



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

EL DUELO DEL EXPATRIADO

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA:

JUANA ETHEL DIAZ HERNANDEZ



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

Mexico, D.F. a 4 de Abril de 2013

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

- JUANA ETHEL DIAZ HERNANDEZ

Integrante de la Generación 2011-2012

El nombre de la Tesina es:

EL DUELO DEL EXPATRIADO

Atentamente

Lic. Oscar Tovar Zambrano

DEDICATORIA

Agradezco infinitamente y dedico este trabajo tanto a mi madre Ma. Elena como a mi padre Feliciano por haberme enseñado a transitar por la vida con una actitud valiente, a hacerle frente a las situaciones adversas que se nos presentan en la vida y no huir de ellas. Papá, hace ya casi 22 años que te fuiste pero aún ahora recuerdo lo orgullosa que estaba de ti y cómo siempre me sentí protegida por tu cariño. Ata, durante estos casi 7 años que han pasado desde que partiste me has hecho mucha falta, pero tu partida me ayudó mucho a comprender y rediseñar mi sentido de vida. Te pienso constantemente y desearía que estuvieras aquí para compartir conmigo todas las alegrías que me ha tocado vivir.

A mis amigos (as) del grupo Taxco, Ustedes saben quiénes son, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme conocerlos cada vez un poco más. Como les comenté en alguna ocasión, no sé cómo llegue a la AMTAC, A.C. pero le agradezco a Dios el haberme puesto ese año en ese lugar y así tener la oportunidad de conocerlos. Vaya donde vaya, siempre los llevaré en mi corazón y saben que les abro y les ofrezco el mío con mucho cariño.

A mis hermanas Rita Isabel y Belén Sarahí, gracias por siempre estar ahí, por ser el tronco firme que dejaron mi mamá y mi papá en Tampico y al que siempre recurro para compartir mis preocupaciones, mis angustias, mis alegrías y mis ilusiones. Las quiero mucho y les agradezco que, a pesar de estar siempre lejos físicamente, las siento muy cercanas a mí y a mi familia.

A mis hijas Ana Isabel y Diana Laura, saben que son la luz de mis ojos. Ustedes fueron el motivo para vivir que me ayudó a salir adelante después de la muerte de Ata, les agradezco infinitamente todo el apoyo que me han dado, especialmente durante este año que invertí en el Diplomado. Las amo con todo mi corazón y siempre estaré con Ustedes “hasta que ya no me necesiten”.

A mi asesor, el Lic. Oscar Tovar le agradezco por todo el conocimiento que compartió con nuestra clase y por tomarse el tiempo de revisar y guiarme en la hechura de este trabajo.

Finalmente, y no por eso menos importante sino al contrario, a Fernando, mi esposo, mi compañero de vida por tantos años. Fer, sabes que te agradezco gran parte de lo que soy ahora. Hemos caminado juntos durante 27 años uno al lado del otro, pasamos de ser adolescentes a ser adultos y después a ser padres. A lo largo de este camino me has acompañado en los momentos más difíciles y tristes de mi existencia como fueron el fallecimiento de mi papá y luego el de mi mamá, y siempre estuviste ahí para sostenerme, para no dejar que me cayera, y cuando así lo hice, me ayudaste a levantarme. Eso te lo agradezco infinitamente. Pero así como has estado en los momentos más tristes, has estado conmigo en los momentos más felices y eso, te lo agradezco aún más, pues tú has sido el artífice de muchos de ellos. Gracias por permitirme compartir contigo este estilo de vida que llevamos y que tanto nos gusta, me has dado la oportunidad de ver y conocer lugares y cosas que de otra manera no lo hubiera podido hacer, sigamos adelante y veremos que nos depara el destino. GRACIAS por tu amor y dedicación y por ser mi esposo y el padre de mis hijas...y recuerda: "juntos hasta hacernos viejitos".

Contenido

DEDICATORIA	3
OBJETIVOS	7
Capítulo I Resiliencia Emocional	10
I.1 ¿Qué es la Resiliencia Emocional?	10
I.2 ¿Qué hacer para ponerla en práctica?	11
I.3 Riesgos de no contar con Resiliencia Emocional.	13
Capítulo II Expatriados	16
II.1 ¿Quiénes son?	16
II.2 Pros y contras de ser expatriado	16
II.3 ¿A qué pérdidas se enfrentan los expatriados?	17
II.4 Los retos de la re-patriación	18
Capítulo III Duelo del expatriado	20
III.1 ¿Por qué es considerado tabú?	20
Capítulo IV Duelo Migratorio	22
IV.1 Características del duelo migratorio	22
IV.2 Fases del proceso migratorio	23
IV.3 Tipos de duelo migratorio	26
Capítulo V Cónyuge acompañante (<i>Trailing Spouse</i>)	29
V.1 ¿Quién es un cónyuge acompañante?	29
V.2 Sus duelos	29
Capítulo VI Niños de Cultura Compartida (<i>Third Culture Kids</i>)	32
VI.1 ¿Quiénes son los niños de cultura compartida?	32
VI.2 Sus duelos	33
Conclusiones	35
Índice	39
Bibliografía	40

OBJETIVOS

No hubo funeral.

No hubo flores.

No hubo ceremonia.

Nadie había muerto.

No llanto ni gritos.

Sólo en mi corazón.

No puedo...

Pero lo hice,

Y nadie sabía que no podía.

No quiero...

Pero nadie más dijo que no quería.

Entonces, aplaqué mi pánico

Y agarré mi equipaje

Y me subí al avión.

No hubo funeral.

“Mock Funeral”, por Alex Graham James (Pollock y Van Reken 2009)

Hace casi 18 años, en una tarde de Julio de 1995 empecé a recorrer un camino que para mí era desconocido hasta ese entonces. Aterricé en el aeropuerto de Oklahoma City con un esposo y una maleta llena de ilusiones y al mismo tiempo temor a lo desconocido. Ese mismo día por la noche mi esposo tuvo que irse a trabajar en algo que para mí era desconocido también (pozos petroleros donde le

tocaba quedarse a veces 3 ~ 4 días seguidos), me quedé sola por 3 días en una casa desconocida, en un país desconocido con un idioma igualmente desconocido. ¡Fue un gran shock! No atreverme a contestar el teléfono, no entender la programación de la televisión, no conocer la ciudad.

Con el paso de los años fui aprendiendo a vivir con este estilo de vida, el estar en un país/ciudad nuevo cada 2 o 3 años. Con cada cambio mi vida ya no se afectaba tanto como al principio, ya sabía lo que se venía cuando mi esposo llegaba con la noticia del cambio. Cuando llegaba a un nuevo lugar ya trataba de disfrutarlo más y sacarle todo el provecho a las enseñanzas que se me presentaban.

No sabía nada acerca de la Tanatología y lo que esto significaba en el estilo de vida que yo llevaba. En el año 2006 con la muerte de mi madre tuve mi primer acercamiento a ésta, viviendo yo en Argentina y sin tener a la familia extendida cercana, me fue muy difícil sobrellevar el duelo. Encontré un grupo de apoyo que, sin ser tanatólogos, me dieron muchas herramientas para salir adelante. Ya en México, en el 2011 fue que encontré la AMTAC, A.C. y me inscribí en el diplomado.

Ahora sé que la gente que vive de la manera en que yo lo he hecho por los últimos 18 años de mi vida, debería de tener una relación muy cercana con la tanatología, ya que se viven muchas pérdidas continuamente y se van acumulando los duelos. Hay que saber cómo cerrar los círculos cada vez que nos movemos para así poder iniciar nuevas relaciones con la gente y el país nuevo.

El objetivo de esta tesina es simplemente eso, el explicar cómo es la vida del expatriado y los duelos a los que se enfrenta. Aunque el enfoque es predominantemente aplicable a personas que cambian de país (expatriados), los mismos conceptos son aplicables a quien cambia de ciudad de residencia aun dentro de un mismo país. Conocer un poco más el camino que recorren independientemente de la gran oportunidad de vivir conociendo el mundo que tienen. Mi intención no es presentar respuestas a cómo ayudar a solucionar los duelos de los expatriados, sino a decirles que hay toda una comunidad que pasa y siente lo mismo. Que no tienen por qué sentirse 'diferentes' a los demás. Yo lo hubiera

querido saber al principio de mi aventura porque creo que me hubiera sido más fácil sobrellevar mis pérdidas. Ojalá les sea de utilidad y disfruten la lectura.

Capítulo I Resiliencia Emocional

I.1 ¿Qué es la Resiliencia Emocional?

Para poder hablar de Resiliencia Emocional sería conveniente primeramente hablar de las Emociones en sí. La palabra Emoción proviene del latín “*motere*”, que significa “moverse”, esto nos lleva a entender que las Emociones son ‘algo’ que nos hace movernos, ya sea acercarnos o alejarnos de alguna persona o situación determinada, esto es, nos dan una tendencia a actuar.

Robert Plutchik (1927-2006) identifica a las emociones en segmentos positivos y negativos de diferente intensidad y clasifica como emociones primarias las siguientes (Rodríguez Suárez 2012):

- Alegría
- Confianza
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Disgusto
- Ira
- Anticipación

Según Plutchik, cada una de estas emociones cumple un propósito: protección (miedo), destrucción (enojo), reproducción (alegría), reintegración (tristeza), afiliación (confianza), rechazo (disgusto), exploración (anticipación y orientación (sorpresa). Como mencioné, éstas son las emociones primarias, todas las demás se derivan de estas en lo que él denomina ‘*diadas emocionales*’, una combinación de emociones primarias.

Ahora bien, la Resiliencia Emocional es la habilidad para adaptarse a los cambios que se nos presentan en la vida, ya sea positivos o negativos y tener la capacidad de regresar a un rumbo cotidiano (positivo) de la vida. De acuerdo con

Diane Coutu quien escribió un artículo para la **HARVARD BUSINESS REVIEW ON BUILDING PERSONAL AND ORGANIZATIONAL**, existen 3 características esenciales en una persona resiliente emocionalmente (Gillmé, "Glossary" 2012):

- Capacidad de aceptación y poder encarar la realidad.
- Habilidad para encontrar el sentido de las cosas en medio del sufrimiento.
- Habilidad para resolver problemas con soluciones creativas.

Todas las personas a lo largo de su vida se enfrentan con cambios, por lo que ser emocionalmente resiliente es importante para poder seguir con la vida, pero es *indispensable* para los expatriados.

Ya que se tienen identificadas las diferentes emociones, estas necesitan ser tomadas en cuenta y explorarlas en orden de poder llevar una relación más saludable, fuerte y abierta para con los demás y para consigo mismo.

I.2 ¿Qué hacer para ponerla en práctica?

De acuerdo con la bloguera Linda Janssen, quien es una expatriada Americana viviendo en Holanda, hay 4 categorías que se deben tomar en cuenta para poder poner en práctica la Resiliencia Emocional (Janssen, "Tips to help expats develop emotional resilience" 2011). Estas son:

- Hacer conexiones.
- Comunicación.
- Visualizar.
- Ser optimista.

Conexión.- A lo largo de la vida, todas las personas necesitan sentirse queridas, valoradas y aceptadas por los demás, pero a fin de poder conseguirlo, primero se necesitan establecer relaciones sanas y estrechas con los demás. Para los expatriados, esto se logrará a través de ir construyendo nuevas relaciones en grupos pequeños o individualmente ya sea al integrarse a clubes de expatriados, en

las escuelas internacionales a las que acuden hijos de expatriados, en las Iglesias y/o lugares de oración, al inscribirse en una escuela para aprender la lengua, el baile, etc.

Comunicación.- Al haber tendido las redes de interrelación con otras personas, el expatriado irá aprendiendo a compartir sus sentimientos, emociones, preocupaciones, pensamientos, y/o necesidades con los demás, aunque al principio se pueda sentir intimidado, triste por la nueva situación. La honestidad es una pieza clave en esta categoría. Es decir, el aceptar que se siente solo y/o frustrado es de gran ayuda para abrirse con los demás. Con relación a su círculo familiar (el cual se encuentra en otro país), el uso de la tecnología es muy efectivo para mantenerse en contacto con ese mundo (Skype, Twitter, Facebook, etc.), siempre y cuando, esto no substituya el formar nuevas relaciones en el lugar donde se encuentre físicamente.

Visualizar.- Esta categoría se refiere a visualizar la manera de 'hacer el día'; esto es, el planear el día con anticipación y así evitar el caer en pensamientos negativos y enfocarse solo en la sensación de soledad y frustración. Un punto muy importante es el mantenerse físicamente activo, ya sea haciendo ejercicio, tomando clases de baile, estudiando algo de interés, etc., el mantenerse bien alimentado y el tomar el suficiente descanso físico.

Ser optimista.- Esta categoría va entrelazada con la anterior, ya que el ser optimista está orientado hacia el tener un plan para el futuro, no únicamente pensar de manera positiva. El expatriado debe plantearse metas, sin importar que tan pequeñas o grandes sean, y felicitarse a sí mismo en cuanto se alcancen. Aunque sin dejar de lado el recordarse a sí mismo que no siempre todo sale como se quisiera, que a veces llegan tiempos difíciles pero que eventualmente pasarán. Y no dejar de lado el sentido del humor, el reírse de uno mismo, el no tomar de manera personal las cosas que pasan, sino de una manera más ligera.

I.3 Riesgos de no contar con Resiliencia Emocional.

Nuevamente, Linda Janssen hace referencia a los riesgos a los que se enfrentan los expatriados de no contar con Resiliencia Emocional en su vida diaria (Janssen, "Expats benefit from emotional resilience" 2011):

- Incongruencia en la Identidad.
- Duelos y Pérdidas No Resueltas.
- Pérdida o Falta de Pertenencia.
- Dificultad para Hacer Conexiones.
- Depresión.
- Conductas Negativas y/o Destructivas.

Incongruencia en la Identidad.- La identidad personal se refiere a la congruencia que existe entre la forma en que uno se visualiza a sí mismo y la forma en que los demás nos visualizan. Esta congruencia es básica para tener una salud mental y emocional óptima. La vida del expatriado tiene un ciclo: dejar un lugar, llegar a otro, etapa de transición, tratar de adaptarse a la nueva cultura, desarrollar el sentido de pertenencia, dejar el lugar, llegar a otro, etc. Durante este ciclo, el expatriado puede llegar a perderse y sentirse confundido en cuanto a la definición de su identidad, es decir, no tener integrado su sentido de identidad. Si el individuo no cuenta con la resiliencia emocional necesaria, puede llegar a caer en una incongruencia respecto a su identidad, el no saber quién es ni donde pertenece.

Duelos y Pérdidas No Resueltas.- Todos los expatriados pasan por una etapa de duelo cada vez que llega el tiempo de irse y llegar a una nueva asignación. El modelo de duelo de Elizabeth Kübler-Ross es muy apropiado para definir por lo que pasan los expatriados (Negación, Ira, Negociación, Depresión, Aceptación). Durante la etapa de transición, el expatriado se enfrenta con una situación emocional difícil al presentársele el hecho de tener que romper con las relaciones y conexiones que ya tenía, así como el tener que integrarse y tender nuevas conexiones y/o relaciones en su nuevo lugar. Esto conduce a sentimientos de pérdidas no resueltos

al dejar a las personas, lugares y memorias que ya se tenían arraigadas. Si no se sabe trabajar con estos sentimientos no resueltos, se cae en el riesgo de quedarse atascados en los recuerdos y no poder entrar en la etapa de aceptación a la que se refiere Kübler-Ross.

Pérdida o Falta de Pertenencia.- Para llegar a obtener el sentido de pertenencia se necesita echar mano tanto de la inteligencia emocional (reconocimiento de cómo nos sentimos y el por qué nos sentimos de tal manera, así como el tener la posibilidad de manejar nuestras emociones), como de la inteligencia social (cómo nos relacionamos con otros y cómo ellos interactúan con nosotros). Si alguno de estos tipos de inteligencia falla por el hecho de no poder manejar los cambios, se llega a caer en una situación de confusión respecto a quiénes somos y qué hacemos. Si no se tiene Resiliencia Emocional y el expatriado se queda atorado en la fase de transición, no se puede llegar a la etapa de aceptación de la que habla Kübler-Ross y no se adquiere ese sentido de pertenencia.

Dificultad para Hacer Conexiones.-El riesgo de no contar con Resiliencia Emocional en este sentido es que, si el expatriado no deja que aquellas personas con las que se relaciona lo conozcan y sepan de sus sentimientos y emociones, y no les deja saber que le interesan, lo puede llegar a hacer pensar y creer que eso nunca existió, que nunca se estableció una relación verdadera. Al llegar a su nuevo lugar, se le hace más difícil establecer nuevas conexiones, por lo que puede empezar a retraerse y hacerse solitario. Al 'protegerse' de no exponer sus sentimientos y emociones a otros, lo único que se consigue es convertirse en alguien que pasa 'sin ser visto' por los demás y aquel que solo mantiene relaciones superficiales y no da a conocer su verdadero Yo.

Depresión.-Si no se cuenta con la suficiente Resiliencia Emocional, cualquier prueba que se le presente al expatriado (emergencia médica, nuevo lenguaje, diferente cultura, etc.) le puede hacer caer en un remolino de emociones negativas al llegar a sentirse débil o no preparado para lidiar con ellas, que lo pueden hacer caer en depresión.

Conductas Negativas y/o Destructivas.- Cuando las personas se encuentran sufriendo o se duelen por algo, tratan de ignorar o esconder esas emociones de cualquier manera que se encuentre. Por ejemplo, se niega que se tiene el problema, se aleja de la situación, se echa mano del alcohol y/o drogas para evadirse, se usa la comida como consolución, se cae en conductas sexuales promiscuas, en abuso físico hacia los demás o hacia sí mismo, etc. Teniendo Resiliencia Emocional, se pueden reconocer y trabajar esas pérdidas, darles una solución y cerrar ciclos.

Capítulo II Expatriados

II.1 ¿Quiénes son?

De acuerdo a la Real Academia Española, el término expatriar significa *“hacer abandonar [a alguien], o abandonar uno mismo, la patria.”* (Real Academia Española 2005). De acuerdo a Wikipedia, un expatriado es *“una persona que reside en forma temporal o permanente en un país y cultura distinta de la del país donde se educó, creció o posee residencia legal. La palabra está compuesta por el prefijo ex- (‘fuera’ o ‘más allá’) y patria (‘tierra paterna’ o ‘familia’).”* (Fundación Wikimedia, Inc. 2012)

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el año 2010, había aproximadamente más de 200 millones de expatriados alrededor del mundo. (Fundación Wikimedia, Inc. 2012)

II.2 Pros y contras de ser expatriado

Muchos de los beneficios de ser expatriado podría decirse que son complementarios con los contras que esto trae aparejado. Uno de los grandes beneficios es que logran establecer relaciones especiales con gente de diferentes partes del mundo, pero esto a su vez, se convierte en un contra al crear tristeza en el expatriado al tener que dejar esas amistades cuando le toca irse. Ahora bien, estas tristezas que le toca vivir continuamente, lo ayudan a convertirse en un ser con empatía por los demás, siendo esto un pro que va adquiriendo.

Expatriados quienes han vivido en diferentes países sienten un interés especial por la cultura que han aprendido a querer y no sólo en la propia y aun cuando ya no viven en ella, siguen al tanto de lo que pasa en esos países. En lo contrario, a veces no conocen a fondo la cultura propia.

Otro beneficio que adquieren es que, al tocarles ver y vivir de primera mano las diferentes culturas (y no sólo leerlo en libros), les ayuda a entender cómo las demás personas ven el mundo de diferentes maneras y respetar a los demás por lo que piensan. Esto es, comprenden y aceptan que un problema se puede ver y solucionar desde diferentes puntos de vista.

II.3 ¿A qué pérdidas se enfrentan los expatriados?

De forma general, las pérdidas a las que se enfrenta un expatriado son, la pérdida de su país al emigrar a otro diferente, esto conlleva la pérdida de su cultura, ya que, aunque en el nuevo país se hable la misma lengua, las costumbres son diferentes. La pérdida de la familia extendida (hermanos, padres, tíos, etc.) así como la pérdida de los amigos y/o círculo social.

Una de las pérdidas ante las que se enfrentan los expatriados, aparte de la propia pérdida de estar fuera de su país de origen, es el hecho de que, por lo general, la comunidad de expatriados son gente joven, saludable y exitosa, por lo que la figura de la muerte física es algo muy lejano y no algo en lo que se piense cercano. Por lo tanto, cuando ésta se presenta (especialmente en familiares o en personas de la misma comunidad), es mucho más difícil de aceptarla y trabajarla sanamente.

Una de las preguntas más frecuentes que se hacen los expatriados es si volverán a ver con vida a sus padres en su próxima visita a su país de origen. Se vive con cierta aprehensión y temor de 'esa' llamada en que se les haga saber que ha sucedido. Es en ese momento en que la realización de la distancia existente se hace más palpable y el sentido de la pérdida se aloja en la profundidad.

El tener la posibilidad de desplazarse hacia el país de origen y presenciar los rituales funerarios les ayuda a comprender y llevar un duelo más sano, ya que se tiene la oportunidad de participar y dejar que la realidad se vaya asimilando. Por otro lado, cuando no se tiene la posibilidad de desplazarse hacia el país de origen y presenciar el funeral de la persona querida, hace que el proceso de duelo se

complicado, ya que no se presentó la oportunidad de decir adiós y cerrar círculos. Esto puede guiarlos hacia la realidad imaginaria de que su familiar esta aún con vida y no aceptar su muerte.

Esto hace la vida de los expatriados difícil de llevar ya que, en su día a día, a no ser las personas más cercanas a ellos (pareja, hijos), para el resto de la comunidad en la que se desenvuelven su pérdida es invisible. Durante esos periodos de duelo, los expatriados se aíslan y viven un remolino de emociones por sí solos, mientras que a las personas a su alrededor les sea irrelevante. Viven lo que el Lic. Oscar Tovar llama un *'duelo silente'*, él lo define como *"aquél que se inicia tanto por ausencia importante, como por una presencia también importante, y lo vivimos prácticamente sin denotarlo a los demás [...] en ocasiones podemos reconocer y aceptar que estamos viviendo un duelo, pero no queremos manifestarlo o mostrarlo a los demás [...] el punto central en el silente es que no lo denotamos a los demás y lo vivimos discretamente."* (Tovar 2011)

Otra situación que se presenta con mucha frecuencia es el sentimiento de culpa y/o remordimiento al no haber podido pasar suficiente tiempo de convivencia con esa persona amada. Es en estas situaciones donde el contar con Resiliencia Emocional ayuda a poder encaminar ese sentimiento de culpa hacia acciones constructivas como el mantener relaciones más estrechas y fuertes con los miembros de la familia que se encuentran en el país de origen.

II.4 Los retos de la re-patriación

Contrariamente a lo que se pudiera pensar, esta transición es una de las más difíciles de lograr. Aparte del stress que genera (como cualquier movimiento), al re-patriarse el individuo pierde ciertos *'beneficios'*, el ingreso económico es menor y aunado a esto se enfrenta a lo que se conoce como "shock cultural reverso", esto es, se siente un extraño en su propia tierra.

Cuando el expatriado está llegando a un nuevo país (ciudad) se le brinda ayuda bajo el entendido de que él no conoce el lugar, pero al ser re-patriado, los

demás asumen que, como está regresando a un lugar familiar, ya lo conoce y sabe cómo funcionan las cosas, por lo que no se le brinda toda la ayuda que pudiera necesitar.

En el caso de los niños, esto puede representarles un gran reto ya que, aunque están regresando a un lugar que le es conocido a sus padres, para ellos no lo es, lo ven como un lugar extraño. Aunado a esto, al entrar al sistema educativo, los profesores locales no están acostumbrados a lidiar con este tipo de niños quienes han atendido otro tipo de escuelas (internacionales) y han estado en un ambiente nómada. Lo que para estos niños es parte regular de sus vidas (viajes, aeropuertos, vacaciones en diferentes países, culturas diferentes, otro tipo de comidas, etc.), para los niños locales puede parecer hasta cierto punto antipático, por lo que el niño repatriado se puede sentir aislado de los demás y no entender por qué no puede compartir sus experiencias.

Capítulo III Duelo del expatriado

"Soy una apátrida del mundo. Todo lo que construí ya no me pertenece, y lo que estoy en posibilidad de crear, no me resulta vinculante porque tampoco pertenezco a este lugar." (Fernández Castro 2011, p.136)

III.1 ¿Por qué es considerado tabú?

Cuando llega ese momento en que el cambio se presenta, la persona se encuentra ante una sensación de pérdida similar a aquella sentida ante una tragedia.

Como sabemos, todo cambio implica una pérdida, y ante la realidad de cambiar de país, de cultura, de lengua, de costumbres, etc., implica un cambio radical, lo cual conlleva a un sentimiento de pérdida.

Este tipo de pérdida es considerado como tabú porque, primeramente, se tiene la concepción de que un duelo se lleva únicamente cuando hay la pérdida física de alguien querido, entonces, dado que este tipo de cambio es mayormente consensuado, la persona siente que no tiene derecho a sentir el dolor de la pérdida. Esto es, cuando a una persona se le presenta la oportunidad de cambiar de país (o ciudad), por lo general se evalúan los pros y los contras de la nueva asignación, se discute con la familia, se toman en cuenta los puntos de vista de los integrantes y después de un análisis concienzudo, se toma o no la decisión de moverse. La persona siente que como fue una decisión tomada libremente y que por lo general los beneficios a obtener son sustanciales, no tendría por qué sentir ningún dolor de dejar el lugar donde actualmente vive. Llega a sentir que sería una mala persona o que sería juzgado por sentirse así, por atreverse a expresar siquiera el hecho de que se siente mal por dejar el lugar.

Las personas a su alrededor y que no tienen el mismo estilo de vida del expatriado, lo que perciben únicamente es el hecho de que esa persona se está yendo hacia una mejor vida, significando esto un mayor ingreso económico, un mejor puesto, una mejor casa, oportunidad de conocer otros lugares, de aprender

otros idiomas, etc., no logrando entender el por qué tendría esta persona que sentir algún dolor por tomar todo esto.

Ante estas circunstancias, ¿cómo se atreven los expatriados a quejarse? ¿cómo se atreven a insinuar siquiera que esto les genera dolor, incertidumbre, molestia o angustia?

Es por esta razón que el expatriado prefiere guardar sus sentimientos respecto a lo que se le está presentando y llevar un duelo silente. Pero una realidad es que este duelo no va a desaparecer por sí solo, siempre va a estar presente aún y cuando la persona quiera esconderlo y enterrarlo. Se necesita trabajarlo y resolverlo. Dejar un lugar que resulta familiar y está rodeado de gente que se ama es una gran pérdida; este duelo no resuelto puede perseguir a la persona por años e incluso llevarlo a caer en desórdenes de la conducta tales como la depresión. Los síntomas que se presentan pueden llegar a ser tales como el insomnio o sueño en exceso, dificultad para tomar decisiones, etc. así como somatizarlos y presentar dolores de cabeza, dolores lumbares, alergias, etc.

Otra situación que se le presenta al expatriado y la cual lo orilla a no expresar sus sentimientos de pérdida es que, al ser este grupo poblacional muy limitado, se reducen las posibilidades de encontrar a personas que se encuentren en situación similar y que puedan entender por lo que se está pasando. Si el expatriado expresa sus sentimientos a alguien que no haya vivido experiencias similares, es muy probable que el interlocutor lo mal interprete y lo confunda con presunción e inconformidad con la vida. Es por eso que, como lo refiere el Lic. O. Tovar *“Al vivir este tipo de duelo, es posible que expresemos un bienestar que nos necesariamente es cierto, pero lo hacemos con la intención de evitar los comentarios y sugerencias que algunas personas nos hacen para concluir nuestro duelo.”* (Tovar 2011).

Capítulo IV Duelo Migratorio

IV.1 Características del duelo migratorio

De acuerdo al artículo **EL DUELO MIGRATORIO**, publicado en la revista electrónica **PSICOLOGÍA CIENTÍFICA** por Valentín González Clavo (Scarso 2011), el duelo migratorio cuenta con las siguientes características:

- Duelo Parcial, Múltiple y Recurrente.
- Continua Ambivalencia.
- Transgeneracional.
- Sufrido por Quienes se Quedan.
- Afecta la Identidad.
- Conlleva Regresiones Psicológicas.

Duelo Parcial, Múltiple y Recurrente.- Se dice que es un duelo parcial debido a que la pérdida no es completa, es decir, el país (ciudad) que se dejó no se pierde por completo, está ahí y eventualmente se podrá regresar. Se dice que es múltiple, porque lo que se pierde son varias cosas, como el lenguaje, la cultura, la familia, el ambiente social, etc. Y es recurrente porque dichas pérdidas se presentan continuamente.

Continua Ambivalencia.- Esta ambivalencia que vive el expatriado se refiere a que por un lado trata de adherirse a su nuevo país (ciudad) pero por otro lado, siente un rechazo por él ya que éste es la razón de que haya tenido que dejar el suyo propio. Esto conlleva por lo general que se idealice el país de origen, lo que puede hacer más fuerte el sentimiento de rechazo hacia el lugar en el que reside.

Transgeneracional.- Los hijos de los expatriados sufren una mezcla de sentimientos. Por un lado, absorben la cultura del lugar donde están, pero por otro lado, también tienen interiorizada la cultura que sus padres les han inculcado del lugar de origen. Esto hace que muchos chicos se sientan, como dice la expresión, '*ni de aquí, ni de allá*'.

Sufrido por Quienes se Quedan.- Las personas que se quedan en el lugar de origen, ya sea familia y/o amigos, también sufren por este desprendimiento. El ya no verse con la frecuencia de antes hace dolorosa la separación.

Afecta la Identidad.- Con todos los cambios que trae aparejado el nuevo destino, la identidad del expatriado se ve afectada, pues éste experimenta una mezcla de situaciones que lo hacen ir modificando su conducta

Conlleva Regresiones Psicológicas.- En algunas ocasiones, cuando el expatriado no ha sabido llevar un duelo bien encaminado, se pueden presentar regresiones ante situaciones frustrantes y dolorosas, siendo éstas tales como conductas de dependencia, de queja, de protesta infantil.

IV.2 Fases del proceso migratorio

No existe en sí una definición puntual en cuanto a las etapas que vive el expatriado. En este trabajo se expondrán los modelos de Brink y Saunders y el de David Pollock.

De acuerdo con Brink y Saunders (Scarso 2011), se dice que las etapas del duelo migratorio son:

- Fase de Negación o Evitación (Luna de Miel).
- Fase de Enojo o Agresión o Etapa Depresiva.
- Fase de Adaptación y Superación del Duelo o Adaptación.
- Fase del Rechazo de la Cultura Original.

Fase de Negación o Evitación (Luna de Miel).- Esta etapa se da incluso antes de llegar al nuevo lugar; dicho lugar se idealiza y las expectativas que se tienen de él son muy altas. Todo lo que se vive es nuevo y hay muchas ilusiones de que ese lugar va a resultar maravilloso en todos los sentidos, podría decirse que todo se ve '*color de rosa*'.

Fase de Enojo o Agresión o Etapa Depresiva.- En ésta etapa, ya la excitación de lo nuevo pasó y ahora el expatriado tiene ante sí las pérdidas a las que

se enfrenta (del país, de la familia, de los amigos, del idioma, etc.). La persona tiene sentimientos de enojo por lo que dejó atrás y se llega a preguntar si acaso valió la pena haber dejado todo eso y cambiarlo por lo que tiene ante sí.

Fase de Adaptación y Superación del Duelo o Adaptación.- Una vez superada la etapa anterior, el expatriado empieza a incorporar toda la riqueza que le ofrece el nuevo país (ciudad) a su estilo de vida. Acepta que el cambio es algo bueno para él y su familia y acepta los claroscuros de las situaciones que se le presentan.

Etapas del Rechazo de la Cultura Original.- Esta última etapa no necesariamente ocurre a todos los expatriados. Pero cuando llega a suceder, la persona empieza a perder su identidad por completo e intenta interiorizar la nueva cultura como si fuera la propia, es decir, deja de lado lo que lo constituía como persona (cultura, valores, etc.) y renace como una nueva persona.

El modelo de David Pollock (Pollock y Van Reken 2009) desarrollado en los primeros años de los 80's predice 5 etapas:

- Involucramiento.
- Irse.
- Transición.
- Entrar.
- Re-involucramiento.

Involucramiento: Es cuando el expatriado se siente cómodo en el lugar en el que está, se siente que conoce y que realmente ya se acostumbró a su vida, ya forma parte de la comunidad en la que vive. No se preocupa por el pasado ni por lo que pueda presentársele en el futuro.

Irse: Todo cambia al saber que se tiene que mover. Empieza una serie de cambios, internos al principio, como el ir separándose de las relaciones afectuosas que ha formado (se llama o habla con menos frecuencia a las amistades), el ir zafándose de las responsabilidades que tiene (no se empiezan proyectos nuevos, se delega). Esto puede provocar tanto en el expatriado como en las amistades un

sentimiento de confusión, de frustración al no saber exactamente qué está pasando. En esta etapa, el expatriado entra en una fase de negación (inconscientemente con la finalidad de que la partida sea lo menos dolorosa posible).

1. Negación de sentimientos de tristeza. “Realmente esta gente no me gustaba del todo”. “Estaré mejor cuando me haya ido”.
2. Negación de sentimientos de rechazo. Las personas alrededor del expatriado siguen planeando para el futuro pero él ya no es incluido en ellos. Esto le hiere, se siente invisible y aunque lo entiende y trata de no sentirse mal por esto, se van gestando en él sentimientos de coraje hacia los demás por no incluirlo, se empieza a sentir como que ya no pertenece a ese grupo.
3. Negación de ‘situaciones no resueltas’. Conforme se acerca el tiempo de la partida, es menos probable que se resuelvan los conflictos pendientes. El expatriado empieza a pensar que sería mejor no resolverlos en persona y que el tiempo y la distancia los solucionarán. La realidad es que si no se trabaja en ellos, al llegar a su nuevo lugar de residencia, estas situaciones inconclusas lo perseguirán y no lo dejarán establecer nuevas relaciones de manera sana.
4. Negación de esperanzas. Con el fin de evitar desencantos, el expatriado niega toda clase de esperanzas que tenga. “No importa la casa que encuentre para rentar, puedo vivir donde sea”. “No importa si no hago amigos en el nuevo lugar, conmigo mismo me la paso bien”. “No importa que no me hagan una despedida mis amigos”.

Transición.- Esta etapa podría definirse con una sola palabra: caos. Empieza en el momento en que se deja un lugar y termina hasta que el expatriado toma la decisión de asentarse y volverse parte del nuevo lugar. Está llena de gente nueva, nuevas responsabilidades, nuevos horarios, etc., los miembros de la familia no tienen sus redes de apoyo acostumbradas, no se sabe dónde comprar la comida,

no se sabe cómo se manejan las cosas, etc. La familia entera está muy susceptible, por lo que cualquier situación, por pequeña que sea, se puede convertir en un gran problema de difícil solución.

Entrar.- Ya en esta etapa el caos ha pasado, ya se ha aceptado el hecho de que ese lugar es donde ahora se encuentran y que se tienen que volver parte de él, sólo tienen que encontrar el cómo. Se enfrenta con ambivalencias, por ejemplo, un día puede que todo le salga bien y piense: “¡qué bueno que estoy en este nuevo lugar!”, pero al día siguiente algo no salió como pensaba y puede llegar a pensar: “¡odio este lugar, no sé cómo le voy a hacer para sobrevivir!”

Re-involucramiento.- Pasado todo lo anterior, finalmente llega ese momento en que nuevamente el expatriado se siente parte de la comunidad, ya conoce su nueva casa, sus alrededores, sus roles, etc. Nuevamente no se preocupa ya por el pasado ni por lo que el futuro le pueda deparar.

IV.3 Tipos de duelo migratorio

Como he mencionado anteriormente, el expatriado pasa por una serie de pérdidas al cambiar de residencia. De acuerdo al Dr. Joseba Atxotegui, los tipos de duelo que vive un expatriado se pueden clasificar de la siguiente manera (Atxotegui 2010):

- Duelo por la Familia y los Amigos.
- Duelo por la Lengua.
- Duelo por la Cultura.
- Duelo por la Tierra.
- Duelo por el Estatus.
- Duelo por el Contacto con el Grupo Étnico.
- Duelo por los Riesgos Físicos.

El Duelo por la Familia y los Amigos.- Para la mayoría de los seres humanos, la familia y la red de amistades son lo más importante para contar con un

equilibrio emocional, por lo que al dejarlas atrás, presupone un duelo de gran repercusión. Esta pérdida se acentúa cuando al expatriado se le presentan situaciones adversas tales como enfermedades, ya que no cuenta con esa red afectiva en la cual se puede apoyar. En el caso de los expatriados menores de edad, al no estar cerca de tíos, primos, abuelos, etc., carecen de esa riqueza familiar y esto hace que puedan no tener roles familiares a seguir, lo que genera un sentimiento de soledad.

El Duelo por la Lengua.- El lenguaje es algo que define a la persona y la hace formar parte de un determinado grupo (familiar en primer sentido). Al llegar a vivir a otro país donde la lengua es diferente, el expatriado no puede comunicarse y expresarse como quisiera (esto ocurre inclusive cuando el idioma es el mismo pero los regionalismos son diferentes), lo que le genera un sentimiento de frustración. Ante esto, se ve obligado a aprender la nueva lengua (o el lenguaje coloquial local), lo que puede generarle un sentimiento de traición hacia sus raíces. Otra situación que puede presentarse, es cuando en el nuevo país el expatriado es mal visto o rechazado por los locales al escucharlo hablar su lengua materna, lo que lo obliga a tener que ‘ocultar’ su lengua en público.

El Duelo por la Cultura.- ¿Qué es la cultura? La cultura ha sido definida como *“las costumbres, actividades o comportamientos transmitidas de una generación a otra...”* (Fundación Wikimedia 2013). Al marcharse de su país, el expatriado deja atrás las concepciones culturales con las cuales ha crecido. En el nuevo lugar, tendrá que enfrentarse a nuevas concepciones y formas de actuar diferentes. Aspectos tan cotidianos como la alimentación, la vestimenta, los olores, etc., son diferentes.

El Duelo por la Tierra.- La tierra, el *‘terruño’*, significa mucho para las personas, ya que es una extensión de lo que se es, de nuestros antepasados y nuestros padres. Al emigrar, el expatriado pierde sus paisajes y con esto, puede surgir el sentimiento de desolación. Se idealiza con la tierra propia o se sobrevalora.

El Duelo por el Estatus.- La mayoría de las veces, los expatriados cambian de país (ciudad) con una mejoría en su progreso personal, social, económico, etc., pero al llegar al nuevo lugar se tienen que enfrentar con los estereotipos existentes hacia sus razas.

Duelo por el Contacto con el Grupo Étnico.- El grupo étnico nos da un sentido de pertenencia, es decir, un 'nosotros' frente a un 'ellos'. Al ya no estar en el país de origen, este sentido se va aislando y el expatriado se siente "diferente".

Duelo por los Riesgos Físicos.- Puede darse que el expatriado sea víctima de discriminación racial o actitudes xenofóbicas por parte de los habitantes del nuevo país. Esto lo hace sentirse vulnerable al tener que salir de su casa, por lo que en ocasiones prefiere no salir de ella.

Capítulo V Cónyuge acompañante (*Trailing Spouse*)

“Lo que más me gusta...es el saber que muchas esposas sienten lo mismo.”

Flavia R. Sandoval (Roberts, LeBaron y Quahe 2009)

V.1 ¿Quién es un cónyuge acompañante?

Este término es usado para describir a *una persona que sigue a su pareja a otra ciudad debido a su trabajo*. Este término fue usado por primera vez por Mary Bralove en Julio 15, 1981. (Wikimedia Foundation, Inc 2013)

Estas personas sufren un cambio dramático en sus vidas al empezar a desempeñar este rol. Por lo general, ellas(os) se tienen que encargar de encontrar un lugar donde vivir, encontrar una escuela adecuada para las necesidades de sus hijos, abrir cuentas de banco locales, encontrar supermercados e identificar los productos alimenticios más parecidos a los que conocen en casa. Todo este trabajo se da bajo la presión de no conocer el nuevo país (ciudad), la nueva cultura e incluso la nueva lengua.

V.2 Sus duelos

De acuerdo con Robin Pascoe, quien es una autora Canadiense que ha seguido a su esposo en cuatro países, *el cónyuge acompañante por lo general pasa por las mismas etapas de duelo como alguien que ha perdido a un ser amado*. (Roberts, LeBaron y Quahe 2009)

Como ya se ha mencionado anteriormente, la relocalización siempre trae aparejado un sentimiento de pérdida, muchas veces similar a aquel sentido a cuando alguien muere. En muchos de los casos, las personas que experimentan estos sentimientos, en lugar de reconocerlos y afrontarlos, los tratan de evitar ya sea ignorándolos y/o cambiando de ambiente. Lo que es recomendado, es que se reconozcan esos sentimientos de pérdida y que se trabaje en ellos para así poder

tener un proceso de duelo sano y poder aceptar la nueva asignación con una actitud positiva.

Uno de los principales duelos a los que se enfrenta el cónyuge acompañante es a una Crisis de Identidad, pues al seguir a su pareja pierde su propio trabajo, sus amigos, su familia, su reconocimiento como persona por sus propios méritos y debe posponer sus planes personales a fin de mantener a la familia unida (Mirasol s.f.). Este ejemplo a continuación explica por sí mismo el sentimiento de pérdida de identidad:

Fue un choque para Margarita (36), de los Estados Unidos, cuando su esposo fue trasladado a Bangkok como corresponsal de una revista internacional. “Rápidamente descubrí que la visa tipo O en Tailandia me clasificaba como dependiente, y que no me era permitido trabajar. Desafortunadamente, Tailandia tiene muy fuertes restricciones para que los extranjeros puedan trabajar. Eso es lo que era ahora –una dependiente. Me preocupaba mi carrera y más que nada, qué era lo que iba a hacer todo el día”

La perspectiva del esposo de Margarita respecto a su nuevo rol de cónyuge acompañante era mucho más positiva que la de ella: “Él se mantenía diciéndome qué tan agradecida debía estar yo por ahora tener todo ese tiempo libre y la oportunidad de conocer una nueva cultura”, recuerda ella. “Yo me sentía sola cuando él estaba en la oficina, en reunión tras reunión. Y cuando me tocó conocer a sus compañeros de trabajo, me di cuenta que de repente yo me había convertido en ‘la esposa de Rick’. No Margarita la escritora o Margarita la admiradora de las artes marciales. Solo Margarita, la esposa de Rick”.

(Zeeck 2013)

Cuando se presenta la situación de tener que moverse a otro país (ciudad), la familia entera tiene que sentarse a discutir el tema y estar todos de acuerdo en asumir el reto. Ya en el nuevo hogar, durante los primeros 6 meses, se pasa una fase que se le conoce como la “luna de miel”, en donde todo lo que les rodea es nuevo y existe la emoción de ir descubriendo. Los reveses que se puedan presentar se minimizan y todo se ve a través de un cristal color de rosa. Una vez terminada ésta etapa, viene la siguiente etapa que se podría definir de diferentes maneras, “¡Demonios! ¿Qué he hecho?” o “¿Por qué todo es tan difícil aquí?” o “Por favor no me hagas salir de la casa y lidiar con ESA GENTE otra vez”. (Campbell 2010)

Ya en esta etapa, lo que el cónyuge acompañante debe tratar de hacer es no quejarse de las cosas que son diferentes a como las conoce y empeñarse en tratar de disfrutarlas tal cual se le presentan. Hay que tener en cuenta que el esposo(a) no está pasando por estas mismas etapas de la misma manera, ya que ellos(as) establecen una rutina al ir al lugar de trabajo diariamente, de Lunes a Viernes, donde se habla un idioma conocido (por lo general el Inglés) y se tienen conversaciones con adultos todo el día.

Conforme avanzan los tiempos modernos y las sociedades van evolucionando, cada vez es más común encontrar no solo a mujeres en el rol de cónyuge acompañante, sino a hombres también. Estos pasan también por la sensación de pérdida pero ésta no es igual a la de las mujeres. De acuerdo a Anne Hendershott, quien escribió un artículo en la revista **PSYCHOLOGY TODAY**, *“los hombres son peores cónyuges acompañantes... porque ellos entran a un nuevo territorio, sin ningún soporte cultural [...] sus batallas incluyen primero, una guerra interna con los roles culturalmente prescritos, y después una confrontación externa ante aquellos que se oponen a la gente que rompe las reglas.”* (Expat Info Desk 2010). También los hombres necesitan más reconocimiento respecto al hecho de que pusieron su carrera por un lado.

Capítulo VI Niños de Cultura Compartida (*Third Culture Kids*)

VI.1 ¿Quiénes son los niños de cultura compartida?

Estos niños son aquellos quienes están o han pasado una significativa cantidad de tiempo viviendo fuera del país (países) que ostente el pasaporte de sus padres (Gillmé, "Glossary" 2012).

Esto es, la cultura que desarrollan estos niños no es aquella del país en que nacieron o del país o países de donde son sus padres, sino que desarrollan una cultura en la que están entremezclados los elementos de cada una de ellas. A continuación transcribo un ejemplo de lo que es una niña de cultura compartida:

“Mi nombre es Brice Royer y soy de Ottawa, Canadá. De hecho, eso es mentira, pero esa es la respuesta que doy cuando me preguntan de dónde soy.

Entonces, ¿de dónde soy realmente? Júzguelo usted mismo. Mi padre es un Juez de Paz, mitad Francés, mitad Vietnamita y mi madre es Etíope. Su historia de amor fue única, ya que trasciende raza, cultura y valores, pero ellos encontraron el amor a pesar de las barreras. Estoy agradecida por la diversidad de mi herencia.

Y, ¿a dónde pertenezco? No soy Francesa, Vietnamita, Etíope o Canadiense y ciertamente, no pertenezco a todos ni a ningún lado. Pertenezco a un grupo de gente multicultural –niños de cultura compartida. Siempre he sido la ‘extranjera’. Luzco y parezco diferente. Incluso, sueño diferente –incluso entre mis familiares. Como comida francesa en el desayuno, comida etíope al mediodía y mi muy personal receta multicultural en la cena. La

verdad es, ordeno comida china ‘para llevar’ más seguido de lo que quisiera admitir, porque, enfrentémoslo, es muy conveniente y me gana la flojera.”

Brice Royer, desarrolladora en TCKID.com (Pollock y Van Reken 2009)

Estos casos de niños de cultura compartida cada vez son más comunes, ya que en la actualidad, con toda la competitividad que existe en las empresas internacionales, la movilidad de sus empleados se ha venido incrementando.

VI.2 Sus duelos

Así como estos niños logran tener relaciones interpersonales especiales con gente a través del mundo, uno de sus principales duelos es la tristeza que sienten ante las pérdidas crónicas que su movilidad les procura. Esto es, dichos niños saben que, aunque se encariñen con sus amigos, tarde o temprano los van a tener que dejar de ver, ya que llegará el momento en que se tengan que ir de ese lugar. A lo largo del tiempo, van acumulando estas tristezas de todas las relaciones que han tenido que dejar atrás.

Otro duelo que enfrentan estos niños, es que, aunque van adquiriendo habilidades y prácticas y aprenden cosas fascinantes de otros países, no es así con su país de origen. Esto es, no conocen a fondo la historia de su país, la historia de su familia, etc. y esto los hace sentir en desventaja y con cierta tristeza de desconexión ante sus familiares.

Algunos de estos niños no se dan cuenta de sus pérdidas conscientemente, y las van acumulando en su cerebro por años. Esto lleva a traer cargando duelos sin resolver a lo largo de la vida, pero por lo general ellos no se dan cuenta sino hasta alrededor de los 25~40 años de edad, alrededor de la edad en la cual empiezan a tener sus propios hijos, se ven reflejados en ellos y se duelen de lo que ellos pasaron. A veces se cuestionan si sus padres los quisieron tanto como ellos quieren

a sus hijos y si ellos pondrían a sus hijos a pasar por lo que ellos pasaron (ese sentimiento de no tener raíz en un lugar). Empiezan a cuestionarse el hecho de que si hubieran vivido una vida 'normal' no tendrían tantos problemas en el presente, empiezan a culpar a otros de sus problemas, etc. Esto solo se empezará a resolver cuando este adulto se dé cuenta de que la solución a sus problemas viene de adentro de él y no de afuera, y empiece a trabajar sus duelos empezando por reconocer que fue un niño de cultura compartida y que su pasado ha influenciado las decisiones que ha tomado en su presente. Reconocer sus miedos, ponerles nombre, enfrentarlos y algo muy importante, no compararse con los demás, cada persona es el resultado de lo que ha vivido. (Pollock y Van Reken 2009).

Conclusiones

Finalmente, todo cambio produce pérdidas, unas mayores que otras, pero pérdidas al fin. Hay que trabajarlas y no guardarlas en lo más íntimo de nuestro corazón. Si no, pasa como con las bolas de nieve: cada vez se van haciendo más grandes hasta que llega el momento en que no se pueden controlar. La intensidad del dolor que sentimos ante las pérdidas no tiene que ver con el tamaño o naturaleza de la pérdida, sino con el significado que tenía para nosotros lo que perdimos.

En el caso de los expatriados, pudimos ver que se enfrentan a un sinnúmero de pérdidas a lo largo de su camino (su familia, sus amigos, su cultura, su lugar, sus olores, sus comidas, sus paisajes, etc.), y que en algunas ocasiones es difícil expresarlas ya que éstas van mezcladas con un sinnúmero de beneficios y cosas maravillosas.

En mi experiencia de casi 18 años como expatriada, he aprendido que se viven las etapas del duelo similares a las que se viven cuando se pierde a una persona amada. Y al igual que en estos casos, estas etapas no suceden en forma lineal, sino que se presentan como en una mezcla. Un día uno puede estar bien, aceptando su nueva asignación y al día siguiente amanecer irritable o enojado con el mundo por ninguna razón aparente. Uno va transitando a través de estas etapas hacia delante y hacia atrás hasta que llega un momento en que finalmente las supera y las deja atrás. Cada individuo necesita de un período de tiempo diferente para poder llegar a éste punto, todo depende de la capacidad de resiliencia emocional con que cuente y de la aceptación y expresión de sus sentimientos.

En este punto, yo me apegaría a las tareas que sugiere J. Williams Worden para trabajar las pérdidas (Roberts, LeBaron y Quahe 2009):

- Aceptar la realidad de la pérdida y admitir que algo se ha perdido.
- Trabajar sobre el dolor del duelo.
- Ajustarse al nuevo ambiente o situación.

- Restablecerse emocionalmente y crear nuevos apegos.

Aceptar la realidad de la pérdida y admitir que algo se ha perdido.-

Encarar todas las pérdidas a las que nos enfrentamos, es decir, hablar con nosotros mismos y reconocer por lo que nos estamos doliendo. ‘Perdí a mis amigos íntimos, ya no los voy a volver a ver’, ‘¡cómo voy a extrañar la comida de tal restaurante!’, ‘perdí a mi doctor a quien le confiaba tanto mi salud’, ‘extraño el poder expresarme y comunicarme en mi propia lengua’, etc. Una vez que aceptamos plenamente las pérdidas a las que nos enfrentamos, podemos empezar a trabajar en nuestro proceso de duelo.

Trabajar sobre el dolor del Duelo.-

Siempre es necesario contar con alguien con quien se pueda compartir el dolor: la pareja, una amiga o un profesional. El platicar abiertamente y el oírnos hablar a ese respecto nos ayuda a darnos cuenta de lo que nos está doliendo y así caminarlo con más consciencia. En el caso de los miembros más cercanos de la familia (pareja, hijos), si ellos se encuentran también atravesando por ese dolor, lo mejor es no tratar de apoyarse en ellos, pues ellos mismos estarán tratando de salir de su propio dolor.

Ajustarse al nuevo ambiente o situación.-

Ya que se llega al nuevo lugar, nuestra tarea es buscar una casa, empezar a conocer las proximidades, las calles, el cómo desplazarse de un lugar a otro, dónde se pueden recibir los servicios médicos, etc. Si la lengua es diferente a la nuestra, inscribirse en una escuela para aprenderla y empaparse de ese lenguaje ya sea con la televisión, la radio, etc. Empezar a ver en qué se va a ocupar el tiempo, ya sea conocer gente nueva, tomar cursos, afiliarse a algún club, practicar algún deporte, etc. Para llegar a estos términos, ya debimos de haber aceptado y superado las pérdidas inmediatas que traíamos a flor de piel, ya que avocarnos a estas nuevas tareas va a requerir un gran esfuerzo de nuestra parte.

Restablecerse emocionalmente y crear nuevos apegos.-

Ya que se han alcanzado las tareas anteriores, sin importar el tiempo que nos haya tomado, podemos empezar a sentirnos asentados en el nuevo lugar y ya no verlo y/o sentirlo

como desconocido. En este punto ya las nuevas relaciones interpersonales se empiezan a profundizar, ya se puede abrir el corazón y ofrecer una amistad hacia los demás. Pero nunca debemos perder de vista que, aunque ya estemos en esta etapa, es aceptable que de repente nos sintamos con un poco de añoranza por lo que se quedó atrás y que extrañemos lo que dejamos, siempre y cuando esto no defina quienes somos en el presente. Más bien, en este punto ya debemos estar mirando hacia el presente y el futuro, haciendo planes y llevándolos a cabo.

Existen 'rituales' que se utilizan para ayudar a empezar a trabajar con las pérdidas incluso antes de que empiece la mudanza. Cada familia tiene los suyos propios, pero por ejemplo, el 'decir adiós' a las amistades que hicimos nos ayuda a cerrar círculos, agradecerles por su amistad y hacerles saber lo mucho que contribuyeron en nuestras vidas; el hacer una 'fiesta de despedida' nos ayuda a darnos cuenta de todo lo que estamos dejando atrás, de ver reunida a una parte de nuestra vida que nos permitió vivir experiencias que nunca olvidaremos. Un ritual muy especial que tenemos en mi familia es, antes de dejar la casa, estando ya vacía, paseando por las varias habitaciones, nos dedicamos a agradecerle por todos los momentos felices que vivimos ahí y porque nos protegió de lo malo. Igualmente con los autos, les agradecemos que nos transportaron siempre y que nos cuidaron de accidentes. Como mencioné antes, cada familia tiene sus rituales particulares, y sinceramente, estos ayudan a despegarse de lo que estamos dejando.

Cada persona va a tomar su propio tiempo para lidiar con sus pérdidas y entrar en la rutina de su nuevo lugar, incluso dentro de una misma familia, cada uno de los integrantes tomará su propio tiempo. Sólo hay que estar atentos a las señales de cuando el duelo ya se vuelve complicado, como por ejemplo cuando empieza a haber mucha ansiedad por todo lo que nos rodea, cuando empieza a sentirse depresión, falta de energía continua, falta de motivación, falta de buen humor, si se empieza a abusar del alcohol para evadirse de estos sentimientos, si empieza a haber violencia física o emocional dentro de la familia, si la tristeza no nos abandona

ni un instante, si tenemos pensamientos negativos todo el tiempo. En caso de que esto se presente, si sería recomendable asistir a ayuda profesional.

Índice

cónyuge, 30, 31, 32

Coutu, 12

duelo

 duelos, 14, 18, 19, 21, 22, 23, 27,
 30, 31

expatriado, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 19,
 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29

expatriar, 17

inteligencia emocional, 15

inteligencia social, 15

Janssen, 12, 14

Kübler-Ross, 14, 15

motere, 11

niño

 niños, 20, 35

Niños de Cultura Compartida

 Third Culture Kids, 33

Plutchik, 11

relocación, 30

Resiliencia Emocional, 11, 12, 14, 15,
 16, 19, 37

ritual, 39

Bibliografía

- Atxotegui, Joseba. 2010. «"Los duelos de la migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial".» *Inmigración Hoy* p.14-26.
- Campbell, R. 2010. "Trailingwife. Blogspot". 27 de Ene. Último acceso: 4 de Mar de 2013. <http://trailingwife.blogspot.mx/2010/01/honeymoons-over.html>.
- Castro, María del Carmen. 2011. "Coaching Tanatológico". Reimpresion 2012. Mexico, DF: Trillas.
- Egros, Anne. 2010. "Expatriate Life: Returning Home and the Grief Cycle". 28 de Jul. Último acceso: 27 de Sep de 2012. <http://zestnzen.wordpress.com/2010/07/28/returning-home-and-the-grief-cycle/>.
- Expatriate Info Desk. 2010. "Trailing Spouse Syndrome Remains an Issue for Expats". 26 de Oct. Último acceso: 4 de Mar de 2013. <http://www.expatriatedesk.com/news/2010/10/26/trailing-spouse-syndrome-remains-an-issue-for-expats/>.
- Fernández Castro, Ana Belem. 2011. «"Coaching Tanatológico".» En *Coaching Tanatológico*, de María del Carmen Castro, p.136. Mexico, DF: Trillas.
- Fundación Wikimedia, Inc. 2013. "Cultura". 11 de Mar. Último acceso: 11 de Mar de 2013. <http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura>.
- Fundación Wikimedia, Inc. 2012. "Expatriado". 17 de Ago. Último acceso: 2 de Feb de 2013. <http://es.wikipedia.org/wiki/Expatriado>.
- Gillmé, Anne. 2012. "2 Simple Tricks for Dealing with that Suffocating Sense of Expatriate Disconnection". 25 de Jun. Último acceso: 10 de Oct de 2012. <http://expatriateconnection.com/2-simple-tricks-for-dealing-with-that-suffocating-sense-of-expatriate-disconnection/>.
- . 2012. "Glossary". Último acceso: 10 de Oct de 2012. <http://expatriateconnection.com/glossary/>.
- . 2012. "Warning: as an expatriate you may suffer from this condition!". 6 de Jul. Último acceso: 27 de Sep de 2012. <http://expatriateconnection.com/warning-as-an-expatriate-you-may-suffer-from-this-condition/>.
- Internations Connecting Global Minds. s.f. "Going Back Home: easier Said Than Done?". Último acceso: 13 de Mar de 2013. <http://www.internations.org/magazine/going-back-home-easier-said-than-done-15338>.
- . s.f. "Repatriation". Último acceso: 13 de Mar de 2013. <http://www.internations.org/magazine/14-repatriation>.

- Janssen, Linda. 2011. "*Expats benefit from emotional resilience*". *AdaptingAbroad*. 12 de Ago. Último acceso: 5 de Oct de 2012. <http://adaptingabroad.com/news/life-abroad/expat-emotional-resilience>.
- . 2011. "*Tips to help expats develop emotional resilience*". 29 de Sep. Último acceso: 5 de Oct de 2012. <http://adaptingabroad.com/news/life-abroad/expat-tips-emotional-resilience>.
- Katz, Stephanie. 2013. "*The `Trailing Spouse` No Longer Need Be Such a drag*". Último acceso: 4 de Mar de 2013. <http://www.expattarrivals.com/article/the-trailing-spouse-no-longer-need-be-such-a-drag>.
- Mackenzie, Carol. 2003. "*Invisible grief: dealing with death as an expat*". 17 de Sep. Último acceso: 9 de Sep de 2012. <http://www.telegraph.co.uk/expat/4189829/Invisible-grief-dealing-with-death-as-an-expat.html>.
- Mirasol, Kendra. s.f. "*Following her job to Tokyo? Challenges facing the expat male trailing spouse*". Último acceso: 4 de Mar de 2013. <http://www.iorworld.com/trailing-expat-spouse--a-man-s-perspective-pages-250.php>.
- Pittman, Lisa, y Diana Smit. 2012. "*Expats Teens Talk*". Great Britain: Summertime Publishing.
- Pollock, David C., y Ruth E. Van Reken. 2009. *Third Culture Kids: Growing up among worlds*. 2009. Boston, MA: Nicholas Brealey Publishing.
- Portal Cantabria. 2006. "*portalcantabria.es*". 21 de Dic. Último acceso: 4 de Oct de 2012. <http://www.portalcantabria.es/Psicologia/Noticia39.php>.
- Real Academia Española. 2005. "*expatriar(se)*". Oct. Último acceso: 28 de Feb de 2013. <http://lema.rae.es/dpd/>.
- Roberts, Ki Harley, Nancy LeBaron, y Yvonne Quahe. 2009. *Toolkit 8: Moving On*. Último acceso: 9 de Ene de 2013. <http://www.toolstomove.com/toolkit-8.html>.
- Rodríguez Suárez, Margarita. 2012. *La rueda de las emociones de R. Plutchik*. 19 de Sep. Último acceso: 15 de Ene de 2013. <http://soberanamente.com/la-rueda-de-las-emociones-de-r-plutchik/>.
- Scarso, Flavia Vanesa. 2011. *El duelo migratorio*. 24 de Feb. Último acceso: 4 de Oct de 2012. <http://suite101.net/article/el-duelo-migratorio-a41332#axzz2MWULkMcM>.
- Simens, Julia. 2011. *Emotional Resilience and the expat child*. London: Summertime Publishing.
- Tovar, Oscar. 2011. *Un Duelo Silente*. México: Editorial Trillas.
- Wikimedia Foundation, Inc. 2013. "*Trailing Spouse*". 15 de Ene. Último acceso: 4 de Mar de 2013. http://en.wikipedia.org/wiki/Trailing_spouse.

Zeeck, Malte. 2013. «Finding Happiness as an Expat Wife.» *InterNations*. Último acceso: 4 de Mar de 2013. <http://www.internations.org/magazine/the-trailing-spouse-gender-roles-abroad-15283/finding-happiness-as-an-expat-wife-2>.