sus actividades a corto o medio plazo. Recuperar la rutina es una de las condiciones necesarias para superar el trauma. En Haití, donde el año pasado se sufrió otro terrible terremoto, eso no es posible. En Japón, sí. La Bolsa de Tokio, una de las más importantes del planeta, volvió a cerrar con beneficios a los pocos días del desastre.

«En la literatura científica encontramos pocas circunstancias generales que permitan prever la respuesta psicológica de la sociedad», advierte Noelia Fernández, psicóloga clínica con experiencia en catástrofes. Sin embargo, y a grandes rasgos, es muy probable que se produzca el siguiente patrón, de acuerdo con esta experta: «Alrededor del 60% de la población va a mostrar una reacción de alarma en las primeras semanas, pero no presentará una respuesta traumática pasado ese tiempo», resume.

Entre un 15% y un 20% de los habitantes sí desarrollará diversas patologías, incluido el trastorno por estrés posttraumático, una afección que aumenta siempre en poblaciones que han sufrido una tragedia. Sobre todo —pero no sólo— entre los directamente afectados. El resto, en torno al 20%, no presentará ningún síntoma de trauma, ni siquiera durante las primeras semanas. Algo que, en realidad, tampoco es lo normal tras recibir un duro golpe.

«Las reacciones de miedo son lógicas», explica Cano. «Si te has enfrentado a una situación que ha podido costarte la vida, más te vale guardar un buen recuerdo». La memoria del peligro queda bien guardada en las zonas más antiguas de nuestro cerebro, concretamente en la amígdala, como un medida de

preocupante —es agudo, dura alrededor de un mes y después se disipa. La imagen del desastre queda grabada, pero no reaparece para torturarnos y nos permite llevar una vida normal. «Sin embargo, hay personas que experimentan recuerdos no deseados: olores, imágenes y sensaciones del trauma. Les produce un gran estrés, no pueden descansar y eso agrava su situación. Si se prolonga demasiado tiempo y no se les entrena convenientemente, pueden estar eternamente reviviendo el trauma», describe Cano.

En estos casos, estaríamos ante un cuadro de trastorno por estrés posttraumático, igual al que pueden sufrir las víctimas del terrorismo o de violaciones. Tras los atentados del 11-M en Madrid, se registró en la ciudad una prevalencia del 2,3% de esta afección. «Aunque, lógicamente, no todos ellos iban en los trenes». En cualquier caso, el trastorno por estrés «no es el más frecuente», recuerda Fernández. «Hay muchas otras afecciones: reacciones adaptativas, episodios depresivos, aumento de alcohol y sustancias...», enumera esta psicóloga.

Tras el terremoto y la encadenación de desgracias, es más que probable que la sociedad japonesa se enfrente a un incremento similar de esta clase de problemas. En contra

de los muchos trastornos por ansiedad es de un 4,8%, frente a un 5,9% en España; y, más en concreto, hay un 0,4% de trastornos por estrés posttraumático en Japón y un 0,5% en nuestro país. Es decir, el trauma del terremoto y sus consecuencias ha caído sobre una sociedad que, en su conjunto y de acuerdo a estos antecedentes, es tan vulnerable psicológicamente como la nuestra. De hecho, son más notables las diferencias entre Estados Unidos (donde la prevalencia de estos trastornos es mucho mayor) y Europa que las que separan a nuestra sociedad de la japonesa.

No en vano, varios ciudadanos japoneses afincados en España han mostrado su indignación por el modo en que se ha intentado crear un estereotipo del nipón inmovilizable y estoico. «Me ha ofendido que se generalice y hable de cómo son los japoneses, englobando a millones de personas, supervivientes de una inesperada catástrofe, basándose en la percepción que se recibe de la televisión», escribía a esta redacción un joven japonés, a raíz de una información que reflejaba la (supuesta) discreción de su pueblo para exhibir emociones. «No tiene nada que ver con mostrar o no los sentimientos, sino más bien, con civismo y solidaridad», protestaba un usuario en Facebook.

«Cabe pensar que en Japón van a padecer cierto nivel de trastorno por estrés posttraumático, especialmente las personas que hayan sufrido pérdidas importantes, y después se incrementarán los niveles de depresión, que suele ir unida», considera Cano. Al cabo de los años, proliferarán entre los más afectados casos de alcoholismo y adicciones en general, y estos pacientes comenzarán a sufrir también el rechazo de los demás. «El entorno les tolera durante un tiempo porque se sabe que han sido víctimas, pero llegado un momento —dos, tres, cuatro años— comienzan los conflictos».

Hasta qué punto se extiendan estos problemas dependerá en gran medida del funcionamiento de los servicios de atención en los primeros momentos. Es de suponer que en Japón, donde ya se ha rescatado a 26.000 personas, los afectados puedan recibir también un tratamiento psicológico inmediato y adecuado. No es descartable, de hecho, que el país en su conjunto resurja vigorizado de esta tragedia. «La salida exitosa de situaciones traumáticas fortalece a las personas y a las sociedades», concluye Fernández.

de los más importantes es, precisamente, uno mismo: cómo se racionaliza e interioriza lo ocurrido. Pero es ley de vida que los casos de ansiedad, depresión y trastornos de estrés se multipliquen, como también lo es que, al final, la mayor parte de la población salga adelante.

Así ha ocurrido en otras catástrofes y Japón, pese a los muchos mitos y leyendas que se han oído estos últimos días, no es muy diferente en cuestiones de salud al resto del mundo. Ningún pueblo lo es, en realidad: el carácter nacional es un mito. Pero las circunstancias que rodean a la catástrofe son importantes para enfrentarse a ella con garantías: una sociedad estructurada, unos servicios de atención adecuados y que todo vuelva a funcionar cuanto antes son factores determinantes para que cada cual pueda recuperar sus hábitos y rehacer su vida en poco tiempo.

de los más importantes es, precisamente, uno mismo: cómo se racionaliza e interioriza lo ocurrido. Pero es ley de vida que los casos de ansiedad, depresión y trastornos de estrés se multipliquen, como también lo es que, al final, la mayor parte de la población salga adelante.

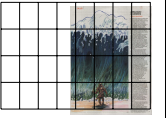
Así ha ocurrido en otras catástrofes y Japón, pese a los muchos mitos y leyendas que se han oído estos últimos días, no es muy diferente en cuestiones de salud al resto del mundo. Ningún pueblo lo es, en realidad: el carácter nacional es un mito. Pero las circunstancias que rodean a la catástrofe son importantes para enfrentarse a ella con garantías: una sociedad estructurada, unos servicios de atención adecuados y que todo vuelva a funcionar cuanto antes son factores determinantes para que cada cual pueda recuperar sus hábitos y rehacer su vida en poco tiempo.

precaución. Ante una situación similar, la parte más animal de la mente tomará el control y nos empujará a huir, luchar o desmayarnos, que son las respuestas evolutivas que ayudaron a sobrevivir a nuestros ancestros y han quedado grabadas en nuestros genes. Ese instinto animal, combinado con la reacción más medida y racional que aportan las áreas cognitivas del cerebro, determinará nuestra conducta tras vivir un hecho traumático.

La reacción deja de ser saludable cuando se hipertrofian las emociones y se reviven una y otra vez los recuerdos que han quedado registrados en la amígdala. Los expertos distinguen claramente entre dos clases de trastornos tras sufrir un trauma:

de las muchas consideraciones que se han escuchado estos días sobre las peculiaridades del carácter japonés, lo cierto es que no cabe esperar que la respuesta psicológica a la tragedia, tanto a nivel individual como colectivo, sea muy diferente de lo que ocurriría en otros países.

SIMILARES PSIQUES. Dejando a un lado los estereotipos y prejuicios, los datos crudos revelan que la sociedad japonesa es bastante parecida a la española o europea en lo que se refiere a problemas psiquiátricos y psicológicos. Un informe encargado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace pocos años arroja las siguientes cifras: la prevalencia entre la población nipona de

EL MUNDO Nacional General Diaria	Tirada: 536.081 Difusión: 411.546 (O.J.D) Audiencia: 1.440.411	Sección: - Espacio (Cm_2): 875 Ocupación (%): 100% Valor (€): 50.700,00 Valor Pág. (€): 50.700,00 Página: 75	
	20/03/2011	Imagen: Si	

SALUD



ABRAZANDO LA DERROTA

CARLOS MARTÍNEZ

A finales de los años 90 el profesor John Dower se instaló en Kamakura, en los alrededores de Tokio. Estaba rastreando documentos históricos, periódicos, cartas y legajos con el propósito de escribir un libro sobre la mentalidad de la sociedad japonesa tras la Segunda Guerra Mundial. A partir de estas fuentes elaboró un retablo sobre el origen del Japón contemporáneo y sus contradicciones, tensiones internas e ideales. El libro se publicó en 1999 con el título de *Abrazando la derrota*. Dower obtuvo el Premio Pulitzer.

Comparar la posguerra con la crisis actual que afronta Japón, como ha hecho el primer ministro Kan, quizá resulte excesivo. El país entero estaba destrozado. En realidad, apenas quedaba país. Los niños de la calle se contaban por cientos de miles. Tokio era un páramo de cascotes y piedras. Hiroshima y Nagasaki cargaban con el estigma de ciudades enfermas. Los ideales de toda una época habían resultado un fraude. La sociedad vivía la derrota como un profundo desengaño.

La situación actual es muy distinta, pero la comparación de Kan no fue histórica sino sentimental. Hay una corriente intelectual sobre Japón que describe su historia como un movimiento circular. El terremoto y la crisis nuclear, uno inseparable del otro, han devuelto los sentimientos de decepción y de derrota de la posguerra. Muchos japoneses están reviviendo 1945.

Hay varios elementos del relato de Dower que se repiten como un patrón histórico. Uno es la aparente serenidad de la sociedad, la resignación con la que acepta la desgracia y la amenaza nuclear. Tras la guerra Japón se reconstruyó en torno a un ideal de paz que bajo el hermetismo nipón parece perdurar. Durante los años que siguen al fin de la guerra hubo dos frases que los niños copiaban en clase de caligrafía: «construir una nación en paz» y «construir una nación de cultura». En realidad, eran una evolución de dos ideas de la propaganda de guerra: «la construcción» (del imperio) y «la cultura» (nacional).

Un segundo elemento clave fue el ideal del progreso científico. Japón concluyó que había perdido la guerra porque no tenía la bomba atómica. La sociedad militar se transformó en una sociedad tecnológica. La crisis nuclear tras el terremoto, la secuencia perfecta del desastre, recupera rasgos de la mentalidad de entonces: la resignación pacífica, la ciencia como solución a la crisis. También la sensación de fraude.

A esto, supongo, se refería Kan: a la desorientación de entonces y de ahora, a la zozobra de la crisis y a la incertidumbre ante el futuro, pero también a la confianza en que será la tecnología quien salve de nuevo a Japón. Es una nueva mentalidad de posguerra.

El recuerdo de los años de la guerra parece inevitable. Kan ha utilizado otra expresión estos días: llamó a la población «al sacrificio», como escuchaba la población en los tiempos del General Tojo. La pregunta es si lo aceptará la moderna sociedad nipona.

Carlos Martínez es periodista. Coedita desde Nueva York el blog *Notas de Fukushima*.