

IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA EMIGRACIÓN. REFLEXIONES PERSONALES CON UNA VISIÓN DESDE LA LOGOTERAPIA

Mariela RUSSO

Resumen

Numerosos estudios señalan la condición de emigrante o hijo de emigrante como un factor de riesgo ante los padecimientos psíquicos. En nuestra práctica de psiquiatría y psicoterapia en Suiza durante más de diez años, hemos observado que una proporción elevada de las personas que consultan son emigrantes de origen extranjero. Las historias de vida de estos pacientes ponen de manifiesto, en su mayoría, conflictos de orden existencial ante los cuales la visión de la logoterapia nos brinda orientación y ayuda en los tratamientos.

Abstract

Psychological impact of emigration. Personal reflections from the perspective of logotherapy

A number of studies indicate the status of emigrant (or son of emigrants) as a risk factor for mental illness. In our practice of psychiatry and psychotherapy in Switzerland over more than 10 years, we have observed that a high proportion of the consulting clients are migrants of foreign origin. The life histories of these patients show, mostly, conflicts of existential kind. Logotherapeutic vision gives us guidance and help in the treatments.

Palabras clave: Emigrante. Padecimiento psíquico. Pérdida de tradición. Valores. Aislamiento social. Logoterapia.

Key words: Emigrant. Psychic suffering. Loss of tradition. Values. Social isolation. Logotherapy.

Introducción

Una proporción importante de pacientes que nos consultan en nuestra práctica de psiquiatría y psicoterapia en Suiza son personas emigrantes que padecen trastornos depresivos y psicósomáticos. En gran medida estos desequilibrios psicológicos tienen por causa principal dificultades encontradas en el proceso de adaptación e integración al país. Las estadísticas (Morgan et al., 2010) muestran que las personas emigrantes son más vulnerables a los padecimientos psíquicos que la población autóctona.

El Dr. Gerónimo Acevedo me compartió que en una de sus visitas a Argentina, Viktor Frankl dijo: “Mi patria es el país donde me entienden”. Con muy pocas palabras Frankl expresa lo que todo emigrante aspira del lugar de acogida. Sentirse comprendido es la puerta de entrada de la integración.

Suiza, un país de emigración

La población suiza cuenta con un 24% de extranjeros. En La Chaux-de-Fonds, ciudad en la que vivo y ejerzo mi práctica profesional, los extranjeros representan el 31% de la población. La mayoría de estos extranjeros proceden de la Unión Europea. Portugal, Italia y España encabezan la lista de nacionalidades extranjeras en Suiza, seguidos en menor medida por Kosovo y Turquía. Por último encontramos un pequeño porcentaje que forman un crisol de más de cien nacionalidades provenientes de los cinco continentes.

Pérdida y duelo del emigrante

Según Jean-Claude Métraux (2011), psiquiatra especializado en la problemática de la emigración, todas las personas que emigran, sea cual sea su origen social, económico o cultural, se ven confrontadas a la problemática de la pérdida y el duelo. Cuando se deja el lugar de origen, se abandona un mundo para llegar a un mundo diferente. En este proceso la persona forzosamente pierde parte de sus referencias y marcas.

Las pérdidas a la que se ve confrontado un emigrante son múltiples: la familia (o parte de ella), los amigos y personas queridas, el entorno, el reconocimiento social, las tradiciones... El emigrante pierde así el lugar que ocupaba en su sociedad de origen y deberá enfrentarse al desafío de construirse un lugar nuevo, con frecuencia a partir de cero. A ello se le suma la pérdida de numerosos valores individuales y colectivos. Todo ello puede ocasionar una pérdida de sentido. El riesgo es mayor cuanto más divergen los valores de las culturas de origen y de acogida. La resolución de estas pérdidas va a tener una gran incidencia en la posibilidad de integración en la nueva sociedad. Cuanto más pérdidas y duelos se acumulan más difícil va a resultar la integración.

El proyecto del emigrante

Toda persona que emigra tiene un proyecto, una idea más o menos precisa de lo que espera encontrar en el nuevo país. En casi todos los casos se trata de un proyecto que implica a otras personas: el emigrante suele llegar con un mandato de su propia comunidad, que en muchos casos consiste en el deber (y también el deseo) de aportar ayuda económica a los familiares que han quedado en su país.

Las posibilidades de fracaso son múltiples: no se consigue el trabajo esperado, el aprendizaje del idioma se torna difícil, el lugar de acogida no se corresponde con lo imaginado. Todo ello le dificulta o imposibilita al emigrante desarrollar un sentimiento de pertenencia por el nuevo país. Al duelo por el proyecto fracasado se le suma el duelo por la pérdida de los valores y tradiciones. La situación se agrava cuando el emigrante vuelve a su país de vacaciones y comprueba que éste ha cambiado. Sus compatriotas le hacen sentir, y él mismo percibe, que ya no pertenece a ese lugar. Y entonces le embarga el sentimiento de no pertenecer a ningún lado, de que ha sido excluido del mundo.

¿Cómo afronta su duelo el emigrante?

La primera etapa del proceso de duelo suele ser la negación. Hacer como si no hubiera perdido nada, como si el mundo no hubiera

cambiado. Para alimentar esa ilusión el emigrante recrea el decorado de su país de origen; evita todo contacto con el mundo exterior a efectos de mantener viva su ilusión; se aísla y se refugia adoptando actitudes de gueto que generan irritación y rechazo en la sociedad.

Hemos recibido en nuestra consulta pacientes que llevan viviendo más de diez años en Suiza y no han aprendido el francés, que es el idioma local. En algunos casos son personas que solo tienen contacto con el idioma del lugar cuando van a la compra, ya que el resto de sus vidas transcurre entre personas de su mismo origen. En otros casos se trata de personas que se dicen *bloqueadas* y todos los esfuerzos que hacen por aprender el idioma fracasan. Muchas de estas personas experimentan, de manera consciente o inconsciente, un rechazo por la cultura del país de acogida, muy probablemente como una manifestación de la negación por la pérdida de sus culturas y tradiciones.

La segunda fase del proceso de duelo es la tristeza, la nostalgia y, en su manifestación patológica, la depresión. Como ya hemos indicado arriba, numerosos estudios prueban que la tasa de depresión y la gravedad de los procesos depresivos es mayor en la población de personas emigrantes que en la población originaria del país de acogida. La enfermedad compromete la posibilidad de integración y es un factor de exclusión social que se adiciona al de la negación.

La segunda generación: niños y adolescentes

Nacidos en el país de acogida o no, los niños están generalmente sometidos a una fuerte presión. En algunos casos sienten que están en una encrucijada entre dos mundos. En efecto, el niño emigrante reparte su vida entre dos mundos con culturas más o menos diferentes: uno lo constituye su hogar y su familia, y el otro es el mundo exterior, principalmente el colegio, donde la cultura y los valores locales le son impuestos. Para conservar su equilibrio, el niño se ve obligado a articular su personalidad entre esas dos culturas con valores a veces contradictorios. Esta dificultad se manifiesta con mayor intensidad en la adolescencia

Cuando la familia del adolescente no acepta ciertas costumbres locales o cuando la comunidad de acogida no tolera que el joven conserve ciertas costumbres de su cultura de origen, el joven se hallará frente al dilema de elegir entre valores contradictorios. Esto le creará un conflicto de lealtad entre su familia y el país donde vive. Un ejemplo que ilustra este conflicto es el uso del velo por parte de las jóvenes musulmanas en los centros de enseñanza.

En un conflicto de este tipo puede suceder que los dos polos (por ejemplo, los padres y el colegio) se radicalicen y tiren de la cuerda cada uno hacia su lado. En este tironeo constante puede suceder que la cuerda se rompa y joven emigrante queda a la deriva y termine exiliándose en un *no man's land* entre las dos culturas. Como resultado es frecuente que el joven abandone los estudios, se distancie de la familia, se marginalice y termine generando una situación de autoexclusión. Resultan reveladoras las estadísticas que señalan un mayor índice de adicciones y delincuencia entre los hijos de emigrantes.

A efectos de comprender mejor la problemática que afecta a quienes viven fuera de su país de origen, en el apartado siguiente consideraremos la migración desde una perspectiva más amplia que nos incluye a todos en dicho proceso.

Emigrante y exilado no son la misma cosa

Para favorecer la reflexión es interesante tener presente el aforismo de Heráclito: *Ningún hombre puede cruzar el mismo río dos veces, porque ni el hombre ni el agua serán los mismos* (https://es.wikipedia.org/wiki/Paradoja_de_Teseo).

Todos somos emigrantes de una manera u otra, también las personas que no han dejado su lugar de origen. El lugar donde vivimos cambia todo el tiempo y nosotros también. En esta incesante evolución podemos adaptarnos y mantener la identidad o irnos separando poco a poco hasta acabar perdiendo el sentido de pertenencia por el lugar donde vivimos.

De un modo general, podemos concluir que, en un sentido amplio, exilado es toda aquella persona que no ha podido desarrollar o ha perdido el sentido de pertenencia por el lugar donde vive, hallándose así, por causas ajenas o propias, en una situación de exclusión social.

El papel de la logoterapia en la superación de la problemática de las personas emigrantes

El carácter predominantemente existencial de la problemática de la persona emigrante hace que el enfoque de la logoterapia resulte de particular ayuda a la hora de elaborar una estrategia terapéutica orientada al sentido y los valores. Al respecto, nos parece iluminadora la siguiente reflexión de Viktor Frankl en su obra *La voluntad de sentido* (2002): “Hemos partido del concepto de que el vacío existencial tiene un origen parcial en la pérdida de la tradición, entonces, ¿no desaparecería junto con la tradición el sentido que ella transmite? No, por la sencilla razón de que la pérdida de las tradiciones no afecta al sentido sino sólo a los valores. El sentido en sí está a salvo del derrumbe de las tradiciones. El sentido siempre es algo único e inigualable, algo que siempre habría que descubrir, mientras que los valores son universales del sentido, ya que no pertenecen a situaciones únicas e inigualables, sino a situaciones típicas que se repiten, es decir, que corresponden a la condición humana. De cualquier modo, la vida puede permanecer plena de sentido aunque las tradiciones del mundo desaparecieran y no quedara ni un solo valor válido para todos” (p. 29).

Según nuestra experiencia, una aproximación que ha demostrado ser útil es ayudar al paciente a descubrir valores comunes a su cultura de origen y a la del país de acogida. Una vez identificados dichos valores es posible trabajar a efectos que el paciente desplace su foco de atención de la diferencia a la semejanza con la cultura y tradiciones del país de acogida. Citaremos a modo de ejemplo la práctica de un deporte de equipo como es el fútbol —popular en la mayoría de los países— como factor de integración en los jóvenes. Los vínculos que surgen de la dinámica del equipo minimizan el papel de las diferencias étnicas y culturales de sus integrantes. Incluso en los casos en que los equipos están formados por miembros de una misma nacionalidad extranjera, los jóvenes parecen lle-

var una vida más plena de sentido y ser menos vulnerables a los padecimientos psíquicos vinculados a la emigración.

Otro enfoque nos ha dado resultados positivos es el de explotar —desde una posición de tacto y respeto basados en el conocimiento de las costumbres locales— las diferencias culturales que la población local muestra gran interés por conocer. Es como adoptar el papel de *embajador cultural* de su país de origen a tiempo parcial. Algunos de ejemplos de esta práctica son: hacer degustaciones de comida típica, participar en talleres de demostración del idioma, participar en exhibiciones de danza típica. Este enfoque tiene la virtud de permitirle a la persona emigrante valorizar y hacer conocer su identidad cultural, así como enriquecer con su aporte la cultura del país de acogida, que con el tiempo irá adoptando, como lo atestigua la historia, muchas de las costumbres de las comunidades extranjeras.

Los dos enfoques expuestos arriba tienen en común el permitir a la persona emigrante compartir valores con la comunidad de acogida, creando vínculos y facilitando la integración en el tejido social, sin que ello implique renunciar a muchos rasgos culturales y tradiciones del país de origen. Una combinación de ambos nos parece una manera natural e inclusiva de aprender el idioma y las costumbres del país de acogida. Ayudarán a crear vínculos sociales significativos que facilitan a la persona emigrante hacerse un lugar para poder *ser en el mundo y con el mundo*; haciendo ciertas concesiones, pero sin renunciar a sus valores fundamentales, es decir, continuar siendo uno mismo.

Conclusión

En las líneas precedentes hemos expuesto las que son, a nuestro parecer, las causas del malestar psíquico de las personas emigrantes que solicitan nuestra ayuda. Numerosos estudios demuestran que la población emigrante, así como su descendencia de primera generación, son particularmente vulnerables a los padecimientos psíquicos. Las causas y factores que hemos identificado están ligadas en su mayoría a una pérdida de valores y de sentido en la vida. En numerosos casos de depresión severa hemos diagnosticado un vacío existencial y su sintomatología típica. A su

vez, hemos observado que los emigrantes que alcanzan un mejor grado de adaptación son aquellos que adoptan ciertas costumbres y valores del país de acogida, pero sin renegar de la cultura y los valores fundamentales de su país de origen. Dicha situación de equilibrio es alcanzable, pero existen numerosos obstáculos que pueden impedirla. Por último, hemos mostrado cómo una visión desde la logoterapia permite elaborar estrategias terapéuticas que ayuden a las personas emigrantes a superar su malestar existencial.

Mariela Russo es psiquiatra y psicoterapeuta y ejerce en consultorio privado.

Referencias

- Frankl, V.E. (2002). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Métraux, J-C. (2011, 05, 10). *Malaise de l'exil*. Trabajo presentado en Club 44, La Chaux-de-Fonds, Suiza. Descargado de: <http://www.club-44.ch/?a=7&search=3&guest=38364&id=Jean-Claude+Métraux&archive=223606>
- Morgan, C., Charalambides, M., Hutchinson, G. y Murray, R.M. (2010). Migration, Ethnicity, and Psychosis: Toward a Sociodevelopmental Model. *Schizophrenia Bulletin*, 36 (4), 655-664.