

que el duelo también lo sea. Puede convertirse en el más simple de los duelos, pero las circunstancias pueden hacer que se complique y desordenen todas las áreas de la vida de una persona.

Cada proceso de duelo es diferente, y el logro de estos objetivos se verá influenciado por características personales, las condiciones de la migración, el país de destino, el apoyo social, la nacionalidad, la edad, etc. A veces ocurre que se produce una "pseudointegración", para la sociedad la persona está perfectamente integrada, sin embargo, en su privacidad encontramos mucho sufrimiento (De Benito, s/f).

Es importante aclarar que el duelo migratorio no constituye en sí mismo un estado patológico, sino que, puede darse de manera simple o compleja dependiendo del caso. Cuando el duelo migratorio tiene características de mayor complejidad podría poner en riesgo la salud mental de la persona (González 2005).



“Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple o Síndrome de Ulises”

Migrar es un proceso que posee niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Estas personas sufren el riesgo de padecer el Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple o Síndrome de Ulises (haciendo mención al héroe griego que padeció innumerables adversidades y peligros lejos de sus seres queridos).

Este síndrome, es una patología de la familia del estrés crónico que afecta a migrantes en situaciones extremas (Achotegui, 2002). Las investigaciones realizadas por Achotegui le permitieron concluir las relaciones importantes entre el estrés social al que está sometido el inmigrante y su repercusión en síntomas psicopatológicos. El Síndrome de Ulises se caracteriza por el padecimiento de

duelos y por la aparición de un conjunto de síntomas psíquicos y somáticos propios del área de salud mental (Achotegui, 2006).

Las personas que migran suelen ser personas con más capacidad de iniciativa, con confianza en sí mismas, generalmente sanas y que tienen una alta motivación para la supervivencia. Ser migrante es una condición temporal que vive la persona, bajo ningún caso debe considerarse como un problema o una patología. Pero, las duras condiciones que se encuentran al llegar a su meta doblegan sus fortalezas hasta límites impensables, pueden generar un desgaste en la salud mental y física de la persona.

De esta forma, toda persona migrante, en situación regular o irregular, vive una serie de pérdidas que le producen duelos múltiples. Por ello, en un sentido general podemos hablar del duelo migratorio más que del Síndrome de Ulises, que estaría restringido a las situaciones más extremas de ese duelo, al convertirse en patológico.

Finalmente, al cabo del tiempo, si el migrante ha logrado elaborar adecuadamente el duelo migratorio, se convierte en alguien que ha “construido” una nueva identidad más compleja y más rica (Achotegui, 2002).



ARZOBISPADO DE SANTIAGO
VICARÍA DE PASTORAL
DEPARTAMENTO DE MOVILIDAD HUMANA

DUELO MIGRATORIO

En el proceso migratorio muchos migrantes viven con temor e incertidumbre el presente y futuro en la mayoría de los casos incierto, esto debido al proceso de adaptación a la nueva cultura, al nuevo estilo de vida, idioma e incluso comidas diferentes, así como soportar además el sentimiento de fracaso y miedo por las dificultades que encuentran al momento de acceder a un empleo. Además, el recuerdo de su país de origen genera sentimientos de soledad, de nostalgia por la pérdida de su hogar, lengua y cultura, y también dolor por la separación de su familia y amigos, todos estos pueden convertirse en los desencadenantes de un gran estrés, que, visto como sufrimiento por todo lo perdido, es equivalente al duelo, entendiendo con este término todo el proceso de organización que acontece cuando la persona pierde algo que es especialmente relevante o significativo para ella.

Es importante reseñar que no es adecuado plantear la ecuación migración (igual) duelo migratorio ya que eso implica negar la existencia de toda una serie de aspectos positivos que se producen en la migración. La migración muchas veces es más una solución que un problema, pero es una solución que contempla a su vez, su parte de problema.



Sin embargo, tal como señalaremos, el duelo migratorio, es un duelo complejo sobre todo si las circunstancias personales y/o sociales del migrante son problemáticas hasta el punto que pueden llegar a desestructurar al sujeto (Achotegui, 2002).



La diferencia del duelo migratorio con el duelo por la pérdida de un ser querido, es que en el caso de la migración, el objeto de duelo o sea el país de origen, no desaparece, no deja de existir para la persona, pues permanece e incluso hay la posibilidad de contactarse nuevamente con él, o en ocasiones no deja de existir la posibilidad de regresar a su país.

El duelo migratorio se caracteriza por la separación más que por la pérdida, y estaría delimitado por dos elementos: el tiempo y el espacio. Tiempo entendido, como el período en que el inmigrante está fuera y en el que acontecen innumerables cambios, tanto en el país de origen como en el propio migrante, y espacio asociado a la distancia, la separación física respecto de la familia, el paisaje, el clima, etc. (Achotegui, 2002). Esta característica de quiebre espacio-tiempo ayuda a explicar las intensas ansiedades que se darían en la migración.

La migración no es en sí misma una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo sólo si se dan las siguientes situaciones (Achotegui, 2012):

1. Si existe vulnerabilidad: el migrante no está sano o padece discapacidades.
2. Si el nivel de estresores es muy alto: el medio de acogida es hostil.
3. Si se dan ambas condiciones.

Es decir, la migración constituye un factor de riesgo si el inmigrante es lábil¹, el medio es muy hostil, o si se dan las dos cosas a la vez: en cuyo caso las cosas se pondrán muy difíciles para el migrante.

Hay que prestar especial atención a los factores de vulnerabilidad que puedan marcar el proyecto de migración y de vida de la persona, procurando siempre entender que el duelo migratorio es un proceso muy peculiar con ciertas características (González, 2006):

- **Es un duelo múltiple:** Como decíamos antes, durante la migración se dejan atrás muchas cosas (familia, amigos, idioma, costumbres, nivel social...).
- **Es un duelo parcial:** Al contrario que las pérdidas por muerte, en el duelo migratorio la pérdida no es irreversible. Esto, junto a las emociones contradictorias marcadas por un lado por la nostalgia y por el otro por las expectativas que idealizan la nueva situación hace que sea un proceso ambiguo y agri dulce.
- **Es un duelo recurrente:** Es una experiencia que se reactiva muy a menudo con cada llamada del país de origen, cada referencia a la propia cultura, cada reunión con sus compatriotas, entre otras situaciones.

A las múltiples pérdidas Achotegui (2002) las llamaré sub-duelos:

1. **Duelo por la familia y los amigos:** Este duelo comprende la separación de la familia nuclear y extensa además de los amigos y relaciones íntimas.
2. **Duelo por la lengua:** Asociada a la pérdida del idioma o lengua materna para el uso cotidiano lo que en la mayoría de los contextos hace dificultoso la expresión de los aspectos íntimos.

1. Que cambia o es poco estable o seguro..

3. **Duelo por la cultura:** Entendiendo la cultura como los valores adquiridos, el grado de instrucción, hábitos alimentarios, la forma de vestir, etc.
4. **Duelo por la tierra:** Entendiendo "tierra" en sentido amplio y representada en elementos como los paisajes, colores, olores, la luminosidad, etc.
5. **Duelo por nivel social:** Migración comporta una pérdida de nivel social, el inmigrante se incorpora al último escalafón social independientemente del estatus que ostentara en su país de origen.
6. **Duelo por el contacto con el grupo étnico:** Las personas suelen identificarse con un grupo de pertenencia. En la migración esa identificación puede reforzarse por medio del contacto con otros grupos humanos como la formación de guetos.
7. **Duelo por los riesgos físicos ligados a la migración:** 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 presentes 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.

Conviene recordar que puede existir una distinta percepción e intensidad del duelo dependiendo de factores sociodemográficos, de la situación del proceso migratorio, situación social, etc.

El duelo migratorio es un proceso que puede culminar en éxito o en patología, ya que cuestiona los recursos y estrategias de adaptación de cada persona y moviliza emociones ambiguas haciendo

