

«El desplazamiento en sí mismo es una pérdida, igual que cuando pierdes un lugar o una rutina de vida».

El 24 de abril de 2025, entrevistamos a Iman Abu Shawish, supervisora de salud mental de MSF en Gaza, para comprender el impacto psicológico de las órdenes de desplazamiento israelíes sobre la población gazatí.

Pregunta. ¿Qué impacto psicológico están teniendo las órdenes de desplazamiento emitidas por las fuerzas israelíes sobre la población de Gaza?

Respuesta. El desplazamiento en sí mismo es una pérdida. Es una pérdida para las personas que son importantes en tu vida, igual que cuando pierdes un trabajo, un lugar o una rutina de vida.

El impacto psicológico refleja las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Hay muchas diferencias individuales en función de la personalidad, las experiencias pasadas, el sistema de apoyo y la capacidad de afrontamiento. La negación, por ejemplo, puede durar una hora para algunas personas o años para otras.

Supongamos que te encuentras en una de estas etapas. Incluso si estás en la etapa de negociación o negación, a los demás puede parecerles que estás estable porque no ven ninguna reacción por tu parte. Pero en tu cerebro se están produciendo millones de procesos mientras asimilas lo que ha sucedido, y eso puede ser muy caótico.

Encontramos diferentes reacciones. Hay personas que pueden volverse muy agresivas, verbal o físicamente, y hay personas en el extremo opuesto, completamente aisladas, que no tienen relaciones, no les gusta salir, se alejan de todo, se sienten deprimidas. Pero aquí está la cruel realidad: justo cuando alguien alcanza la aceptación, llega otra orden de evacuación.

La ansiedad puede manifestarse de todas las formas: ataques de pánico o trastorno de pánico. También hay reacciones traumáticas, que llamamos trastorno por estrés posttraumático (TEPT) o trastorno por estrés agudo, que incluyen muchas cosas. Por ejemplo, la disociación. Una enfermera describió que cuando va a trabajar y vuelve, se queda mirando sus manos preguntándose si es real o no. Una vez, un niño me miró y me dijo: «Creo que estoy muerto, pero si puedes oírme, quizá esté vivo».

Nuestro cerebro no distingue entre la realidad y la imaginación. Da igual si estás en una casa o en una tienda de campaña, tu cerebro cree que la ansiedad y la expectación son reales. La persona tiene que lidiar con lo que ha pasado, aunque ya lo espera. Entonces aparece la depresión y, cuando se produce otra evacuación, se vuelve a iniciar un ciclo que nunca termina.

Las reacciones de estrés agudo incluyen imágenes o recuerdos detallados de órdenes de evacuación anteriores y se vuelven intrusivos. El estrés y la ansiedad resultantes pueden provocar reacciones en el cuerpo, como dolor muscular y abdominal, temblores y fatiga. Afecta a los niños, a su forma de jugar, a sus emociones, y vemos casos de niños que construyen tiendas de campaña como un juego. Los juegos recrean las evacuaciones; son sus recuerdos revelados a través de su única forma de expresión.

Las personas que han sufrido órdenes de desplazamiento al menos una vez se ven obligadas a revivirlo una y otra vez. Así que, aunque sus condiciones de vida actuales

sean malas, viviendo en tiendas de campaña, apenas llegando a fin de mes, la evacuación significa empezar de cero. Los seres humanos anhelan la estabilidad, pero la evacuación significa caos, cambio, pérdida. Para los habitantes de Gaza, esa es la cruel realidad desde hace más de 19 meses.

P. Oímos relatos de personas que deciden quedarse a pesar de las órdenes de desplazamiento, ¿cómo afrontan la situación?

R. Una persona a la que traté fue alcanzada en su casa familiar, fue la única superviviente y más tarde también la mataron. ¿Por qué no evacuó?

La gente suele culparse a sí misma. «¿Por qué me quedé?», «¿Por qué no me fui?». Esta culpa no es racional, porque no tenían otras opciones seguras. Pero el cerebro sigue buscando explicaciones, creando una responsabilidad falsa. Una mujer odiaba a su hermano porque no actuó con «intuición» antes de que las fuerzas israelíes bombardearan su casa y mataran a sus padres.

La culpa del superviviente no tiene nada que ver con las evacuaciones, sino que proviene del contexto. Algunas personas piensan: «¿Por qué no morí con ellos?». Es difícil hacer que una persona se sienta positiva, por mucho que lo intentes. El sistema de apoyo se está desmoronando porque las personas que te apoyan viven en las mismas condiciones.

Ansiedad, depresión, estado emocional negativo, incapacidad para vivir emociones positivas... No tenemos tiempo para afrontar la situación de la manera adecuada, porque nuestros cerebros no son libres para pensar ni para evaluar las situaciones de la manera correcta. Pensamos en otras cosas, en cómo conseguir comida, agua, pan. Y a menudo no contamos con un sistema de apoyo, por lo que todo es complicado.

P. Después de 19 meses de guerra en Gaza, ¿ves alguna esperanza para que la gente mejore su salud mental en este contexto?

R. Hay un término importante en psicología que es el crecimiento postraumático (PTG, por sus siglas en inglés), y lo he visto mucho. Hay colegas que han adoptado un cambio positivo en su forma de pensar y en su comportamiento después del trauma. Como personas, aprendemos a lidiar con el trauma, es decir, aceptamos que hubo un desplazamiento, luego un alto el fuego, que la casa fue bombardeada y que salimos de allí. Adoptamos nuevos rasgos de personalidad, una forma diferente de pensar, un comportamiento diferente.

Me preguntaba cómo era capaz la gente de seguir adelante y funcionar. ¿Cómo podía una enfermera que había perdido a toda su familia seguir acudiendo al trabajo, cómo era capaz de no rendirse? Por supuesto que las experiencias les afectan, pero el crecimiento de esta enfermera le permitió afrontarlo, porque le dio un nuevo significado. Cada vez que surgen los recuerdos, también surge un nuevo significado. Y este es un componente importante de nuestra resiliencia.

Hay que tener en cuenta muchos factores: rasgos de personalidad, experiencias pasadas en la infancia. Los seres humanos son lo más difícil de predecir, y por eso la psicología se considera una de las ciencias más difíciles del mundo.

P. ¿Considera que la forma en que se emiten las órdenes de desplazamiento es una forma de castigo psicológico?

R. La crueldad no solo reside en las órdenes de evacuación en sí mismas, sino también en cómo están redactadas. No se trata de órdenes militares directas, sino de

trampas psicológicas. El ejército israelí no se limita a decirle a la gente que se vaya, sino que tergiversa los símbolos que en su día dieron consuelo a los palestinos. Versículos del Corán sobre el «castigo divino» impresos en folletos de evacuación. Poesía árabe clásica sobre el exilio utilizada en advertencias en las redes sociales. Incluso los tuits de sus portavoces se convierten en avisos de muerte repentina, sin un plazo claro, solo una vaga amenaza difundida a millones de personas que ya están traumatizadas.