



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

DUELO MIGRATORIO

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

MARÍA GABRIELA DONOSO VALDIVIESO

ASESOR DE TESINA:

MÁSTER OSCAR TOVAR ZAMBRANO



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

México, D. F., a de enero de 2014

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.
PRESENTE.

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

María Gabriela Donoso Valdivieso

Integrante de la Generación 2012-2013

El nombre de la Tesina es:

DUELO MIGRATORIO

ATENTAMENTE

Máster Oscar Tovar Zambrano

DIRECTOR DE TESINA

Agradezco a Dios,
por poner en mi camino
el mundo de la Tanatología.

Agradezco a mi esposo Juan,
por apoyarme en todo momento.

A mis hijos:

Daniela,

Sebastián,

Valeria,

Emilia,

Sofía

ÍNDICE

Justificación.....	1
Objetivos.....	2
• Capítulo I La migración.....	3
- El fenómeno migratorio.....	3
- Aculturación y aculturación psicológica.....	5
- Etapas del proceso migratorio.....	7
- Algunas características del migrante.....	8
• Capítulo II Duelo migratorio.....	10
- ¿Qué es duelo migratorio?.....	10
- Tipos de duelo migratorio.....	11
- Características del duelo migratorio.....	12
• Capítulo III Duelo migratorio extremo.....	18
- Síndrome de Ulises.....	18
- Estresores del Síndrome de Ulises.....	19
- Sintomatología del Síndrome de Ulises.....	21
-	
• Capítulo IV La Tanatología en el duelo migratorio.....	24
- Prevención.....	24
- Intervención.....	30
Conclusiones.....	35
Bibliografía.....	36

JUSTIFICACIÓN

La migración es y será parte de la historia de la humanidad. Millones de personas viven fuera de su ciudad o país de origen. Se han estudiado y tratado los efectos económicos, políticos, laborales, sociales de la migración, pero poco se sabe de los efectos psicológicos y emocionales que afectan al migrante como individuo. Se sabe más de la migración como un hecho social, que como un hecho personal.

La migración es un cambio que implica una serie de pérdidas, por lo que el migrante debe vivir un proceso de duelo, muy poco comprendido y para el que no suele estar preparado.

Por el trabajo de mi esposo, de los 23 años de casados, llevamos más de 12 años viviendo fuera de nuestro país, Ecuador, y hemos vivido en tres diferentes destinos. Las condiciones en las que hemos migrado han sido inmejorables, pero a pesar de ello ha resultado muy difícil estar lejos de nuestra tierra, de la familia y los amigos, y adaptarse e integrarse a culturas diferentes. No todos emigran en nuestras circunstancias, millones de personas lo hacen en condiciones extremas y dramáticas, y por lo tanto, a las pérdidas propias de la migración, se suman situaciones complejas que sobrepasan su capacidad de adaptación y que podrían afectar su salud mental.

El migrante debe concientizar que la migración genera siempre pérdidas que deben ser trabajadas adecuadamente. El tanatólogo o los que apoyen, traten y/o acompañen a un migrante, deben conocer cómo vive el migrante este cambio y estar preparado para ayudarlo en el proceso, antes, durante y después de migrar. Y la sociedad debe conocer por lo que pasa un migrante para fomentar un ambiente más tolerante, respetuoso, acogedor y humano frente a este fenómeno que afecta a tantas personas en el mundo.

OBJETIVOS

1. Concientizar y sensibilizar a la sociedad en general y a los tanatólogos y personas que traten con migrantes en particular, sobre el duelo que deben vivir los migrantes debido a las pérdidas que este cambio genera.
2. Brindar la información necesaria para que cualquier persona que tenga pensado migrar, sepa cómo prepararse para hacerlo. Y para los tanatólogos, y personas que traten con migrantes, sepan ayudarles, comprenderles y acompañarles en su proceso.
3. Conocer los tipos de duelo migratorio y en especial el duelo migratorio extremo y el Síndrome de Ulises, para que los migrantes afectados puedan ser diagnosticados y tratados adecuadamente.

CAPÍTULO I

LA MIGRACIÓN

FENÓMENO MIGRATORIO

Migración es desplazarse de un lugar de origen a otro de destino para residir en él; es un proceso que implica dejar un modelo de vida, para incorporar otro nuevo. Desde el punto de vista del país de origen supone una emigración, y desde el punto de vista del país de llegada, una inmigración, por lo tanto, emigrante es el que se va e inmigrante es el que llega.

La migración es un fenómeno tan antiguo como el mismo ser humano, es parte esencial de la historia de la humanidad. El fenómeno migratorio se ha dado y se sigue dando. Ahora son muy pocas zonas en el mundo las que están libres de estas corrientes migratorias, y son pocas las familias que no tienen un miembro, alguien conocido o de su comunidad, que haya migrado o quiera hacerlo.

John W. Berry, psicólogo canadiense, indica que hay dos tipos de factores que llevan a las personas a migrar: los que repelen (“push”) y los que atraen (“pull”) (citado en (1), p.5). Las razones por las que una persona decide dejar su país pueden ser personales, familiares, laborales, políticas, económicas, bélicas, religiosas, de salud, desastres naturales e incluso porque corre peligro su vida. En cambio, el prestigio de estudios en el extranjero, oportunidades de crecimiento personal y laboral, el querer nuevas experiencias, son motivos por los que un país atrae a inmigrantes. Pero el principal motivo para migrar, es encontrar una mejor calidad de vida, buscar su bienestar y/o el de sus familias.

Según las estadísticas de Naciones Unidas sobre migración, en el 2013, 232 millones de personas viven fuera de su país. (3) Este dato no toma en cuenta el número de personas que migran de una zona a otra o del campo a la ciudad, dentro de su mismo país, ni es una estadística exacta por la cantidad de

migrantes indocumentados que no siempre están dentro de éstas, por lo que el número pudiera ser mucho más elevado.

El fenómeno migratorio es cambiante y dinámico. Según como se va dando la historia, se van dando las migraciones. Continentes que antes eran “push”, ahora son “pull”. Por ejemplo, durante y después de la primera y segunda guerras mundiales, muchos europeos migraron a América. A fines del siglo anterior, por las dictaduras y crisis económicas en América, muchos americanos migraron a Europa. La OIM (Organización Mundial para las Migraciones) pronostica que para el 2050 el número de migrantes llegue a más de 400 millones (4), que sería casi el doble del número actual. Los cambios climáticos, sería una de las razones. Así como hay y habrá países muy abiertos a la migración, porque necesitan de ella para evitar la disminución y el envejecimiento de la población debido a sus tasas de fecundidad y mortalidad muy bajas, hay y habrá países que estén totalmente cerrados a este fenómeno, es más, se han construido muros de kilómetros de largo para cerrar sus fronteras (entre Estados Unidos y México, entre Malasia y Tailandia, entre Bangladesh y la India, etc.), lo que presagia que las circunstancias en las que se den estas migraciones no siempre van a ser óptimas.

Hay distintos tipos de migrantes: *internacionales*, aquellos que salen de su país; *nacionales*, aquellos que se trasladan pero dentro de las fronteras de su patria; *temporales*, cuando migran por un espacio de tiempo determinado; *definitivos*, cuando migran de manera permanente; *voluntarios*, los que por voluntad propia deciden migrar, como los estudiantes, profesionales, deportistas, militares, diplomáticos, funcionarios de organismos internacionales y de empresas multinacionales.; *forzados*, los que deben salir de su lugar de residencia, pero no por decisión propia sino porque su vida se encuentra amenazada, como es el caso de perseguidos por razones políticas, raciales, religiosas, o por guerras civiles o catástrofes naturales (según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados ACNUR, a finales de 2012, el número de personas desplazadas forzosamente en todo el mundo se situaba en 45,2 millones) (6), o aquellos que emigran huyendo de la miseria, buscando una oportunidad de trabajo ya que en su país o ciudad de origen es imposible encontrarla. Podemos concluir que los migrantes pueden ser de

cualquier clase social, cultural, económica, política, que cualquier persona puede migrar, y que todo individuo es un migrante potencial.

En México, el fenómeno migratorio se da sobretodo en tres dimensiones: los que emigran de un lugar a otro dentro del mismo territorio mexicano, los que emigran al exterior, siendo Estados Unidos el destino más buscado y hay una tercera dimensión que, por la situación geográfica de México y por los 3500 kilómetros de frontera que comparte con Estados Unidos, se da en un alto porcentaje: la migración de tránsito, es decir, son aquellos migrantes centroamericanos y sudamericanos que utilizan a México como camino para llegar al país del norte.(7) Cabe aquí anotar que estos migrantes, por viajar sin documentos y por lo tanto estar en una situación irregular, son víctimas de secuestros, ultrajes, homicidios, extorsiones, xenofobia, discriminación, por parte de los traficantes de personas, bandas delictivas, narcotraficantes, delincuencia organizada. *“Todo esto en medio de una total impunidad, y muchas veces, en complicidad de los agentes del Estado mexicano.”* (García Bernal, G. et.al., 72 migrantes, 2011, p.25)

Aunque la decisión de migrar es personal, es un hecho social, porque si se ve influenciada por el entorno del migrante, es decir, es dentro de la misma comunidad del individuo, que lo animan a hacerlo, porque ven o escuchan de los que ya se fueron, una solución a la situación, o una forma de prosperar; y muchas veces es la misma familia la que escoge el miembro mejor capacitado para hacerlo, con el fin de que envíe remesas para mantener económicamente al resto o, con el tiempo, sea él el que los reagrupe en el país receptor.

ACULTURACIÓN Y ACULTURACIÓN PSICOLÓGICA

A todo el proceso producto del contacto continuo de dos culturas distintas y que conlleva un cambio en el modelo cultural de los grupos que están en conexión, se le llama aculturación. El cambio se da, tanto en la cultura dominante, la de acogida, como en la cultura de los que llegan. Y, a los cambios que experimenta cada individuo en su identidad, comportamiento, actitud, valores,

durante este proceso, se lo denomina aculturación psicológica.

Cuando una persona emigra a otro país, con diferente lengua, cultura, costumbres, tradiciones, ésta se ve frente a una situación paradójica: quiere mantener sus costumbres y tradiciones propias, pero también tiene que asimilar las de su nuevo lugar de residencia, como una manera de adaptarse, de reorganizarse. John W. Berry (citado en (8)), se refiere a cuatro actitudes frente a la aculturación que puede tener, en este caso, el migrante al llegar a su nuevo destino: la *asimilación*, en la que el individuo quiere hacer propias las costumbres y tradiciones del nuevo destino y dejar las suyas; la *separación*, en la que el individuo quiere mantener a como dé lugar su propia cultura y evita mantener el contacto con la nueva; la *marginación*, hay un alejamiento con la cultura propia, pero también un rechazo hacia la cultura de la sociedad que lo acoge; y la *integración*, cuando se quiere mantener la cultura propia, pero también se interesa por tener un vínculo, una interacción con la del lugar donde ahora va a residir. A su vez, el país de acogida puede tener dos actitudes: *aceptación*, cuando hay tolerancia por la diversidad cultural y acoge adecuadamente a los inmigrantes; o la *exclusión*, cuando rechaza el hecho de que personas de otras culturas se integren a su sociedad.

Si ponemos en un extremo el asimilar completamente las costumbres y tradiciones de su nuevo lugar de residencia y en el otro extremo el rechazarlas totalmente, el punto medio es la integración. La integración es la actitud ideal para que un migrante se adapte a este conjunto de cambios por los que está pasando. Los que escogen la asimilación, ven a su propia cultura como una amenaza, como algo que limita su adaptación. En cambio, los que optan por la separación o la marginalización, ven como amenaza a la cultura de su destino. Los que adoptan la estrategia de integrarse ven a lo nuevo como una aportación, un valor a su desarrollo como persona, una oportunidad de aprendizaje, de crecimiento.

ETAPAS DEL PROCESO MIGRATORIO

Generalmente el proceso migratorio se da en cuatro grandes etapas, que son las siguientes:

1. La primera etapa es la preparatoria, cuando se toma la decisión de migrar y se hacen todos los preparativos para irse. Para algunos será una etapa de inquietud, miedo a dejar lo suyo, y para otros será una etapa de soñar e idealizar un futuro mejor. Algunos llevarán mucho tiempo preparándose para migrar y para otros la oportunidad de hacerlo se da sin que lo haya pensado mucho.
2. La segunda etapa es de dolor y de gran angustia por todo lo que deja, porque ya no va a estar en su zona de confort, va a enfrentarse a muchos retos y posiblemente solo: búsqueda de trabajo, de vivienda; aprender un nuevo idioma; acostumbrarse a un clima diferente, a costumbres distintas. En esta etapa, el migrante suele sentir que ha traicionado a su pueblo, ya que lo está cambiando por otro; pero también puede sentir que su pueblo le ha traicionado porque lo ha obligado a migrar. Los sentimientos son ambivalentes, y varían mucho en su intensidad, duración y evolución, dependiendo de las circunstancias en las que se dé el proceso migratorio
3. En la tercera etapa el migrante reconoce sus sentimientos de dolor por sus múltiples pérdidas y empieza a trabajar en ellos para convertirlos en aprendizaje y salir adelante en su nuevo entorno.
4. En esta última etapa, el migrante ha aceptado su nueva situación, ha reorganizado su vida y es capaz de pensar en su futuro y aspira a alcanzar sus metas dentro de su nuevo entorno.

Estas etapas pueden durar mucho como pueden durar poco. Puede requerir mucho esfuerzo y tiempo, como puede acostumbrarse a este cambio sin problemas y en pocos meses. Lo ideal es que el migrante alcance la última etapa y no se quede estancado en ninguna de las anteriores, para que la migración

alcance el objetivo que busca, que es tener una mejor calidad de vida y encontrar el bienestar deseado.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DEL MIGRANTE

Además de estar emocionalmente equilibrado, el migrante debe gozar de algunas características que le ayudarán a sobrellevar este difícil cambio y a seguir adelante a pesar de sus múltiples pérdidas, mismas que describo a continuación:

- Flexibilidad y adaptabilidad: algunos autores lo denominan “emigrabilidad”, que es *“la capacidad potencial del emigrante de adquirir en el nuevo ambiente, en forma gradual y comparativamente rápido, una cierta medida de equilibrio interno que es normal para él y al mismo tiempo pueda integrarse en el nuevo contexto sin ser un elemento perturbado o perturbador dentro del mismo”* (Menges,1959, en Grinberg, L. y R. (12)), es decir, es la capacidad para adaptarse sin dificultad a los cambios y mantener un correcto equilibrio entre lo que dejó y lo nuevo, y ver en esta experiencia una oportunidad de aprender y crecer en su interior.
- Capacidad de dominar y superar la nostalgia: se tiene facilidad para desapegarse de su familia y de su tierra. Esto no es por falta de sensibilidad, sino más bien por tener un Yo muy consolidado y ser una persona muy segura de sí misma, ya que está confiada de contar con las herramientas necesarias en su interior para enfrentar esta situación.
- Resiliencia: es la capacidad de afrontar situaciones de estrés y salir de ellas robustecida. Ante el reto del proceso migratorio, así como se puede buscar el camino del crecimiento propio, del enriquecimiento cultural, de mejorar nuestra capacidad de adaptación y de enfrentar situaciones de estrés, otros buscan otros caminos: divorcios, alcoholismo, drogadicción, etc. La resiliencia es encontrar lo positivo en cada una de las experiencias que vivimos, afrontarlas adecuadamente y aprender de ellas.

- Juicio de la realidad: es la capacidad para darse cuenta de lo que pasa a su alrededor y de los recursos con los que cuenta para enfrentarse a ese entorno.
- Tolerancia a la frustración: es la capacidad de aprender de los errores y de los desaciertos; y de salir adelante a pesar de que las cosas no salen conforme se desea que salgan.
- Autocontrol: en este caso tiene que ver con la capacidad de postergar la satisfacción para más tarde, de luchar y saber esperar el fruto de esa lucha.
- Inteligencia social: es la habilidad para relacionarse con otros de manera armoniosa, pacífica y eficaz, y comprender las normas sociales y de comunicación del grupo con el que nos relacionamos.
- Autoestima elevada: es la valoración que tenemos de nosotros mismos, y ayudará a sentirnos seguros, a pesar de no estar en nuestra zona de confort y a hacernos respetar pese las diferencias que se puedan tener con quienes nos rodean.

Pero no todo está en manos del migrante, no sólo depende de su actitud y características para que la aculturación psicológica y el proceso migratorio se den adecuadamente. Depende también de las características de la sociedad que acoge: políticas migratorias, estructura y organización social, flexibilidad de sus integrantes frente a la diversidad cultural, y de las circunstancias en las que se dé la migración.

CAPÍTULO II

DUELO MIGRATORIO

¿QUÉ ES DUELO MIGRATORIO?

La migración, puede tener una serie de ventajas y beneficios, y aunque ésta sea más una solución que un problema y se dé en las mejores condiciones, siempre hay pérdidas. Cuando perdemos, sentimos dolor, y vivimos un proceso de duelo. A este duelo, producto de las pérdidas durante la migración, es a lo que llamamos duelo migratorio.

Joseba Achotegui, siquiatra y director del Servicio de Atención Psicopatológica y Psicosocial a Inmigrantes y Refugiados (SAPPIR) en España, quien lleva trabajando 30 años en el área de la salud mental con inmigrantes ha hecho valiosas aportaciones referente al duelo migratorio y al Síndrome de Ulises, que será tratado en el siguiente capítulo. Este autor nos indica que duelo migratorio *“es un duelo por muchas cosas, ya que posiblemente ninguna otra situación de la vida de una persona, incluso la pérdida de un ser querido, supone tantos cambios como la migración. Todo lo que hay alrededor de la persona cambia, tanto más, cuanto más lejana y distante culturalmente sea la migración.”*

(13)

Según Jorge Tizón, psiquiatra, psicoanalista, psicólogo y neurólogo español, dice que *“al trabajo psicológico ocasionado por las pérdidas de la migración es a lo que se denomina duelo migratorio: complejo proceso de reorganización de la personalidad al que debe hacer frente el ser humano para adaptarse al cambio migratorio”*. (citado en (14), p.47)

El migrante, al dejar todo lo suyo: casa, familia, amigos, paisajes, costumbres, tradiciones, entre otras, pasa por un proceso de pérdida, por un duelo. Al mismo tiempo debe tratar de sobrevivir, adaptarse e integrarse en un nuevo ambiente.

TIPOS DE DUELO MIGRATORIO

Achotegui habla de tres tipos de duelo migratorio: el simple, el complicado y el extremo. (10). Los describo y explico a continuación:

1. El duelo simple: aquel que se da en buenas condiciones, es decir, la migración es voluntaria, la sociedad de destino lo acoge sin problemas y las herramientas psicológicas del individuo son adecuadas. Es cuando los beneficios superan a las pérdidas y los logros opacan el sufrimiento.

2. El duelo complicado: cuando existen serias dificultades para la elaboración del duelo, es decir, cuando hay circunstancias que lo hacen más complejo: la decisión de migrar no necesariamente fue voluntaria y/o la sociedad de acogida es hostil frente a la migración y/o las características emocionales y psicológicas de la persona no están aptas para una migración. Son muchas las pérdidas y los beneficios muy pocos.

3. El duelo extremo: es tan problemático que no es elaborable, dado que supera las capacidades de adaptación del sujeto (este sería el duelo propio del Síndrome de Ulises). Es el caso de los que migraron forzosamente, casi siempre de forma irregular, de los que llegan a sociedades cerradas, xenofóbicas que no los acogen y de los que por la situación en la que vivían o viven, no están emocionalmente preparados para pasar por este proceso de forma adecuada. Son tantas las pérdidas y el sufrimiento que es difícil continuar con el proyecto migratorio.

Cabe aquí anotar que no solamente el que emigra es el que pasa por un duelo, los que se quedan, familiares y amigos, también viven uno, porque pierden la presencia de un ser querido, aunque sigan en contacto con él a través de tantos medios que ahora tenemos disponibles para hacerlo: teléfono, email, Facebook, Skype, etc. Él ya no estará en su vida cotidiana. Su duelo será más difícil de vivirlo, dependiendo de las circunstancias en que se dé esta separación, de la relación que se tenía con el emigrante, del rol que ocupaba en la familia, de la certeza o no de saber si lo volverán a ver o regresará, de si es o no definitiva la separación, de si va o no a haber una reestructuración familiar. Y a todas estas circunstancias, hay que algunas veces agregar: la precaria situación económica

en la que queda la familia por las deudas adquiridas para que su familiar pueda emigrar; efectos psicológicos tan negativos que afectan a los que se quedan, sobre todo si son los padres que emigran y los hijos los que quedan; la angustia de saber si llegó bien a su destino, cuando se sabe que en el proceso migratorio su vida puede correr peligro porque lo hace de manera irregular.

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO MIGRATORIO

Achotegui también nos explica las características de este tipo de duelo (11, p.164-166) y (15), las mismas que describo y profundizo:

a) Es un duelo parcial, es decir, es más un duelo por separación, que por pérdida, ya que lo que se deja sigue estando ahí, no desaparece, es más, se puede tener contacto con sus familiares y amigos, se puede saber lo que está pasando en su país, y hasta existe la posibilidad de visitarla temporalmente o de regresar en forma definitiva.

b) Es un duelo recurrente, porque cada vez que la persona tiene contacto con su país, con sus familiares y amigos, inclusive cuando come algún plato típico o escucha música o el himno de su pueblo natal, vuelve a reavivar los vínculos.

c) Es un duelo vinculado a aspectos infantiles muy arraigados, ya que la persona que emigra está ya condicionada por lo que ha vivido en la infancia, el lugar en el que vivió, costumbres, tradiciones, paisajes, olores, sabores.

d) Es un duelo múltiple: porque se dejan muchas cosas. Se habla de los siete duelos de la migración:

1. La familia y los amigos. Este tal vez sea el duelo más duro de llevar. Si es que se dejan hijos pequeños, padres mayores, será más difícil aún. La familia y los amigos dan seguridad, apoyo, cariño, comprensión, confianza.
2. El lenguaje. Cuando se emigra a un lugar donde se habla otro idioma, el no hablarlo sería un obstáculo para la integración. Por lo tanto, se va a

requerir aprenderlo. Entre más joven sea el migrante, más fácil va a ser aprender, estudios ya lo han comprobado. Así mismo, si la lengua procede de la misma familia lingüística, será más fácil su aprendizaje. Por ejemplo, si la lengua materna es el español, será más fácil aprender el portugués o el italiano, que proceden del latín, que aprender una lengua árabe. Así pues, algunas limitaciones que se tendrían en este duelo y lo harían más complejo son: la edad, el que la lengua sea de otra familia lingüística, el no poder hablarlo porque no hay nadie cercano que lo haga, y limitaciones propias del migrante como dislexia, sordera, retraso mental, analfabetismo. El aprender un nuevo idioma requiere de un esfuerzo muy importante tanto para aprenderlo como para aceptar el utilizar menos e inclusive el ya no usar la lengua materna.

3. La cultura (costumbres, tradiciones, valores, visión del mundo). Cada pueblo tiene sus tradiciones propias. Hasta se puede decir que cada familia tiene costumbres que la identifica. El conocer nuevas formas de ver el mundo, de vivir puede ser muy interesante. Pero el conocer es muy diferente al vivir el día a día. Entre más distintas sean las costumbres del país de acogida al de origen, más difícil va a ser adaptarse a ellas. Algunas costumbres podrán ser asimiladas, pero otras será imposible. Lo importante es que siempre se mantenga un respeto y una tolerancia de ambas partes, tanto de los que acogen como de los que llegan. En este duelo, se puede recordar el punto medio de la aculturación, ni olvidar todas las costumbres y tradiciones propias, ni rechazar todas las ajenas.
4. La tierra (paisajes, colores, olores, sabores, clima). Todo lo que entra por los sentidos queda muy grabado en la mente y cuando han sido sensaciones muy agradables y parte de nuestro diario vivir, si lo dejamos de percibir, sentimos mucha nostalgia, se extraña, se necesita volver a sentirlos.
5. El estatus social. El hecho de llegar a un lugar nuevo, donde nadie lo conoce, donde hay que empezar de cero, puede implicar un cambio en la estructura social. El migrante ya no se siente de su país, pero tampoco se

siente del nuevo. En el lugar de origen es alguien, cuando llega a su destino, no es nadie. Muchas veces no es ni tratado por su nombre, es el latino, el extranjero, el recién llegado, el inmigrante...

6. El contacto con el grupo de pertenencia. Todos pertenecemos a un grupo de personas, a una comunidad con una identidad étnica, con características comunes como rasgos físicos, lengua, cultura, historia, que forman parte de nuestra propia identidad. Este duelo se refiere al ya no sentirse parte de un *nosotros*, sino de un *ellos* o muchas veces, de *nada*.

7. Los riesgos para la integridad física. Son muchísimos los casos de hombres, mujeres y niños, que, por salir de la pobreza y encontrar nuevas oportunidades que en sus países de origen están totalmente negadas, y por no tener la posibilidad de emigrar por la vía legal, toman la decisión de hacerlo de manera irregular, y pasan realmente por situaciones extremadamente peligrosas para llegar al país que ellos creen les va a ofrecer bienestar. Muy frecuentemente vemos en los noticieros o en los periódicos, noticias de embarcaciones llenas de migrantes que naufragan en su intento por llegar del Norte de África a las costas de Europa, o el caso más cercano de migrantes mexicanos, centroamericanos y sudamericanos que tratan de cruzar las fronteras de México en su intento por llegar a Estados Unidos y en su trayecto son ultrajados, secuestrados, asesinados o mueren por las terribles condiciones en las que deben cruzar o por las inhóspitas y peligrosas rutas que utilizan, víctimas de los narcotraficantes, de traficantes de personas o de balas perdidas de la policía fronteriza. Según la Organización Internacional para las Migraciones OIM, 25000 inmigrantes han muerto en el Mar Mediterráneo los últimos 20 años (16). Según la Red Fronteriza por los Derechos Humanos RFDH, unos 500 migrantes mueren al año en la frontera México-Estados Unidos.(17)

e) Da lugar a cambios en la identidad. Identidad es el conjunto de rasgos propios de una persona, producto de las circunstancias vividas, de su historia familiar y del ambiente donde vive. Durante la migración, como ya se ha dicho, se producen

muchos cambios y pérdidas, factores que van a influir en la identidad de la persona.

f) Da lugar a una regresión. El migrante siente que tiene que aprender de nuevo las cosas más simples, se siente perdido, y al estar lejos de su familia y afrontar tantos cambios, se siente indefenso, le falta la seguridad de su hogar, de su gente, de su tierra. Puede adoptar actitudes regresivas, en busca de apoyo y ayuda, como el buscar una figura parental y tener una conducta sumisa frente a ésta, como un hijo frente a un padre; o tener conductas de queja y protesta infantil, ante la frustración y el dolor.

g) Tiene lugar en una serie de fases, como en todos los duelos. Se puede o no pasar por todas las fases y no siempre se sigue un orden específico. Así mismo, la duración de cada fase varía de acuerdo a la situación de cada persona y se puede regresar a una etapa en varias ocasiones. Achotegui (11, p.165) utiliza las fases según Bowlby:

- Negación: no se puede aceptar la realidad del cambio y el individuo no la quiere ver.
- Resistencia: hay protesta y queja ante el esfuerzo que supone este cambio.
- Aceptación: la persona acepta la nueva situación
- Restitución: es la reconciliación afectiva con lo que se ha dejado atrás y con la nueva situación.

Pero creo que bien pueden encajar otras etapas de duelo, según Elisabeth Kübler Ross: (20)

- Ira: enojo frente a la situación de dejar su país, amigos, familia, para empezar nuevamente de cero, sobre todo cuando la decisión no ha sido voluntaria.
- Regateo, negociación: ante la dificultad de adaptarse a una nueva realidad, se intenta llegar a un acuerdo para evitar esta situación traumática y de estrés.
- Depresión, tristeza: se extraña mucho lo dejado, la persona solo ve lo negativo del nuevo lugar.

h) Supone la puesta en marcha de mecanismos de defensa en el procesamiento de la información, como en cualquier duelo, para tratar de superar el estrés y ansiedad que esto conlleva:

- Negación: se suele expresar de dos maneras: la primera, sosteniendo que todo es igual que en el país de origen, y la segunda planteando que aunque las cosas son diferentes “a mí no me afectan”.
- Proyección: poner lo malo fuera de uno: “a ellos les pasa, a mí no”
- Idealización: distorsión de la realidad, en el que se ve sólo lo positivo y no lo negativo, y que se puede dar tanto del país de origen como del que lo acoge.
- Formación reactiva: hacer lo contrario que le dictan sus impulsos, con el objeto de mantener sus tradiciones activas.

i) Se acompaña de sentimientos de ambivalencia, es decir el emigrante tiene sentimientos de amor hacia su patria, por los vínculos y raíces creados y al mismo tiempo rencor porque no le supo dar las oportunidades o la seguridad necesarias que lo obligaron a dejarla. Y en su papel de inmigrante, siente cariño por su nuevo lugar de residencia porque le está acogiendo y dando una nueva oportunidad para salir adelante, pero a la vez siente ira por el esfuerzo que supone este cambio.

j) El duelo migratorio lo viven también los autóctonos y los que se quedan en el país de origen; los autóctonos que deben recibir gente con distintas costumbres y tradiciones como vecinos, por ejemplo, y los que se quedan, que extrañan a los que se fueron, a veces sin saber si los van a volver a ver, como ya se explicó anteriormente. La migración es un hecho social y por lo tanto tiene repercusiones tanto en la sociedad que se deja como en la sociedad que recibe.

k) El regreso del inmigrante es una nueva migración, porque cuando regresa, si lo hace, es otra persona, con otras ideas, con otra identidad y personalidad, y por supuesto las personas que dejó y su país habrán cambiado también. El regreso también le generará pérdidas, seguramente menos que cuando partió, y por lo tanto tendrá que pasar nuevamente por un proceso de duelo.

l) El duelo migratorio es transgeneracional, es decir que el duelo que hagan los padres afectará a sus hijos. Dependerá de la actitud de los padres frente al país que les acoge, la actitud que tengan los hijos frente al mismo; y dependerá de si el país supo o no acogerlos, para que lleguen a integrarse. Muchos hijos de inmigrantes no se sienten ni del país en el que viven ahora, así hayan nacido ahí, ni del país que dejaron sus padres. Se sienten incompletos. Achotegui da un ejemplo muy claro al respecto: el caso de los 100 millones de negros que migraron a Estados Unidos como esclavos; de los cuales 60 millones murieron en el viaje o víctimas de la explotación y de los que quedaron, decenas de generaciones continúan, en parte, tratando de integrarse a una sociedad que no es la suya.

Como se puede ver en este capítulo, el duelo migratorio conlleva una serie de pérdidas, que deben ser debidamente conocidas por el migrante para que pueda prepararse para trabajarlas y para prevenir un duelo complicado extremo.

CAPÍTULO III

DUELO MIGRATORIO EXTREMO

SÍNDROME DE ULISES

Como se indicó anteriormente, hay tres tipos de duelo migratorio: el simple, el complicado y el extremo. La migración en sí misma no es causa de un duelo patológico, como es el duelo migratorio extremo, pero cuando no se lo elabora de forma adecuada o cuando las circunstancias de la migración son complicadas, la salud mental del migrante puede verse afectada. El síndrome de Ulises, es justamente el trastorno psicológico que sufre el migrante producto de un estrés muy intenso que supera la capacidad de adaptación del individuo a su nuevo entorno. Es conocido también como Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple. El nombre viene de Ulises, héroe legendario de la mitología griega, personaje de las obras atribuidas a Homero, quien estuvo lejos de su tierra Ítaca, durante 20 años: diez en la guerra de Troya y diez perdido en su camino de regreso a su país y en muchas ocasiones indica el dolor y la nostalgia de estar lejos de su tierra.

Para tener claro, estrés es “un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales percibidas y las capacidades de respuesta del sujeto” y duelo “es el proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo para el sujeto” (21, p.2)

Según el descubridor y quien acuñó el término de Síndrome de Ulises, el psiquiatra Joseba Achotegui, *“la migración no es en sí misma una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo si se dan las siguientes situaciones: vulnerabilidad: el inmigrante no está sano o padece discapacidades; si el nivel de estresores es muy alto: el medio de acogida es hostil, o si se dan ambas condiciones”*. (15) Afirma que nunca antes había presenciado situaciones tan dramáticas como las migraciones actuales, y considera que hay una gran deshumanización al abordar este tema.

ESTRESORES DEL SÍNDROME DE ULISES

Achotegui, después de tantos años de trabajar con inmigrantes, considera que los más importantes desencadenantes de estrés y de posibilidad de que la salud del inmigrante se vea afectada, son los siguientes: (10) y (21, p.3-5)

- La soledad, ligada a la separación forzada de la familia y los seres queridos, y peor aún cuando el inmigrante está en una situación irregular y así quisiera, no puede efectuar la reagrupación familiar ni visitar su país. Muchos inmigrantes no comentan a sus familias las penurias que viven para no preocuparles ni defraudarles; sus familiares “invertieron” mucho dinero para que pueda migrar y confían en que él va a pagar esa inversión y va a enviar remesas para sacar a su familia adelante. Así que vive su duelo totalmente solo.
- Sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades. Las cosas no son como él pensaba, ni como le dijeron. Por estar indocumentados, muchos inmigrantes son explotados laboralmente y no reciben el justo salario por su trabajo y no acuden a las autoridades por miedo a ser deportados. Son tratados como criminales y sus derechos no son respetados.
- Lucha por la sobrevivencia, por conseguir trabajo, por tener dónde dormir, por tener qué comer, por tener dónde ir en caso de problemas de salud. Es muy crítica la situación, ya que deben trabajar en exceso para alcanzar a cubrir las necesidades básicas y muchas veces no las cubren por enviar dinero a sus familiares.
- Miedo, durante el viaje migratorio (ponerse en manos *coyotes* o *coyoteros*, que son los que hacen los arreglos para llevar migrantes a un país de manera ilegal, o de los *polleros* que son los que realmente los acompañan y guían a los migrantes en el cruce, sin saber por dónde los van a llevar, sin tener una garantía de que van a llegar con sanos y salvos a su destino)

y durante su estancia en el país receptor (estar en una situación totalmente vulnerable frente a las mafias, los traficantes, la delincuencia; expuesto a ser detenido y deportado por encontrarse en una situación irregular).

Achotegui también indica que además de estos estresores, hay factores que los potencian: (21, p.6-7)

- Multiplicidad, es decir, a más estresores, más riesgo de afectar la salud mental, y además, estos desencadenantes se potencian entre sí.
- Cronicidad, ya que estas situaciones pueden mantenerse por largos períodos de tiempo.
- Impotencia, ese sentimiento de que haga lo que haga, aunque ponga el mayor esfuerzo, no puede mejorar la situación.
- Déficit en las redes de apoyo, es decir, no tiene a quien acudir, a quien pedir ayuda, en quien apoyarse. El migrante indocumentado se siente desprotegido, invisible, porque le es imposible acudir a la autoridad por miedo a ser deportado, para demandar abusos laborales, violencia, discriminación o cualquier otro delito, mismos que quedan impunes.
- El sistema sanitario y asistencial no atienden adecuadamente este síndrome, ya sea porque no le dan suficiente importancia (por desconocimiento, por insensibilidad, por racismo) o porque no se lo diagnostica adecuadamente ya que generalmente los tratan como enfermos depresivos, psicóticos o somáticos.

Y a todos estos estresores y factores que los potencializan, no podemos olvidar el añadir los típicos de la aculturación y del duelo migratorio, así como la situación de estrés, depresión y/o ansiedad en la que ya se encontraba cuando vio que su única salida era migrar.

SINTOMATOLOGÍA DEL SÍNDROME DE ULISES

Síndrome es el conjunto de síntomas. Según los estudios realizados y los casos tratados, el migrante diagnosticado con síndrome de Ulises presenta una serie de síntomas que corresponden a varias áreas de la psicopatología, mismas que resumo a continuación (Castro Vásquez, A. 2011, p.90-95):

1. Del área depresiva:

- Tristeza, por su sentimiento de fracaso, de no haber cumplido con sus expectativas y las de su familia, por no ver una luz al final del túnel, por todas las pérdidas que ha tenido, sobre todo por estar lejos de sus seres queridos.
- Llanto, producto de esa tristeza. Les pasa tanto a los hombres como a las mujeres. Los hombres tratan de controlarlo porque su cultura les ha enseñado que no lo deben hacer, pero sus emociones son tan intensas que no logran evitarlo.
- Culpa, por no lograr mejorar su situación, por estar lejos de su familia y saber que sufren por él, por no haber conseguido salir adelante en su propio país.
- Baja autoestima, porque considera que el fracaso del proyecto migratorio es un fracaso personal, y no ve que son las circunstancias las que lo imposibilitan.
- Las ideas de suicidio o de muerte, al no ver otra salida a su sufrimiento, pero cabe aclarar que éstas son muy poco frecuentes. En general el migrante es una persona luchadora, que a pesar de sus adversidades, quiere salir adelante y seguir luchando.

2. Del área de la ansiedad:

- Tensión y nerviosismo, por las situaciones que se enfrentan día a día, por el enorme esfuerzo que ponen en sobrevivir y seguir adelante y por el miedo ante los peligros durante el trayecto y su estancia en el nuevo destino.
- Preocupaciones excesivas y recurrentes, por lo complejo y adverso de su situación. Debe tomar decisiones, sin tener suficientes medios de análisis ni suficientes opciones a escoger. Además todo esto lo vive en completa soledad y sin contar con ninguna red de apoyo.
- Insomnio, por todo lo mencionado anteriormente. La noche es el momento en que se vienen a la mente los recuerdos de su tierra, de sus seres queridos, de sus miedos y culpas, de la magnitud de sus dificultades. Se agrava más esta situación por las precarias condiciones de sus viviendas, sin ventilación, sin aire acondicionado para los meses de extremo frío o de extremo calor. Se sabe de migrantes que rentan una cama por ciertas horas del día, porque esa misma cama es ocupada por otra persona durante el resto de la jornada, ya que muchos trabajan en horarios nocturnos y otros en horarios diurnos.

3. Del área de la somatización:

- Cefalea, de origen tensional, asociada a todo el estrés que sufre.
- Fatiga, por la falta de motivación y estímulo. Entre más tiempo pasa el migrante en una situación en que su trabajo y esfuerzo no es recompensado adecuadamente, siente que ya no le quedan energías.

4. Del área confusional:

- Sensación de fallos en la memoria.
- Falta de concentración y atención.
- Se sienten perdidos, desorientados en el tiempo y en el espacio. Se cree que se debe a que deben tratar de pasar desapercibidos e incluso deben mentir, por miedo a que sea descubierta su situación irregular. Y por no preocupar a sus seres queridos o por no defraudarlos, también mienten a cerca de su real situación. Y su familia también muchas veces hace lo mismo. Todo esto lo lleva a la confusión y a la desconfianza con los que se relaciona.

De acuerdo a su cultura, estos síntomas algunas veces son interpretados como mala suerte, mal de ojo, brujería, magia negra, etc.

El inmigrante no siempre tiene acceso al servicio de salud del lugar de acogida, por lo que acude a remedios caseros, simplemente no se atiende, o recurre al alcohol u otras drogas ilegales. Todos estas opciones, lo que hacen es agravar sus síntomas. Cuando el inmigrante sí es atendido por personal médico, no siempre es diagnosticado correctamente, muchas veces es valorado “*como enfermo depresivo (a pesar de no tener apatía, son proactivos; no sólo no tienen ideas de muerte, sino que están llenos de proyectos e ilusiones), como trastornos adaptativos (a pesar de que su reacción es totalmente proporcional a unos estresores de pesadilla que padecen), o como trastorno por estrés postraumático (a pesar de no tener conductas de evitación, ni pensamientos intrusivos en relación a situaciones traumáticas)*” (11, p.168)

Este síndrome tendría algunas variantes: según el número o la intensidad de los síntomas se podría clasificar como parcial o completo, y según los estresores se podría clasificar en mayor, si se dan todos los estresores del cuadro, y en menor, si tan sólo se dan algunos.

Achotegui aclara que el Síndrome de Ulises no es una enfermedad, sino un cuadro reactivo de estrés ante situaciones de duelo migratorio extremo que no pueden ser elaboradas. Se halla en el límite entre el área de la salud mental y el área de la psicopatología, por lo que sugiere no banalizar los síntomas ni tampoco medicar ya que no son enfermos mentales. *“Está más en el área de prevención sanitaria y psicosocial que en el área de tratamiento y su intervención deberá ser de tipo psicoeducativo y de contención emocional, por lo que su tratamiento no sólo está a cargo de psicólogos, médicos o psiquiatras, sino también en manos de trabajadores sociales, enfermeros, educadores sociales y demás profesionales asistenciales”*.(11, p169).

Por lo tanto, considero que un tanatólogo podría ayudar en el tratamiento de migrantes que sufran este Síndrome y también en su prevención.

CAPÍTULO IV

LA TANATOLOGÍA EN EL DUELO MIGRATORIO

PREVENCIÓN

La prevención como ayuda tanatológica puede darse en tres momentos de la migración: se puede empezar el trabajo desde el momento en que el individuo toma la decisión de migrar, con el fin de que esté preparado para enfrentar el duelo; cuando el individuo esté en calidad de emigrante, ésta puede enfocarse en los migrantes de tránsito, con el objetivo de acompañarle en el duelo que ya está pasando, al dejar su tierra y sus seres queridos; y cuando el sujeto esté en calidad de inmigrante, es decir llegado a su lugar de destino.

Cuando se habla de prevención, se habla de anticiparse a la situación y tomar las medidas necesarias para afrontarla. La prevención implicaría el ayudar al migrante a estar lo suficientemente preparado para hacer frente a un proceso migratorio y evitar que llegue a un duelo migratorio extremo y sufra del Síndrome de Ulises.

De la bibliografía estudiada, y de mi propia experiencia he extraído algunos puntos a tomar en cuenta en esta etapa de la prevención y que pueden ser de apoyo para los tanatólogos que traten con migrantes:

- Información: el migrante debe estar totalmente informado de las consecuencias de migrar, antes de tomar la decisión: del peligro del trayecto si es el caso, de cómo es la vida allá, de la cultura, de las leyes laborales, de sus derechos (muchos creen que pierden sus derechos si migran sin tener los papeles en regla, pero no es así), si cuenta o no con una red de apoyo social, y sobretodo saber que la migración implica pérdidas y que va a tener que pasar por una serie de duelos. Sería importante identificar cada uno de estos duelos para que se prepare a afrontarlos. *“Cuanto mejor se haya elaborado la idea de migrar y más conocimiento se tenga de las características de la migración y su consiguiente proceso psicológico, mejor será la elaboración del duelo.”* (Martín M., 2010, p.136)

Armando Vela Sánchez, autor del libro *Crónicas de la Frontera*, cuenta todas las vicisitudes por las que pasó y a todos los peligros que se expuso, al cruzar siete veces la frontera México-Estados Unidos, desde el año de 1988 hasta el año 1998. Escribe este libro con el objetivo de que los que consideren hacer esta travesía estén conscientes de los riesgos que correrían, incluido el riesgo de ser secuestrado o de perder la vida, ya que no siempre están enterados ni verdaderamente conscientes de los riesgos por los que van a pasar.

- Ventajas y desventajas: una vez que se tiene información del destino, de las consecuencias emocionales que trae una migración, es necesario analizar fríamente los beneficios y el costo que conlleva el dejar su tierra y los seres queridos.
- Participación familiar en la decisión: es necesario discutir la idea de migrar con la pareja y tomar la decisión juntos. Permitir que todos los miembros de la familia participen con su voz; será necesario que todos sean escuchados. De esta manera, el cambio puede ser visto como un desafío apasionante, en el que todos se sienten involucrados y comprometidos. Si bien es bueno que todos participen de la discusión, a la hora de tomar las decisiones debe quedar en claro quién es el adulto. Los límites y las jerarquías son necesarios para conservar un orden interno de la familia. Lo más conveniente sería que la familia no se separe, ya que los efectos psicológicos de una separación tanto para los padres como para los hijos son muy negativos. Se dijo que uno de los estresores del Síndrome de Ulises, es justamente la separación de los seres queridos.
- Una vez tomada la decisión, antes de partir, sería adecuado despedirse de una manera abierta y honesta de sus seres queridos. Al decir abierta, se refiere a no tener miedo de mostrar sus sentimientos de dolor y tristeza, se vale llorar. Y al decir honesta, se refiere a que se debe plantear su situación real, sin engaños: cuánto tiempo van a estar separados, cómo van a comunicarse, los peligros que corren en su travesía si es este el caso. Si no se dice adiós de esta manera, los sentimientos de culpa se agudizarán si se da el caso de que

el que se fue muera en su trayecto o no regrese nunca más, o la persona que quedó fallece durante la ausencia del migrante.

- Gaby Pérez Islas, tanatóloga y logoterapeuta mexicana, en su libro *Cómo curar un corazón roto* sugiere que se haga un trabajo de cierre: despedirse y agradecer a las cosas y lugares que les han llenado de alegrías y llevar en el corazón los buenos recuerdos; deshacerse de objetos y sentimientos que no dejan avanzar y que son una carga pesada para llevar: hay que soltar para recibir.
- Mantener una actitud positiva: van a haber muchos cambios en la vida, pero no siempre los cambios son malos, al contrario, pueden ser muy positivos; el migrar puede ser una experiencia muy enriquecedora: crecer en conocimientos y espiritualmente, hacer nuevos amigos, mejorar la situación económica; cada país, ciudad tiene aspectos positivos y otros negativos, pues hay que tratar de aprovechar al máximo sus aspectos positivos; el dolor va a ser obligatorio, pero el sufrimiento será opcional: siempre el dejar familia, amigos, paisajes, cultura, sabores, olores, será doloroso y nos llenará de nostalgia, pero hay que recordar que se cuenta con herramientas en el interior para afrontar esta situación.
- Además de todas las pérdidas emocionales que se afrontan, hay que tener conciencia que el individuo, la pareja o la familia en proceso migratorio van a atravesar por muchas pérdidas materiales y para recuperarlas enfrentarán situaciones que generarán estrés: dejar una vivienda y buscar otra, dejar un trabajo y empezar uno nuevo, dejar colegios y buscar otros, dejar un sistema de salud y buscar otro, hacer trámites para dejar todo en orden, para empezar en un nuevo lugar, etc. Son realmente muchos aspectos que tienen que ser resueltos antes de salir de su país y a la llegada al destino para que la vida se normalice y todo esté nuevamente encaminado. Hay que estar preparado para el estrés que se genere y se acumule por esta situación, para no entrar en una crisis y poder reorganizarse y estructurar nuevamente la vida de cada uno de los que migraron.

- Es importante recordar el pasado, sin aferrarse a él, porque forma parte de la identidad, de los que se es. También es necesario pensar en el futuro, en ponerse metas y objetivos, pero el enfoque debe estar en el presente, que es lo que ahora se tiene.
- No hay que sentir culpa al llevar a la familia a estos cambios, seguramente la decisión se tomó buscando lo mejor para todos. La culpa es un obstáculo para la reorganización, no permite que el migrante tenga momentos de alegría, de placer, ni trabaje adecuadamente procesos de duelo.
- Si se emigra solo, es necesario estar bien consigo mismo; si se viaja en pareja, se debe además mantener una buena relación con la pareja, y si se viaja en familia, es muy importante también que exista una buena cohesión familiar. Así como los duelos por la muerte de seres queridos, pueden disparar duelos anteriores no resueltos, de la misma manera un proceso migratorio puede traer a flote conflictos pasados y duelos sin resolver, que tal vez no hubieran salido a la luz si no se estuviera pasando por estos cambios y viviendo estos sentimientos tan intensos. Por eso, es tan importante saber que esto puede pasar y que es necesario estar bien consigo mismo y con los demás para trabajar adecuadamente y en el momento más conveniente estos conflictos que ahora aparecen.
- Mucho depende de cómo se adapte la madre, para que se adapten los hijos. Silvia Korenblum, psicóloga clínica de la Universidad de Buenos Aires, que escribió el libro *Familias en tránsito. Las mudanzas internacionales y su impacto familiar*, indica que el estado de ánimo de la madre es determinante, y la manera en que ella experimenta la mudanza se transmite ineludiblemente al niño. En distintos relatos que escuchó de adultos que en su infancia habían sido niños de familias en tránsito (familias que emigran sabiendo que va a ser por un tiempo determinado, como por ejemplo: diplomáticos, ejecutivos de empresas multinacionales, militares, deportistas, funcionarios de organismos internacionales, etc.) el recuerdo negativo de algún país siempre coincidía con la mala experiencia de la madre.

- Si se emigra con niños pequeños, recordar que ellos también pasan por un duelo y van a requerir todo el apoyo del adulto. Muchos padres creen que evitarán sufrimiento y preocupación en los niños, ocultándoles información, cuando la falta de comunicación hace crecer en el niño la incertidumbre y la desconfianza, lo que a la larga no ayudará a los niños a enfrentar sus pérdidas ni a adaptarse adecuadamente. Esta falta de diálogo con los niños muchas veces también es producto de la culpa que sienten los padres de ponerles a sus hijos frente a estas situaciones. Es necesario una comunicación honesta, clara y acorde a su edad. Necesitarán sentirse amados, protegidos, escuchados y comprendidos por su familia que es lo más significativo para ellos.
- Si se emigra con hijos adolescentes, también va a ser importante que se les escuche y comprenda. Les resulta sumamente difícil ya que es una decisión tomada por los adultos y no por ellos. Además, sus amigos son ahora parte primordial de su vida y dejarlos no resulta fácil. Será necesario propiciar un espacio donde puedan expresar sus sentimientos y nunca minimizarlos, ya que son sentimientos reales. Es conveniente que cuando ya estén en edad de decidir si quieren o no ir a un nuevo destino, y las circunstancias permitan que se queden, abrir esta posibilidad.
- Si es posible, es importante dejar que los niños lleven con ellos sus cosas más preciadas, sus juguetes, sus pertenencias. Será más fácil la adaptación si están rodeados de cosas conocidas.
- Todos tienen una serie de conceptos y actitudes de cómo comportarse en la sociedad a la que pertenece, pero cuando se emigra estas concepciones y conductas pueden no ser las mismas en el nuevo lugar de residencia. Lo que puede ser común y normal en una cultura, puede ser extraño y hasta insólito en otra. A esto es a lo que se llama shock cultural. Es cuando las costumbres son distintas a las del país de acogida y se experimenta incertidumbre, frustración, nerviosismo, irritabilidad, inseguridad, frente a las nuevas. Es importante tener una mente abierta para aceptar las costumbres de las personas del país de

acogida, para comprender y revalorizar su cultura. No se trata de asimilar todas sus costumbres pero sí, de ser muy respetuosos con ellas.

- El buen humor, el optimismo y la creatividad son siempre buenos aliados. Si se mantiene una buena actitud y se usan el humor y la creatividad para afrontarlos, se pueden tener excelentes resultados.
- Siempre es conveniente hablar a los hijos de su país de origen, de su historia, sus personajes, sus costumbres, tradiciones, paisajes, etc. Aunque vivan muchos años fuera, sus raíces son parte de su identidad y deberían estar orgullosos de ellas.
- No dejar que los niños pierdan su lengua materna, el hablarla va a ser un plus en su vida, y será importante también para su identidad.
- Hacer contacto con coterráneos en el lugar de destino, pueden ayudar a hacer más fácil la adaptación, porque ellos ya pasaron por algo similar, además que pueden dar consejos prácticos y útiles del nuevo país. El tener una red de apoyo será importante para no caer en soledad, y tener en quien apoyarse, a quien acudir cuando se necesite.
- No perder el contacto con los familiares y amigos dejados. Felizmente ahora hay mucha facilidad gracias a la tecnología, para mantener una comunicación con los seres queridos. Recordar que para los que quedaron también es difícil la separación, y también necesitan seguir comunicados.
- Siempre es importante verbalizar lo que se está sintiendo. En nuestra cultura occidental se piensa que expresar los miedos y dolores es signo de debilidad, por lo que se suele ocultar las emociones y las dificultades. Es importante encontrar alguien a quien confiar nuestras preocupaciones. Si comienzan a aparecer síntomas, como los indicados en la sintomatología del Síndrome de Ulises, no dudar en pedir ayuda profesional.

INTERVENCIÓN

A diferencia de la prevención, la intervención se da cuando el migrante no puede trabajar su duelo de manera apropiada y presenta sintomatología, propia del Síndrome de Ulises, es decir su salud mental está siendo afectada. El tratamiento requerirá de un equipo interdisciplinario en el que formen parte psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y tanatólogos, que ayuden en la contención emocional y en el trabajo psicoeducativo que necesita el migrante para superar este trastorno de estrés crónico y múltiple.

A continuación, quiero proponer algunas sugerencias dadas por distintos autores, para el tratamiento de migrantes con un duelo migratorio extremo o Síndrome de Ulises. Pero cabe aclarar, que la ayuda que se le brinde dependerá de la historia de cada migrante, de sus necesidades y de los síntomas que presente.

En el documento *Psicología del Migrante* (18), preparado por la Hna. María Arlina Barral Arellano, directora de la Comisión de Pastoral de Migrantes y Movilidad Humana, de la Vicaría de Pastoral de la Arquidiócesis Primada de México, se sugiere que se sigan los siguientes pasos para trabajar con migrantes:

1. Lo primordial y esencial es permitir, e incluso propiciar, que los migrantes hablen y expresen sus sentimientos de tristeza, miedo, ansiedad, angustia, etc. en un espacio y tiempo adecuados y sin prejuicios. Es conversar con los migrantes y manifestarles con sinceridad que cualquier persona en su lugar reaccionaría igual que ellos y ellas.
2. Es preciso ayudar a los migrantes para que identifiquen sus sentimientos y los puedan sentir, reconocer y nombrar apropiadamente; con ello, serán capaces de entender cómo reaccionan, piensan y actúan, sin prejuzgarse, entendiendo que todo ese cúmulo de sentimientos, pensamientos y acciones son el resultado, de las vivencias tan intensas por las que están pasando.

3. Que los migrantes desaprendan la tajante división y calificación de sentimientos en negativos y positivos y reaprendan que los sentimientos no tienen calificativos, simplemente 'son' y son 'normales' en el ser humano; son parte intrínseca de sí mismos; la tristeza, el dolor, el miedo, etc. emanan dependiendo de la situación en que se encuentre la persona; son, en un momento dado, válvula de escape de todos aquellos remolinos que se trae adentro; son, además, necesarios, porque, ¿qué sería de la persona que no pudiera manifestar su emociones?

4. Elaborar un plan para aliviar los sentimientos desfavorables y que lo inmovilizan para alcanzar sus metas. Se sugieren las siguientes medidas prácticas:
 - Un altar de recuerdos –en una mesa, una pared o hasta en un árbol- donde los migrantes puedan dejar mensajes, fotos, objetos, etc. y que les servirá para expresar experiencias pasadas y con espíritu renovador proyectarse hacia el futuro.

 - Sala de historia –en una sala o en el patio-, donde los migrantes puedan compartir sus vivencias y recrear anécdotas y costumbres de sus países de origen, ya sea con sus compatriotas o con otros migrantes, para dotar de significado a los inevitables cambios del presente.

 - La balanza de la migración –pudiendo utilizar una vara y dos canastas, colocadas en los extremos de la misma, una para las ventajas y otra para las desventajas-. Aquí se invita los migrantes a que escriban en hojas separadas las ventajas adquiridas por el hecho de estar migrando así como las experiencias no tan agradables que han tenido durante el trayecto desde su país de origen y hasta el lugar donde se encuentran al momento de hacer este ejercicio. Esta práctica colabora para que los migrantes concienticen el cúmulo de esfuerzos que están desplegando en su viaje y así los aprecien; y llegado el momento de conseguir su objetivo, se conviertan en fundamentos sólidos para que, con prudencia, asimilen la nueva cultura, sin olvidar ni perder la suya.

- Libro de la vida –aquí es necesario la presencia de un psicoterapeuta, consejero, trabajadora social-, para facilitar el Ritual de Testimonio al migrante. Este ritual va dirigido específicamente para quienes hayan sufrido abusos, violaciones, secuestros, etc. y un primer paso consiste en conseguir que los migrantes relaten los episodios traumáticos en ‘primera persona’, ya sea de forma oral o escrita, describiendo, cuándo, dónde y cómo sucedieron los hechos. El siguiente paso estriba en la constante repetición de lo sucedido, propiciando que el o la migrante en cada una de ellas, añada más detalles hasta el punto de que la narración sea lo más específica y descriptiva posible, consiguiendo de este modo que se desahogue profundamente y se libere. El paso que sigue consiste en extraer aquellos elementos que muestren al migrante la enorme capacidad que posee para superar eventos de esta naturaleza, otorgándoles ‘sentido de coherencia’ que los impulse a seguir adelante, con renovada decisión y perseverancia.

A.M. Brady Reinsmith, autora del libro *Cómo superar su pérdida*, menciona cuatro tareas primarias que debemos llevar a cabo para superar la pérdida y el dolor. La autora enfoca estas tareas en la muerte de un ser querido, pero yo lo voy a enfocar en las pérdidas por un duelo migratorio:

1. El migrante tiene que aceptar la realidad de sus pérdidas; por difícil que pueda ser, tiene que reconocer que se presenta ante él una nueva realidad, una nueva etapa de su vida, una nueva situación, con sus ventajas y desventajas.
2. Debe abrirse a la medida completa de su dolor, debe permanecer en contacto con el dolor y experimentarlo como un pequeño precio a pagar por amar una familia, una tierra, costumbres, tradiciones que dejamos. Cada uno vive este dolor de manera muy personal.
3. Debe tratar de adaptarse a un ambiente en el que no están sus seres queridos, amigos, paisajes, olores, sabores. Esta adaptación requerirá de mucho esfuerzo, sacrificios, para adecuarse a lo nuevo que tiene ante él.

4. Debe reinvertir su energía de manera productiva y significativa. Puede sentirse sin ganas, débil, vulnerable, pero a lo largo de su trabajo hacia la recuperación, la energía y la perspectiva regresan.

Achotegui sugiere algunos aspectos para ayudar en el tratamiento de los inmigrantes con Síndrome de Ulises: (19, p.22)

1. Apoyo Social: el migrante se siente solo, necesita apoyarse en alguien. Se le puede dar un espacio donde puede ser escuchado. También se le puede ayudar a encontrar una red de apoyo, con otros migrantes, con coterráneos, en centros de apoyo al migrante, en una Iglesia, etc.
2. Relación con la sociedad receptora: el migrante en situaciones extremas, suele aislarse por lo que es necesario que tenga contacto con la sociedad receptora para tener más recursos para resolver sus problemas de supervivencia y para seguir con su proyecto migratorio. Puede ser a través de ONGs o asociaciones.
3. Algunas técnicas de intervención pueden ser: Aprender a relajarse y dormir bien, el sueño es lo primero que se pierde y es muy importante mantener el hábito de descanso; aprender a aceptar la realidad, intentar buscar el lado positivo de la situación; evitar los pensamientos negativos repetitivos, aprender a pensar con más optimismo

Cuando se presenten los síntomas de un Síndrome de Ulises, es importante, tanto que el migrante pida ayuda profesional, como que sea diagnosticado correctamente y que el tratamiento que se le dé sea acorde a sus requerimientos.

CONCLUSIONES

- Los tanatólogos podemos trabajar en la prevención e intervención de duelos migratorios.
- Cada caso es distinto, cada migrante tiene su historia muy particular, por lo que no se puede tener una receta mágica para ayudar a un migrante a pasar sus duelos o para tratar a un migrante con Síndrome de Ulises. Por lo mismo, es importante conocer las características del duelo migratorio y del Síndrome de Ulises, así como los estresores y los síntomas de este último para como tanatólogos, acompañar a los migrantes en el proceso de su duelo y reconocer cuando éste se ha complicado y necesita de ayuda profesional y de un equipo interdisciplinario para su tratamiento.
- Todos somos migrantes potenciales. Todos contamos con herramientas psicológicas y emocionales para llevar adecuadamente un proceso migratorio. Al tomar la decisión de migrar, debemos estar preparados para utilizar cada uno de estos recursos.
- Se debe tomar conciencia de lo difícil que puede ser un proceso migratorio, como un hecho personal. El informarse al respecto puede prevenir duelos migratorios complicados y extremos.
- Se debe trabajar en sensibilizar a las sociedades para que sean respetuosas, tolerantes y acogedoras de migrantes. Las migraciones son y pueden ser muy beneficiosas para el enriquecimiento cultural y personal de los migrantes y de las comunidades que los reciben.
- Los distintos Estados deben trabajar para que los derechos humanos de los migrantes, en su territorio, siempre sean respetados; para erradicar la migración irregular y para promover la migración regular.

BIBLIOGRAFÍA

Brady Reinsmith, A.M. (2009). *Cómo superar su pérdida. 30 preguntas y respuestas para momentos de duelo*. México D.F., México: Panorama.

Castro Vázquez, A. (2011). *Sos...soy inmigrante. El síndrome de Ulises*. Madrid, España: Pirámide.

Korenblum, S. (2003). *Familias en tránsito: las mudanzas internacionales y su impacto familiar*. Buenos Aires, Argentina: Lumen Humanitas.

Martín, M. (2010). *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte-Divorcio-Migración*, Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Pérez Islas, G. (2011). *Cómo curar un corazón roto. Ideas para sanar la aflicción y la pérdida*. México D.F., México: Diana.

Varios autores y fotógrafos. (2011) *72 migrantes*. Oaxaca, México: Almadía.

Vela Sánchez, A. (2012). *Crónicas de la Frontera. Relatos de un migrante*. México D.F., México: Ubijus.

Veintimilla, J. (2004). *Efectos sociales de la migración en Ecuador*. Quito, Ecuador.

(1) Fajardo, M. et.al. *Estudios actuales sobre aculturación y salud mental en inmigrantes: revisión y perspectivas*. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 2008.

<http://www.iberamericana.edu.co/images/PSIN1V1ART4.pdf>. Diciembre-2013

(2) http://es.wikipedia.org/wiki/Migraci%C3%B3n_humana. Diciembre-2103

(3) *232 millones de migrantes internacionales viven fuera de su país en todo el mundo, revelan las nuevas estadísticas mundiales sobre migración de las Naciones Unidas*. Comunicado de prensa de las Naciones Unidas. Nueva York. 2103.

- http://www.un.org/es/ga/68/meetings/migration/pdf/press_el_sept%202013_spa.pdf. Diciembre-2013
- (4) *La División de Población de Naciones Unidas publica un nuevo informe sobre migraciones de reemplazo*. Comunicado de prensa.
<http://www.un.org/esa/population/publications/migration/presssp.htm>.
Diciembre-2013
- (5) *Tipos de migraciones*.
<http://www.tiposde.org/sociedad/487-tipos-de-migraciones/>. Diciembre-2103.
- (6) *Tendencias globales 2012*.
<http://www.acnur.org/t3/recursos/estadisticas/>. Diciembre-2013
- (7) Fuentes, M. *México social: el éxodo*. Excelsior. 2013.
<http://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/11/19/929394>. Diciembre-2013
- (8) Retortillo, A. y Rodríguez H. *Inmigración, estrategias de aculturación y valores laborales: un estudio exploratorio*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. Madrid. 2008.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1576-59622008000200004&script=sci_arttext. Diciembre 2013
- (9) Rubio Pinilla, Y. *Hablemos de duelo migratorio*.
<http://www.psicologia-online.com/monografias/hablemos-de-duelo-migratorio/>.
Diciembre-2013
- (10) Achotegui, J. *El síndrome de Ulises. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple*. 2007.
<http://www.pensamientocritico.org/josach0407.html>. Diciembre-2013
- (11) Achotegui, J. *Emigrar en situación extrema: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple*. Revista Norte de Salud Mental, nº 21. 2009.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470>. Diciembre-2013
- (12) Gringberg, L. y Grinberg, R. *¿Quiénes emigran?* Revista de estudios sociales. Universidad de los Andes.
<http://res.uniandes.edu.co/view.php/161/view.php>. Diciembre-2013
- (13) Achotegui: "La migración es un duelo ya que ninguna otra situación supone tantos cambios". Ciencia TV. Universidad Jaume. 2012.

- <http://blogs.uji.es/cienciatv/2012/07/16/achotegui-la-migracion-es-un-duelo-ya-que-ninguna-otra-situacion-supone-tantos-cambios/>. Diciembre-2013
- (14) *Duelo Migratorio*. 2013
http://www.psiquiatria.com/imgdb/archivo_doc8961.pdf. Diciembre -2013
- (15) Achotegui, J. *El duelo por la lengua en el Síndrome de Ulises*. Centro Virtual Cervantes.
<http://cvc.cervantes.es/lengua/tices/achotegui.htm>. Diciembre-2013
- (16) *25000 migrantes han muerto en el Mediterráneo*. El Comercio.com. 2013.
http://www.elcomercio.com/mundo/migrantes-muerto-Mediterraneo-supervivientes_0_1005499569.html
- (17) *Cada día mueren 1 o 2 migrantes en Frontera México y EU, según ONG*. CNN México. 2010.
<http://mexico.cnn.com/nacional/2010/09/09/cada-dia-mueren-1-o-2-migrantes-en-frontera-mexico-y-eu-segun-ong>
- (18) Barral Arellano, A. *La Psicología del Migrante*.
http://www.vicariadepastoral.org.mx/social/comision_migrantes/anexos/PSICOLOGIA_del_Migrante.pdf. Diciembre-2013
- (19) Achotegui, J. et.al. *Aculturación y estrés crónico múltiple (Síndrome de Ulises) en mujeres inmigrantes árabes*. Universidad de Barcelona.
<http://www.panelserv.net/laredatenea/documentos/aculturacion.pdf>.
Diciembre-2103
- (20) *Modelo de Kübler-Ross*.
http://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_de_Kübler-Ross. Diciembre-2013
- (21) Achotegui, J. *Migración y crisis: el síndrome del Inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)*. Revista Internacional On-Line Avances en Salud Mental Relacional Vol. 7, núm. 1. 2008.
<http://www.bibliopsiquis.com/asmr/0701/achotegui.pdf>. Diciembre-2013.
- (22) *Síndrome de Ulises*.
http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Ulises. Diciembre-2013
- (23) González Calvo, V. *El duelo migratorio*. Revista de Trabajo Social N°7. Universidad Nacional de Colombia. 2005.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4391745>. Diciembre-2013