

**“MIGRACIÓN Y SALUD MENTAL. EL SÍNDROME DEL
INMIGRANTE CON ESTRÉS CRÓNICO Y MÚLTIPLE
(síndrome de Ulises)**

MULTICULTURALIDAD: existencia de diferentes culturas en un mismo espacio social y geográfico.

INTERCULTURALIDAD: cualquier relación entre personas o grupos sociales de diversa cultura. Ello implica : reconocimiento, comprensión e intercambio igualitario.

1. LA MIGRACIÓN COMO FACTOR DE RIESGO EN SALUD MENTAL

Resulta errónea la idea de asociar directa e únicamente la migración a un duelo migratorio, pues de esta forma se estarían infravalorando e incluso volviendo invisibles las ventajas y beneficios que ello supone. Aunque sí es cierto que este proceso se ha catalogado como un duelo complejo y difícil de llevar.

Se considera que la migración no es, en sí misma, una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo tan solo si se dan las siguientes situaciones:

- si existe una vulnerabilidad: el inmigrante no está sano o padece discapacidades.
- si el nivel de estresores es muy alto: el medio de acogida es hostil.
- si se dan ambas condiciones.

Es decir, la migración constituye un factor de riesgo si el inmigrante es débil, el medio es muy hostil o si se se dan las dos cosas a la vez; entonces las cosas se pondrán muy difíciles para el inmigrante.

2. CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS Y EL DUELO MIGRATORIO

- 1) Es un duelo parcial: en el caso de la migración, el objeto no desaparece, no se pierde propiamente para el sujeto, pues permanece donde estaba y cabe la posibilidad de contactar con él.
- 2) Es un duelo recurrente: el ir y venir emocional en relación con el país de origen da lugar a que los procesos de elaboración de la separación funcionen de modo recurrente. Reviven vínculos con el país de procedencia, decimos revivir porque esos vínculos siguen activos durante toda la vida del sujeto, a veces de modo más consciente, a veces de modo más inconsciente.
- 3) Vinculado a aspectos infantiles muy arraigados: la primera infancia es una edad sensible donde se estructuran toda una serie de vínculos con las personas próximas, la lengua, el paisaje o la cultura. Esos acontecimientos condicionan la forma como se construye la personalidad, forman parte de los materiales con los que se construye el edificio de la personalidad. La infancia nos moldea.

- 4) Es un duelo múltiple: no solo se tiene en cuenta aspectos propios de la persona, sino que también todo lo que hay alrededor de la persona cambia. 7 duelos de migración: familia y amigos, lengua, cultura, la tierra, estatus social, contacto con el grupo étnico y los riesgos para la integridad física.
- 5) Afecta a la identidad: cambios en la personalidad del inmigrante, hasta tal punto que modifican su propia identidad. La migración cambia al sujeto, la persona madura. Entendemos por identidad “el conjunto de las autorrepresentaciones que permiten que el sujeto se sienta, por un lado, como semejante y perteneciente a determinadas comunidades que comparten ciertos valores o ideas y, por otro, diferente y no perteneciente a otras”.
- 6) Conlleva una regresión psicológica: al afrontar tantos cambios a la vez, el inmigrante tiende a sentirse abrumado e inseguro y adopta actitudes regresivas. El concepto de regresión se entiende como el retroceso de la persona hacia actitudes más infantiles, menos autónomas... Las expresiones más básicas son: conductas de dependencia, la queja infantil y la sobrevaloración de los líderes.
- 7) Tiene lugar en una serie de etapas: Seley clasifica en tres las etapas de respuesta fisiológica al estrés: alarma, resistencia y agotamiento ligado a la enfermedad. Bowlby: negación, resistencia, adaptación y restitución.
- 8) Utiliza una serie de defensas psicológicas y errores en el procesamiento de la información: los mecanismos de defensa, en cuanto que mecanismos psicológicos de manejo de las emociones y los conflictos psicológicos, están obviamente presentes en la elaboración del duelo migratorio. Errores en el procesamiento de la información: abstracción selectiva (centrarse en un detalle extraído fuera de contexto), inferencia arbitraria, maximización y minimización, personalización y pensamiento absolutista o dicotómico.
- 9) La ambivalencia hacia el país de origen y el país de acogida: se presencian los sentimientos de amor y odio tanto hacia su país de origen como al país en el que viven actualmente.
- 10) Afecta a los autóctonos y a los que se quedan en el país de origen: la migración es un proceso que da lugar a cambios no solo en la vida de quienes emigran, sino también de quienes reciben a los inmigrantes y de los familiares que se quedan en el país de origen.
- 11) El regreso del inmigrante es una nueva migración: debido a los cambios producidos tanto en la personalidad del inmigrante como en la sociedad de la que un día partió.
- 12) Transgeneracional: las vivencias que hemos descrito anteriormente no se agotan en la persona del inmigrante sino que continúa también en sus hijos y podría continuar en las siguientes generaciones si los inmigrantes no llegan a ser cuidados de pleno derecho en la sociedad de acogida.

3. VIEJAS Y NUEVAS MIGRACIONES. EMIGRAR HOY. ESTRESORES DE LA MIGRACIÓN ACTUAL QUE FAVORECEN LA EXCLUSIÓN SOCIAL.

Se ha producido sin duda un empeoramiento de los estresores que afectan a esta población. Suelen llegar exhaustos, perseguidos, en una patera a las costas españolas en unas condiciones extremas. España ha cambiado profundamente. Menos hijos y menos mortalidad, por lo tanto más población envejecida, riesgo de convertirse en un asilo.

La situación no se clasifica como coyuntural, sino como estructural en relación al modelo social dominantes, y ha venido para quedarse durante un tiempo.

Existen muros que dificultan el paso de las personas.

Es probable que en los próximos 20 años se produzca una duplicación del número de las personas migrantes, hasta constituir lo que se denomina “sexto continente” el “continente móvil”.

4. EL SÍNDROME DEL INMIGRANTE CON ESTRÉS CRÓNICO Y MÚLTIPLE (síndrome de Ulises)

Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que implica unos 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.

Existe una gran deshumanización al abordar las migraciones de hoy, ya que se presta muy poca atención a los sentimientos, a las vivencias de los protagonistas de la migración: los inmigrantes.

Se considera que la migración es un acontecimiento de la vida que, como todo cambio, supone una parte de estrés, de tensión a la que se denomina duelo migratorio. Consideramos que existen siete duelos en la migración en relación a: la familia, lengua, cultura, tierra, estatus social, grupo de pertenencia y los riesgos físicos. Pero consideramos que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones que emigrar en situaciones límite cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo y la persona entra en una situación de crisis permanente, siendo este tipo de duelo migratorio el característico del síndrome de Ulises.

- Estresores del síndrome de Ulises

Separación forzosa de los seres queridos que supone una ruptura del instinto de apego.

Sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades.

Lucha por la supervivencia.

Miedo, terror que viven en los viajes migratorios.

Amenazas de las mafias, detención y expulsión, o la indefensión por carecer de derechos.

- Factores que los potencian

La multiplicidad, a más estresores, mayor riesgo.

La cronicidad, ya que estas situaciones límite pueden afectar al inmigrante durante meses o incluso años.

El sentimiento de que el individuo no puede modificar su situación.

Fuertes déficits en sus redes de apoyo social.

- Sintomatología

La vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente a la personalidad del sujeto y a su homeostasis, ello da a una amplia sintomatología: área depresiva, ansiedad, área confusional.

- Diagnóstico diferencial

El síndrome de Ulises no es una enfermedad, se ubica en el ámbito de la salud mental, que es más amplio que el ámbito de la psicopatología. Es un cuadro reactivo de estrés ante situaciones de duelo migratorio extremo que no pueden ser elaboradas. Contribuye a evitar que estos inmigrantes sean víctimas:

- de la desvalorización de sus padecimientos, que se les diga que no tienen nada, a pesar de padecer a veces hasta diez síntomas.
- de que sean incorrectamente diagnosticados como enfermos depresivos, como trastornos adaptativos o como trastorno por estrés postraumático.

Es muy importante no banalizar este cuadro, considerando que no les pasa nada y por otro, no medicalizarlo considerando que estos inmigrantes padecen una enfermedad mental.

Este síndrome se halla inmerso en el área de la prevención sanitaria y psicosocial más que en área del tratamiento, y la intervención deberá ser fundamentalmente de tipo psicoeducativo y de contención emocional.