

EL ZEN DEL INMIGRANTE

Sobre las pérdidas en general

El duelo migratorio. Nociones generales.

El duelo migratorio. Identificación .

Algunas características del duelo migratorio.

Predicción y expresiones sintomáticas del duelo migratorio.

Elaboración del duelo.

La integración

*“Seguramente hay un rumbo *posiblemente* y de muchas *maneras* personal y único. *Posiblemente* haya un rumbo *seguramente* y de muchas *maneras* el mismo para todos. *Hay un rumbo seguro y de alguna manera posible.*”*

Cada uno de nosotros tiene un rumbo que encontrar y comenzar a recorrerlo, *posiblemente* solo y sorprenderse al encontrar, más adelante en el camino, a todos los que *seguramente* van en la misma dirección.

Posiblemente habrá quienes se pierdan en el trayecto y se condenen a llegar un poco tarde, y habrá también quienes encuentren un atajo y se transformen en expertos guías para los demás.

Hay muchas formas de llegar, miles de maneras que nos llevan por el camino correcto y sin embargo hay algunos senderos que forman parte de todas las rutas trazadas:

-caminos que no se pueden esquivar.

-caminos que si uno pretende seguir habrá que recorrer.

Así empieza Jorge Bucay su libro “El camino de las lágrimas” donde habla de cuatro caminos inevitables para todos:

1-El camino de la autodependencia, el camino de aceptación de la responsabilidad sobre propia vida.

2-El camino del encuentro es el camino del descubrimiento del otro, del amor y del sexo.

3-El camino de las lágrimas es el camino de las pérdidas y de los duelos.

4-El camino de la felicidad, el camino de la plenitud y de la búsqueda del sentido.

El tercer camino “El camino de las lágrimas” es el camino que nos hace conectar con lo doloroso. Cuando empezamos a caminar todos pensamos que no lo vamos a soportar por que los duelos... duelen, y no se puede evitar que duelan.

Perder es dejar algo “que era” para entrar en otro lugar donde hay otra cosa

“que es”. Y esto “que es” no es lo mismo “que era”.

Este cambio, sea interno o externo conlleva un proceso de elaboración, una adaptación a lo nuevo, aunque sea para mejor. Este proceso se llama “elaboración del duelo”.

Hay que aprender a recorrer este camino de las pérdidas, hay que aprender a sanar estas heridas que se producen cuando algo cambia, cuando la situación se acaba, cuando me doy cuenta de que nunca tendré lo que esperaba tener algún día.

A lo largo de nuestras vidas las pérdidas constituyen un fenómeno muy amplio y universal. Perdemos no sólo a través de la muerte si no también siendo abandonados, cambiando, siguiendo adelante. Nuestras pérdidas incluyen también las renunciaciones conscientes o inconscientes de nuestros sueños románticos, la cancelación de nuestras esperanzas irrealizables, nuestras ilusiones de libertad, de poder y de seguridad, así como la pérdida de nuestra juventud, aquella irreverente individualidad que se creía para siempre ajena a las arrugas, invulnerable e inmortal.

Estas pérdidas forman parte de nuestra vida, son constantes universales insoslayables. Y son pérdidas necesarias por que crecemos a través de ellas.

De echo somos quienes somos gracias a todo lo perdido y a como nos hemos conducido frente a esas pérdidas.

Este camino, el de las lágrimas, enseña a aceptar el vínculo vital que existe entre las pérdidas y las adquisiciones. Este camino señala que debemos renunciar a lo que ya no está, y que eso es madurar. Asumiremos al recorrerlo que las pérdidas tienden a ser problemáticas y dolorosas, pero solo a través de ellas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados.

Los duelos son un proceso, un proceso normal, dinámico y activo y no un estado. Se trata de un proceso íntimo y privado, pero a la vez público (rituales, luto, etc.). El duelo es un proceso tendente a la reorganización y la elaboración, con dimensiones individuales, familiares y sociales.

Los duelos tienen un componente narcisista importante (pérdida narcisista), ya que con las pérdidas significativas que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida perdemos parte de nosotros mismos. Hemos puesto tanto en el “objeto” amado que cuando éste ya no está, parte de nosotros se va también. A su vez es importante resaltar que a mayor apego, mayor significado y mayor dolor cuando el “objeto” desaparece.

Podríamos definir el duelo (del latín *dolus* que significa dolor, lástima, aflicción) como *“la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo. No es un momento, no es una situación o un estado, es un proceso de reorganización del sistema familiar, algo que tiene un comienzo y un fin”* (Pereira, 1995:1). El luto (del latín *lugere*, llorar), es la expresión pública del duelo, se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos entre otros.

Se puede decir, con toda certeza que cada pérdida supone un duelo y que la intensidad del duelo no dependerá de la naturaleza del objeto-sujeto perdido, sino del significado, del valor que se le atribuye, es decir, de la inversión afectiva que se ha tenido en el objeto-persona que se ha perdido. A mayor apego, mayor dolor.

El duelo conlleva dos tipos de afrontamientos: un afrontamiento emocional y un afrontamiento racional. Es el primero el más difícil y el que más tiempo necesita; el segundo resulta más accesible transcurridos los primeros momentos de la pérdida. En el caso de duelo por la muerte de un ser querido supone la crisis propia de la pérdida, el

sufrimiento que comporta el tener que reconocer y aceptar que la persona fallecida ya no está y además, que no va a volver. Pero además, requiere el tener que afrontar el nuevo equilibrio que esta desaparición comporta y que implica un cambio en la estructura familiar.

Varias son las fases o etapas del duelo, no hay acuerdo al respecto de su dominación, pero nos quedaremos con las que mencionan algunos clásicos. Así, la doctora **Klüber-Ross** (2000) habla de las fases de negación, rabia, negociación, depresión y aceptación. Por su parte **Bowlby** (1993) señala las etapas de estupefacción o shock, tristeza y dolor intenso, negación y búsqueda, ocultamiento y enfado, depresión-soledad y resolución. **Worden** (1997) señala que hay que desarrollar las siguientes tareas para la elaboración de un duelo: aceptar la realidad de la pérdida, sentir el dolor de la pérdida, adaptarse al medio en el que el fallecido está ausente, recolocar emocionalmente al fallecido.

No siempre el proceso de afrontamiento se lleva al cabo por igual en todas las personas, en algunos casos se dan situaciones especiales que hay que considerar; son estos tipos de casos lo que más ayuda precisan. Hay distintas clasificaciones del duelo:

- Duelo normal: aquel que transita por las distintas etapas sin quedarse bloqueado en ninguna especialmente, que se lleva en un periodo de tiempo que discurre entre uno y dos años.
- Duelo crónico: sostenimiento del dolor en forma de sufrimiento, con fuerte sentimiento de desesperación, unido a la incapacidad de rehacer su vida.
- Duelo congelado: también llamado inhibido, ausente, enmascarado, evitado, reprimido. Constituye una dificultad para desarrollo afectivo, dificultad para la expresión de las emociones, inhibición.
- Duelo Exagerado: una exagerada prolongación del duelo.
- Duelo Retardado: también diferido, aplazado; frecuente ante pérdidas inesperadas, supone una inhibición inicial, una prolongación de la negación que al tiempo puede responder de manera exagerada.
- Duelo Anticipatorio: elaboración anticipada del dolor por una pérdida previsible; es un proceso de desapego emotivo que puede favorecer el duelo posterior y que permite, en muchos casos, vivir las relaciones de manera más auténtica en los últimos momentos.

Uno de los duelos más complejos y eje fundamental de este trabajo es el duelo migratorio.

EL DUELO MIGRATORIO. RESUMEN.

La migración conlleva una enorme cantidad de pérdidas. No siempre se analiza el fenómeno de la inmigración desde una perspectiva individual, centrándose especialmente en la persona, en los sufrimientos que comporta dejar el país de origen intentar a integrarse en un país de acogida en ocasiones poco hospitalario.

Al hablar de duelo migratorio, se utilizan distintas denominaciones para hacer referencia a la pérdida que sufren las personas que se ven abocadas a abandonar su país y a emigrar a otro para buscar un futuro mejor: "*Síndrome de Ulises*", "*duelo migratorio*", "*síndrome del emigrante*", "*melancolía*", "*nostalgia del extranjero*", "*el bajón de*

los seis meses”, entre otros términos. Realmente este tipo de duelo sería aplicable no sólo a situaciones de emigración motivadas por precariedad económica y condiciones de subsistencia, sino también a aquellas personas que tienen que salir del territorio donde habitan por motivos de violencia, guerras, persecución. En todos los casos, a los problemas inherentes al proceso migratorio (condiciones del desplazamiento, precariedad, rechazo en el país de destino) se suma la pérdida extraordinariamente significativa de los vínculos con la tierra y con la gente que les vieron crecer.

Este proceso de duelo ya fue descrito en el siglo XVII por **Harder** y por **Zwinger** al ponerse en relación el fenómeno migratorio con la nostalgia; técnicamente recibió distintos nombres: “depresión con manifestaciones somáticas”, “trastorno por somatización”. Desde el principio se observó esta nostalgia y desarraigo en situaciones diversas: en soldados que tras prolongadas campañas militares sin regresar a su país, se sumían en el decaimiento y la tristeza; o en campesinos que migraban a las ciudades (Tizón 1993). No es un fenómeno nuevo, todo lo contrario, es tan antiguo como el hombre mismo, en la medida que éste siempre se ha visto atrapado entre dos pulsiones polarizadas: la necesidad-deseo de conocer-explorar nuevos territorios conocidos. En la Odisea, Ulises, el navegante, ya expresa: deseo y anhelo continuamente irme a mi casa y ver lucir el día de mi vuelta”. Tomando el nombre del mítico héroe, el término “síndrome de Ulises” es una denominación particular empleada para expresar el malestar, la desesperanza, el desánimo, la depresión y el sufrimiento que sienten muchos inmigrantes por estar lejos de los suyos.

En muchas ocasiones, antes de la partida el emigrante suele idealizar (o le idealizan) el destino. Pero al llegar no todo es como se imaginaba. Se encuentra frecuentemente con condiciones difíciles de vida, con problemas para encontrar trabajo, problemas de regularización, de vivienda, del idioma, presiones externas, dificultades de adaptación, rechazo, exclusión, en fin. Todo esto dificulta la aceptación de la nueva situación y la integración del distanciamiento respecto de su país de origen.

“Es muy difícil salir de esto, tienes tu pasado, tu país, tu familia...y eso no puedes cambiarlo por nada por más dinero que tengas aquí, no puedes cambiarlo por nada”. (Inmigrante colombiana).

“El viaje fue muy triste. Conseguí una habitación con tres más, pero estuve los primeros cuatro días sin comer, no tenía para comer, triste por dejar mi familia”. (Inmigrante ecuatoriana).

“Antes de venir aquí, creía que voy a encontrar el paraíso pero parece que no. Echo mucho de menos a mis amigos. Aquí no tengo a nadie que me puede escuchar y comprender axial como lo hacía mis amigos. (Inmigrante rumana).

Transcurridos los primeros momentos de la novedad, y luego de observar lo distinto del país receptor (un tiempo variable) aparece la nostalgia, generalmente acompañada de tristeza, llanto, cambios de humor, sentimientos de culpa, ideas de muerte, somatizaciones y desórdenes psíquicos varios. El proceso migratorio es un cambio muy drástico. Todos los cambios están llenos de ganancias y pérdidas, de riesgos y beneficios. Integrar las pérdidas requiere un proceso de reorganización interna. Este

proceso de reorganización (duelo) no se resuelve sólo con un buen trabajo y una situación estable. Sin duda si los beneficios superan las pérdidas, el duelo resulta menos dificultoso, por cuanto el individuo se inclina a sopesar y reduce sus sufrimientos con aquellos que está logrando (Achotegui, 2002).

“Cuando estoy desanimado intento a piensan en positivo en todo lo bueno que puedo conseguir aquí.” (Inmigrante rumano).

En ocasiones el inmigrante sobredimensiona e idealiza el país de origen, cultivando una forma errónea de nostalgia como refugio y resistencia protectora frente a las agresiones del nuevo medio. No se trata de una conservación de las raíces, si no que el nostálgico retrasa la reestructuración de su nueva vida tanto más cuanto más prolonga sus duelos (duelo crónico).

Si las circunstancias de acogida son favorables -integración social y laboral- la nostalgia de lo perdido se contrarresta con el logro de las metas, esto ayuda en el proceso reestructurante. El individuo se siente dueño de su libertad y capaz de controlar su destino. Sin embargo, cuando se prolongan las incertidumbres, la inseguridad, la nostalgia aflora de manera más viva debilitando el proyecto de asentarse en una tierra que le es completamente ajena. El proyecto de regreso se hace más presente y el sufrimiento del día a día se hace más insoportable.

“Esta es la segunda vez que estoy en Europa, la primera sólo pude estar unos meses, no podía resistir estar sin mis hijos, no podía” (inmigrante dominicana).

Si para ningún duelo es recomendable el olvido, ocurre lo mismo para el duelo migratorio. La elaboración de los duelos se caracteriza por un equilibrio entre lo asimilación de lo nuevo y la reubicación de lo dejado atrás. Es un proceso complejo de elaboración, de integración, no exente de dolor y de sufrimiento.

El duelo migratorio no es un duelo de tipo único, si no que cada persona lo vive de manera distinta; influyen muchos factores: los recursos personales de cada cual, las redes sociales de apoyo, el nivel de integración social, las condiciones de vida, las condiciones dejadas atrás.

“Un amigo mío ha vuelto a nuestro país, mientras que yo todavía tengo que quedarme aquí mucho tiempo mas.” (Inmigrante rumana).

Se han descrito una serie de las etapas que conlleva el proceso migratorio. Siguiendo a Sluzki (1979) señalamos las siguientes: etapa preparatoria, momento de migración, periodo de asentamiento y integración, que incluye la *sobrecompensación* (momentos de aparente adaptación) y *descompensación* (momentos de crisis o desadaptación) y finalmente, fenómenos transgeneracionales. Por su parte, Tizón (1993) apunta otra clasificación muy afín: preparación de la migración, periodo de asentamiento, seguido de una adaptación para poder llegar a la integración.

EL DUELO MIGRATORIO.

La migración comporta una situación de pérdidas psicológicas y sociales que desencadenan procesos de duelo. Este duelo migratorio puede resultar “simple”, es el menos común y aparece cuando la migración se realiza en buenas condiciones para la persona; éste se encuentra con un entorno que lo acoge y le facilita la inclusión y el desarrollo del proyecto migratorio (encontrar trabajo, vivienda, red social...). El otro tipo, es más frecuente, es el “duelo complicado” donde la conjunción de circunstancias sociales y personales dificulta la elaboración de las pérdidas. Este último tipo de duelo es el que puede poner en peligro la salud mental de la persona desplazada, pudiendo llegar a desarrollar el llamado “Síndrome de Ulises” (haciendo mención al héroe griego que padeció innumerables adversidades y peligros lejos de sus seres queridos).

Brink y Saunders, describieron ya en 1977, unas etapas del proceso migratorio que reflejan perfectamente las secuencias que se desarrollan en el proceso migratorio. Estas etapas tienen como fondo de elaboración del duelo y la adaptación/integración -si finalmente éste se culmina con éxito- o la disfunción y/o patología, si éste se estanca. Describen cuatro etapas: la etapa de “luna de miel”, la etapa “depresiva”, la etapa de “adaptación” y la etapa de rechazo de la cultura original.

Etapa de *luna de miel*: las expectativas son muy elevadas, la intención de mejorar las condiciones de vida, el éxito. Cuando éstas no se cumplen son fuentes de frustración, desánimo y resentimiento.

La etapa *depresiva*: no todo el mundo la vive, y si se vive no todas las personas lo hacen igual. En algunos casos se permanece por largo tiempo (e incluso de manera permanente) en la etapa de idealización. Decíamos que esta etapa depresiva lleva incorporados varios factores: la adaptación idiomática que lleva incorporado un cambio de identidad supone, entre otras cosas, aceptar y/o desprenderse o adaptarse de ciertos usos del país de origen; otro aspecto es la bajada de status social (el último que llega es el último la cola para todo); un tercer factor es la disminución de la imagen social del sujeto respecto de terceros y de si mismo. La disminución de la imagen de si mismo reflejada en el espejo colectivo es muy importante para el individuo. Esto ha sido señalado en la literatura como “disminución del nombre”, a lo cual hay que agregar el concepto de “inestabilidad de status”. Todos estos son elementos que contribuyen a la aparición de etapa de depresión reactiva.

La cuarta etapa, la del “rechazo de la cultura original”, es menos frecuente, pero cuando se observa, implica un empobrecimiento personal, pues se desvalorizan partes importantes de la conformación de la personalidad, como si realmente una persona hubiera nacido en el momento de emigrar.

ALGUNAS CARACTERISTICAS DE DUELO MIGRATORIO.

Siguiendo especialmente a Achotegui(2002), Tizón(1993), y a Falicov(1999,2002) se enumeran algunas características que presentan los duelos migratorios.

1. Es un duelo parcial, recurrente y múltiple.

Es un duelo parcial en tanto que el “objeto” de la pérdida no desaparece como tal y para siempre, sino que existe la posibilidad de reencuentro, al contrario de lo que ocurre con el duelo total, en el que “objeto” de la pérdida desaparece para siempre y no hay posibilidad de que vuelva , no hay opción al reencuentro. Las pérdidas de la inmigración no son tan claras, completas o irrevocables. Según P.Boss (2001), se trataría de una “pérdida ambigua.”

En este caso, el objeto del duelo (el país de origen) no desaparece, no se pierde propiamente para el individuo, pues permanece donde estaba y es posible contactarlo e incluso volver a él. Se trataría, pues, más de una separación que de una pérdida definitiva en si misma. Realmente el duelo migratorio es una separación el tiempo y el espacio del país de origen donde (según las circunstancias) cabe la posibilidad de reencuentro temporal o definitivo.

Es un duelo recurrente, con gran facilidad para reactivarse. Esta dimensión incorpora una enorme complejidad al proceso de elaboración, ya que el duelo siempre se está reabriendo: el contacto telefónico, Internet, los viajes esporádicos, la llegada de paisanos hacen que el vínculo se reavive. Más recurrente se vuelve el duelo cuando las circunstancias en el país de origen no marcha bien, es muy común que aparezca la “fantasía del regreso” (Achotegui,2000), tanto más fuerte cuanto más contactos recurrentes.

Es un duelo múltiple, se pierden muchas cosas a la vez, todas valiosas, importantes, significativas:

a. El duelo por la familia y los amigos: Este duelo comprende la separación de la familia: hijos pequeños, padres mayores, hermanos, familia extensa, además de los amigos y de las relaciones íntimas. Supone una pérdida de la red familiar. Hay que destacar que este proceso no es de pérdida total, por cuanto una de las tendencias más frecuentes es al “reagrupamiento”. En cualquier caso, el reagrupamiento no puede ser completo y en muchos casos éste no se llega a dar ni en una mínima parte.

b. El duelo del idioma: La pérdida del idioma, o lengua materna, para el uso cotidiano en la mayoría de los contextos, hace difícil la expresión de los aspectos íntimos. También hace difícil la posibilidad de defenderse. El aprendizaje de la nueva lengua no conlleva la incorporación de claves y códigos que permitan la expresión de que cada cual lleva dentro.

c. El duelo por la cultura: Se siente una pérdida por aquellos hábitos, valores, formas de vidas propios de la cultura de procedencia. Se intenta a revivir día estos costumbres y usos. Desde el tipo de comidas que se cocinan, el tipo de indumentarias que se visten, los colores con los que se pintan las paredes.

d. El duelo por la tierra: Este tipo de duelo entiende la “tierra” en sentido amplio: los paisajes, los colores, los olores, la luminosidad. Cuando una persona no quiere estar en un lugar tiende a magnificar los aspectos negativos de este lugar y lo vive como asfixiante y agobiante.

e. El duelo por nivel social: La emigración comporta una pérdida de nivel social, pues el inmigrante se incorpora al último escalafón social independientemente del estatus que ostentara en su país de origen. Cuando la estancia en este peldaño se hace prolongada, máxime cuando no es ésta la expectativa, la persona tiende a desmoralizarse, desmotivarse y a valorar como negativo su esfuerzo de adaptación y progreso.

f. El duelo por el contacto con el grupo étnico: Nuestra mayor seguridad la obtenemos en el encuentro con nuestro grupo de pertenencia, donde nos identifican y reconocen. Sin embargo, la confluencia de la distancia de lo nuestro y posibles situaciones de rechazo y aislamiento hacen más patente esa pérdida.

g. El duelo por los riesgos físicos: los riesgos del viaje, las amenazas para la salud y para la integridad física hacen vivir de manera muy intensa la inseguridad. En muchos casos los riesgos presente no son tan elevados como los dejados atrás, especialmente en aquellos casos en los que el abandono del país de origen viene de la mano de la amenaza bélica.

h. El duelo por la pérdida del proyecto migratorio: Algunas personas vienen con un plan más o menos trazado de lo que pretenden hacer, lo que desean conseguir, lo que quieren alcanzar para si y para su familia. Otras, en cambio, vienen con unas expectativas poco realistas o con información deficiente. El no poder llegar a conseguir los objetivos por los cuales emprendieron el viaje es un factor desestabilizador, a la vez que estresante y que lleno de culpas.

i. El duelo por no poder regresar: El sentimiento y el deseo de volver siempre está, no se abandona nunca. Para el inmigrante, por motivos económicos, si las condiciones económicas y administrativas lo permiten, es posible regresar en algún momento, aunque sea para visitar a los seres queridos; sin embargo esa visita momentánea no siempre satisface el deseo de volver (en algunos casos ese reencuentro y la nueva marcha se vive como otra verdadera pérdida, y un reinicio del duelo).

2. Se vive en la ambivalencia continua.

Es posible que el inmigrante vaya desarrollando su proyecto migratorio. Los logros, los éxitos parciales resultan reconfortantes, no obstante, en ocasiones producen

emociones contradictorias: alegría-tristeza; logros-desesperanza; ausencia-presencia; esto favorece el llamado duelo perpetuo (Falicov, 2002). El inmigrante vive o sobrevive entre la adhesión y la resistencia hacia el país de acogida. Así mismo, es frecuente que al país de origen sea idealizado o bien sienta rabia por haber tenido que marchar, por no ofrecerle las condiciones necesarias para su supervivencia. La ambivalencia entre el origen y el destino puede ser continua; ésta puede estar presidida por emociones diversas: frustración, añoranza, enfado, deseo.

Achotegui (2002:17) señala: "es frecuente que esta expresión de ambivalencias haga muy patente en la siguiente forma: cuando se está en el país de acogida se elogia desmesuradamente el país de origen; y cuando se está en el país de origen se elogia desmesuradamente el país de acogida". Terminan sintiéndose mal en todas partes. Un caso extremo de ambivalencia, es "la depresión del éxito": hace referencia a dos tipos de sentimientos de culpa que se puede dar en el caso de que la migración resulte exitosa: cuando se comparan las ganancias de la migración, pese a despreciar el país de acogida.

En la línea de la ambivalencia, resultaría señalar la aportación tan interesante que realiza Wanda Santi (1996:145) cuando señala las diez maneras que la persona inmigrante (y su familia) tienen de "estar entre":

1. Entre dos idiomas.
2. entre dos tiempos.
3. entre dos padres, abuelos y nietos (generaciones que se quedan, las que se van, reunificación, distancia...).
4. entre lo definitivo y lo transitorio.
5. entre dos lugares.
6. entre dos congruencias.
7. entre la estima y el rechazo.
8. entre el derecho y el deber.
9. entre el fracaso y el éxito.
10. entre el dinero bendecido y el maldito.

3. El duelo migratorio es transgeneracional.

Pauline Boss (2001:15) señala en su libro **La pérdida ambigua** cómo la nostalgia por los seres queridos se "transformó en una parte central de mi cultura familiar. Nunca supe muy bien quién formaba parte de la familia, o dónde estaba realmente mi hogar: ¿en el viejo país o en el nuevo?; ¿eran de verdad mi familia esas personas a la que nunca había llegado a ver o encontrar? "Nunca llegaron a superar la pérdida de esos familiares queridos y en consecuencia, los que vivíamos con ellos también experimentábamos la ambigüedad de la ausencia y la presencia".

Muchos hijos de los inmigrantes tienen la sensación de estar atrapados en un callejón sin salida. De una parte han nacido o se han criado en el país de acogida y de otra, han interiorizado fuertemente la cultura de los padres del país de origen. No se sienten plenamente ni de aquí, ni de allí. La inclusión no es completa en el país de acogida, sin embargo, tampoco es en el país de origen. Cuando se viaja a ver a la familia

extensa, se siente que no es como el resto de familiares, ni tampoco como los nativos del país de acogida.

Otro factor importante es la transmisión generacional de los estilos de afrontamiento, las conductas y mecanismos de defensa ante el duelo. Los padres llevan a cabo una serie de conductas de adaptación antes las nuevas circunstancias y un proceso de elaboración de lo que han dejado atrás; pero estos procesos no quedan sólo en las figuras paténtales o en los adultos de la familia, son transmitidas e influyen y moldean la personalidad de los niños mediante las identificaciones que éstos realizan con las figuras parentales. En términos generales, se podría decir que como los padres/madres elaboren sus duelos, así los hijos /as aprenden en parte a elaborar los suyos. La forma en que elaboran el duelo los progenitores ejerce una profunda influencia sobre las siguientes generaciones.

4. El segundo duelo migratorio: el retorno.

El regreso del inmigrante, ya sea temporal o definitivamente, es una “nueva migración”. Tras años, en muchos casos, décadas fuera del país de origen, se han producido muchos cambios, cambios en el entorno, en las gentes, y en la propia persona del inmigrante retornado; ya no es el mismo, nada es lo mismo.

Se está ante un proceso de cambio. Se han dejado atrás, en el país de acogida, personas, vínculos, vivencias. Esta situación se torna más dificultosa cuando más apego se haya generado, y también cuanto más difícil haya sido la elaboración del duelo migratorio inicial. El estilo de afrontamiento se repite; cuanto más ambivalencias, cuantas más defensas se utilizan (negación, idealización...), más complicado es el regreso.

5. El duelo migratorio no solo lo sufre quien emigra, sino también los que se quedan.

Si la inmigración tiene repercusiones para quien emigra, evidentemente, para quien recibe también supone cambios que es necesario integrar (no siempre por desgracia esto ocurre). Finalmente, también afecta a los que se quedan en el país de origen. Estos últimos notan la ausencia de quién se marchó, viven la separación de manera dolorosa. La comunicación intermitente reaviva el dolor. La fantasía del regreso, del reencuentro, del reagrupamiento aviva y prolonga los duelos. Entre tanto pasan los años y los hijos que han quedado atrás, los padres cada vez más mayores.

6. El duelo migratorio afecta a la identidad.

Todos los duelos generan cambios en identidad del sujeto. Si el duelo se elabora correctamente la persona crece, se enriquece, incorporando un gran repertorio de habilidades, recursos y vivencias que le ayudan para cuando se presenten nuevos duelos. Además estos aprendizajes le sirven para conectar con otras personas en duelo y poder orientarles o al menos saber comprenderlas.

El proceso migratorio genera muchos cambios y nuevas situaciones que hay que integrar, tanto es así que se modifica la propia identidad del sujeto. Entendemos por identidad, el conjunto de autorepresentaciones que permiten que el individuo se sienta, por una parte, como semejante y perteneciente a determinadas comunidades de personas y por otra parte, diferente y no perteneciente a otras (Achotegui, 2002:12). La identidad se adquiere en una combinación de lo espacial, lo temporal y lo grupal (Grinberg, 1985). En estos tres elementos la migración afecta profundamente. La identidad es siempre un proceso inacabado, es una construcción constante, Esta surge de la asimilación exitosa. Si se consigue elaborar adecuadamente el duelo migratorio, se ha construido una nueva identidad más compleja y más rica. No tiene por que ser antagónica con la identidad previa al proceso migratorio, si bien en muchas ocasiones no es reconocida (o con apreciables diferencias) por los paisanos al regresar. Ese enriquecimiento de la identidad es un signo de la elaboración del duelo.

Predicción y expresiones sintomáticas del duelo migratorio.

Al igual que el resto de los duelos, no todo el mundo los vive de la misma manera, no en todas las personas tienen la misma intensidad, no todo el mundo pasa por las mismas vivencias. Esto depende de muchos factores: el estilo de afrontamiento, los rasgos de personalidad, las circunstancias contextuales, las redes sociales, etc. Sin embargo, se han descrito una serie de circunstancias personales y sociales que, en conjunción varias de ellas, actúan como formas de predicción de duelo migratorio. A continuación detallamos algunas de ellas: desorientación temporal - espacial prolongada; incomunicación con la población autóctona y asilamiento: el aferrarse a la cultura de origen de manera rígida, cuando el trabajo no es el soñado; dificultad para encontrar vivienda o vivir en condiciones insalubres o hacinados, condiciones de vida insanas, dificultad para establecer un ritmo de vida normalizado; soledad, sentimiento de fracaso y de miedo; sentimiento de tener que luchar para sobrevivir por estar sometido a condiciones de explotación o humillación.

Junto con la confluencia de los factores anteriormente señalados que actúan como predictores, habría que señalar algunas de las expresiones sintomáticas frecuentes cuando el duelo ya es manifiesto. Destacar, en primer lugar, y quizás la más común y que todo el mundo conoce y percibe: la *tristeza*. Es el síntoma más frecuente en situaciones de duelo. Es diferente según las culturas. Es un estado de ánimo que tiene que ver con lo dejado atrás, con la dificultad para conseguir el proyecto migratorio.

La *ansiedad* y la *irritabilidad* son expresiones frecuentes. La primera está ligada a la lucha intensa por conseguir los objetivos propuestos; de igual manera está ligada al miedo por los peligros, discriminaciones e incertidumbres que se viven entorno a muchos procesos migratorios. La ansiedad también se refleja entorno al choque cultural y al grado de tolerancia a la frustración que tenga cada cual. La segunda (irritabilidad), se considera como más expresable socialmente o más negada. La irritabilidad está relacionada con la magnitud de las frustraciones a las que se debe hacer frente. La falta de autonomía, el tener que estar "escondiéndose", la falta de recursos económicos, las jornadas de trabajo inacabables pueden ser generadoras de irritabilidad.

De otra parte, es frecuente la presencia de *miedo*, *confusión* y *preocupación*. El miedo está presente en buena parte del duelo migratorio, aparece y desaparece o se aminora. Los síntomas de confusión son frecuentes, sobre todo en los primeros momentos de estancia en el país de acogida, no sólo por los aspectos relativos a horarios y lugares, sino porque la pauta temporal no es la misma en las distintas culturas. El hacer cosas diferentes, en lugares diferentes, con personas diferentes favorece la confusión. La pérdida de referencias ayuda en este proceso de confusión. Y las preocupaciones tienen que ver con el alto nivel de presión que se recibe. Generalmente, esa presión se asocia a síntomas de insomnio y cefaleas. No siempre estas preocupaciones se pueden compartir con personas de confianza; compartir alivia las tensiones y ordena los pensamientos. La ausencia de una red social estable favorece las preocupaciones excesivas y de intromisión.

Una idea que está presente en todos los duelos es el *sentimiento de culpa*, y en el duelo migratorio también se manifiesta. Se corresponde con sentimientos de dejar abandonados a los hijos de corta edad o a los padres, al cónyuge o a personas queridas. El sentimiento se agudiza cuando no se puede estar en los momentos de mayor necesidad y la persona inmigrante considera que éstos necesitan de su presencia física, de su atención y de su cuidado. Los sentimientos de culpa se pueden avivar cuando la persona inmigrante toma contacto con esas personas víctimas del "abandono" y se produce algún tipo de reproche real o fabulado por el propio inmigrante. El sentimiento de culpa dificulta el disfrute en la sociedad de acogida; este sentimiento obstaculiza, limita, castra los momentos de diversión o alegría que se puedan dar, sobre todo en los primeros momentos de la estancia.

Junto a lo ya señalado habría que destacar otras expresiones sintomáticas características:

a. La *fatiga*, el cansancio, falta de fuerza o incapacidad para seguir adelante. Cuando la persona no es capaz de enfrentar las nuevas situaciones y elaborar los duelos, se siente con menos energía.

b. La *pérdida o aumento del apetito*. El cambio de ambiente influye sobremanera en el cambio de los hábitos alimentarios; la dificultad para encontrar los mismos productos, no disponer de los recursos económicos suficientes, pero, sobre todo tiene que ver con la ansiedad. Hay quienes la aplacan comiendo y quienes lo hacen vomitando.

c. Continuando con los síntomas característicos de la tensión excesiva es frecuente la presencia de *dolores de cabeza* frecuentes que suelen presentarse en forma de cefaleas tensionales y en menor grado las migrañas.

d. Las *ideas de muerte y suicidio* no son síntomas frecuentes, aunque en ocasiones son pensamientos recurrentes. En general, el inmigrante tiene una gran capacidad para luchar y para afrontar la adversidad. La religión también influye notablemente, ya que todas las religiones prohíben expresamente el suicidio.

e. La sensación de *soledad*, aun en compañía. La persona inmigrante, al verse alejado de cosas y personas con las que tenía una gran vinculación, intenta crear nuevas relaciones. El crear nuevas relaciones supone el riesgo de generar arraigo y no siempre se está dispuesto a echar raíces, por cuanto esto supone negar o dificultar la posibilidad de volver, de regresar. Sin embargo, el establecer nuevas relaciones no resulta tan fácil. El problema del idioma, la pobreza de redes sociales, el desconocimiento de las maneras de "ser y estar" de la sociedad de acogida. La falta de los resortes fundamentales para establecer vínculos, especialmente la familia (por medio de la cual se articulan muchos de los contactos sociales) y los compañeros de trabajo, pueden generar una enorme sensación de soledad. También es frecuente buscar la soledad como refugio y como conexión con lo perdido (aflicción). "

ELABORACIÓN DEL DUELO.

Como en el caso de otro tipo de pérdidas, el proceso de elaboración del duelo es lento y generalmente está sujeto a una serie de etapas o fases. En la primera parte de este trabajo hemos descrito algunas clasificaciones generales de esas fases que son de aplicación al duelo migratorio, si bien como ya se ha dicho, la recurrencia, la ambivalencia, la multiplicidad incorpora más complejidad y dificultad al proceso.

El proceso de elaboración de este tipo de duelo depende de muchos factores. Además de tener en cuenta lo ya señalado, según Salvador (2001) influye: cómo ha elaborado la posición depresiva en su infancia, de su personalidad, de su momento vital, de la realidad externa y de las causas de la migración.

Según Achotegui (2002) se observan diferencias de género, los hombres tienen una fase inicial de negación más intensa y más duradera que las mujeres. La expresión del duelo surge antes en la mujer que en el hombre. Esta circunstancia es común a otros tipos de duelo; el modelo "macho-man" parece imponer una serie de conductas aprendidas y transmitidas que agudizan las diferencias de género

Según Achotegui (2002:15-17) en la elaboración del duelo se ponen en marcha una serie de *mecanismos de defensa*, los más utilizados son:

- Negación: "todo es igual que en mi país"; "a mi no me afectan estos cambios".
- Proyección: "aquí la gente es muy diferente"; "en mi país no somos tan mal intencionados".
- Idealización: "mi país es el más bonito del mundo, y la comuna donde yo vivo, más aun"; "aquí sí que se vive bien".

-Animismo: Es una forma de antropomorfismo ingenuo, atribuir rango humano a entes no humanos: lengua, cultura, país... que sufren, están tristes, gozan de salud como los humanos (Ej.: Marruecos llora a los hombres y mujeres muertos en el Estrecho.)

-Formación Reactiva: Hacer lo contrario de lo que demanda el impulso, en el intento de amoldarse a la nueva cultura intentan rechazar su cultura de origen.

-Racionalización: Separar el componente afectivo del cognitivo, evitando el sufrimiento.

Con cada duelo ponemos en práctica nuestro propio "*estilo de afrontamiento*", el cual se ha ido construyendo poco a poco, desde el mismo momento que se tuvieron las primeras pérdidas (el vientre y el pecho materno, el chupete... si nos remontamos en extremo). Este estilo de afrontamiento es personal, pero está sujeto a influencias externas, por ejemplo, la cultura, que establece parámetros de qué y cómo sentir en cada situación; o en la familia, en la que los mayores van dejando a los más pequeños un legado de cómo afrontar sus duelos. Sin duda, un aporte importante a nuestro estilo de afrontamiento es la observación de cómo nuestros mayores - especialmente nuestros padres - han afrontado sus duelos (9). Son múltiples y variados los estilos de afrontamiento que una persona puede tener ante una pérdida. Lazarús (1998) ha descrito distintos estilos, entresacamos algunos: activo, de evitación, regresivo, planificado, de negación, auto lesivo, compulsivo, de inhibición, de demora, de culpabilidad. A su vez, señalar que la red social tiene un papel importante en el afrontamiento del duelo.

LA INTEGRACIÓN.

Después de la elaboración de los duelos, si ésta ha sido adecuada, se produce un crecimiento y desarrollo, una evolución de la personas. La elaboración, aun de las peores pérdidas supone un paso hacia el futuro y una mejora de la persona. La elaboración del duelo migratorio conlleva, pues, la integración de la nueva situación, integrar el país de acogida con sus normas, ritos, costumbres; sentirse parte de éste, pero no por ello olvidar el país de origen, al contrario, incorporar su recuerdo en la vida diaria conciliando ambas vivencias. Ciertamente esta pugna entre los orígenes y el destino es un duelo, que implica la acomodación sin olvidar.

Después de haber llorado cada pérdida, después de haber elaborado el duelo de cada ausencia, después de haber animado a soltar, es el encuentro con uno mismo. Enriquecido por aquello que hoy ya no es, pero pasar por uno mismo y también por la experiencia vivida en el proceso.

Hay que vaciarse para poder llenarse.

Una taza, dice Krishnamurti, sólo sirve cuando está vacía.

No sirve una taza llena, no hay nada que se pueda agregar en ella.

Manteniendo la taza siempre llena ni siquiera se puede dar, porque dar significa haber aprendido vaciar la taza. Parece obvio que para dar se tiene que explorar el soltar, el desapego, porque también hay una pérdida cuando se decide dar de lo cada uno.

Para crecer entonces se tiene que admitir el vacío. El espacio donde por decisión, azar o naturaleza ya no está lo que antes se podía encontrar.

Así es la vida. Se tiene que deshacer del contenido de la taza para poder llenarla otra vez. La vida de cada uno se enriquece, cada vez que se llena la taza, pero también se enriquece cada vez que se vacía... por que cada vez que se vacía la taza se abre la posibilidad de llenarla de nuevo.

Entrar y salir.
Llenar y vaciar.
Tomar y dejar.

[Luntrarú Steluta](#)