

Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises

Joseba Achotegui
Universidad de Barcelona

Recibido: 10-11-2012

Aceptado: 15-11-2012

Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises

Resumen. La migración, como la mayoría de los acontecimientos de la vida –life events–, posee, junto a una serie de ventajas, beneficios como el acceso a nuevas oportunidades vitales y horizontes; un conjunto de dificultades, tensiones y situaciones de esfuerzo. La migración tendría una parte problemática, un lado oscuro, al que se denomina estrés o duelo migratorio.

Es importante reseñar que no es adecuado plantear la ecuación migración = duelo migratorio ya que supondría negar la existencia de toda una serie de aspectos positivos, la existencia de beneficios. La migración es muchas veces más una solución que un problema. Pero es una solución que encierra, a su vez, su parte de problema. Sin embargo, el duelo migratorio es un duelo complejo y, en bastantes momentos, difícil, sobre todo si las circunstancias personales y/o sociales del inmigrante son problemáticas hasta el punto de poder llegar a desestructurar al sujeto. Hacemos referencia al duelo migratorio, pero se ha de señalar que los seres humanos poseemos capacidades para emigrar y elaborar ese duelo. El síndrome de Ulises o síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple es un cuadro reactivo de estrés ante situaciones de duelo migratorio extremo que no pueden ser elaboradas. No es una enfermedad, se ubica en el ámbito de la salud mental que es más amplio que el ámbito de la psicopatología.

Palabras clave: duelo migratorio, salud mental, síndrome de Ulises.

Migration today in extreme situations. The Ulisses Syndrome

Summary. Migration, as most life events, entails, together with a series of advantages and benefits such as the access to new life opportunities and horizons, a set of difficulties, tensions and effortful situations. Migration has, then, a problem perspective, a dark side, which is called migratory stress or grief.

It is first important to state that the equation migration = migratory grief is not appropriate, as this would imply the denial of a long series of positive aspects in migration, the existence of benefits. Migration is many times more a solution than a problem. But this solution involves, in turn, a part of problem. However, migratory grief is a complex grief process and is sometimes difficult, particularly if the immigrant's personal and/or social circumstances are problematic to the extent that they may deconstruct the subject.

We refer to migratory grief, but it must be said that human beings possess abilities to migrate and to process grief. We are descended from people who have successfully migrated many times throughout the evolutionary process and, from this perspective, migration is not considered to be in itself a cause for mental disorder, but a risk factor in just some circumstances.

The Ulysses Syndrome or Immigrant Syndrome with Chronic and Multiple Stress is a stress-reactive condition in front of situations of extreme migratory grief that cannot be processed. It is not a disease, but it is included in the field of mental health, which is wider than the field of psychopathology.

Keywords: migratory grief, mental health, Ulisses Syndrome.

Correspondencia
Joseba Achotegui

sappir@terra.es, jachoteguilozate@ub.edu

Características del estrés y del duelo migratorio

En términos de salud mental, la migración constituye un factor de riesgo si el inmigrante es vulnerable, es decir, si no está sano o padece discapacidades, si el nivel de estresores es muy alto

(el medio de acogida es hostil) o si se dan las dos cosas a la vez. Entonces, las cosas se pondrán muy difíciles para el inmigrante. Si alguien va cojeando y cada vez le ponen el listón más alto... batacazo seguro. El estrés y el duelo migratorio poseen características específicas que lo diferencian de otros duelos, fundamentalmente la muerte de un ser querido, y que vamos a analizar a continuación teniendo como referente la perspectiva de sus repercusiones en la exclusión social.

Las características específicas del estrés y el duelo migratorio (Achotegui, 2002)

1. Es un duelo parcial. Hay un hecho clave que diferencia el duelo migratorio del duelo por la pérdida de un ser querido, el referente clásico de concepto de duelo; y es que, en el caso de la migración, el objeto –el país de origen y todo lo que representa– no desaparece, no se pierde propiamente para el sujeto, pues permanece donde estaba y cabe la posibilidad de contactar con él. Es más, cabe la posibilidad de regresar un día, definitivamente, al lugar del origen.
 2. Es un duelo recurrente. En el caso de la migración, el ir y venir a nivel emocional en relación al país de origen da lugar a que los procesos de elaboración de la separación funcionen de modo recurrente. Así, es muy frecuente encontrarnos con que un viaje al país de origen, una llamada de teléfono o la información que le llega al inmigrante le reaviven los vínculos con el país de procedencia, y escribo *rea-vivar* porque esos vínculos siguen activos durante toda la vida del sujeto, a veces de modo más consciente, a veces de modo más inconsciente.
 3. Es un duelo vinculado a aspectos infantiles muy arraigados. Como es sabido, la primera infancia constituye para los seres humanos una edad sensible en la que se estructuran toda una serie de vínculos con las personas próximas, la lengua, el paisaje, la cultura, etc. A diferencia de en la edad adulta, en la infancia no tan sólo se viven los acontecimientos en los que la persona se halla inmersa, sino que estos mismos acontecimientos condicionan la forma como se construye la personalidad, constituyen, por así decirlo, los materiales con los que se erige el edificio de la personalidad. La infancia nos moldea. En la edad adulta, la estructura de la personalidad se halla ya formada y los acontecimientos que se van viviendo actúan sobre algo ya construido que tan sólo puede ser modificado en parte. De ahí que, cuando la persona emigra, ya esté condicionada por lo que ha vivido en la infancia y lógicamente tenga dificultades para adaptarse plenamente a la nueva situación. Como
- apuntaba Horacio “los que atraviesan los mares cambian de cielos, mas no de preocupaciones”. También Séneca, en las cartas a Lucilio, escribía: “el viaje en sí mismo no soluciona nuestros problemas porque viajas en compañía de ti mismo”.
4. Es un duelo múltiple: los siete duelos de la migración. Recapitulando lo visto hasta ahora, en este apartado señalaremos que nos hemos referido a que el duelo migratorio es un duelo parcial, lo cual podría dar a entender erróneamente que es menos importante o intenso que el duelo total por la pérdida de un ser querido. Sin embargo hemos visto que el duelo migratorio, por ser parcial, es a su vez recurrente y continúa estando activo durante la vida del sujeto. También hemos visto que el duelo migratorio se halla íntimamente ligado a vivencias infantiles, por lo que también se halla vinculado a aspectos psicológicos difíciles de elaborar. Pero veremos a continuación que, además de todo lo señalado, el duelo migratorio es un duelo por muchas cosas. Es un duelo múltiple. Posiblemente ninguna otra situación de la vida de una persona, incluso la pérdida de un ser querido, suponga 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. Tal como señalamos en un texto anterior (Achotegui, 1999) considero que, como mínimo, hay siete duelos en la migración, que expongo a continuación:
 - La familia y los seres queridos. Son los aspectos que quizás más rápidamente nos vienen a la mente al hacer referencia al estrés y al duelo migratorio: despedidas, locutorios... Estas separaciones son muy importantes para los seres humanos porque afectan al apego que es un instinto, siguiendo los planteamientos de Bowlby (1988), autor que integra y aúna aspectos psicoanalíticos y cognitivos. Pero, tal como señalaremos, habría diferentes grados de problemática en relación a este duelo, así, no es lo mismo que marche de casa un joven soltero que comienza una nueva vida que alguien que deja atrás hijos pequeños. Asimismo, en todo duelo consideramos que hay dos partes: una parte de duelo por lo que se deja atrás, en este caso, la distancia, la separación de los seres queridos, y otra parte de estrés por el esfuerzo que supone adaptarse a lo que viene, en este caso, la búsqueda de nuevas relaciones afectivas.
 - La lengua. El aprendizaje de la lengua del país de acogida posee una parte de placer y satisfacción, pero también requiere esfuerzo. Hay que tener en cuenta que la situación es más difícil cuando el inmigrante tiene déficits como dislexia, disgrafía, o analfabetismo, en las personas de edad o en contextos en los que no puede acceder al contacto lingüístico con los autóctonos o a los cursos de aprendizaje de la lengua. En la migración se ha de elaborar, por un lado, la disminución o pérdida de contacto con la lengua materna y, por otro lado, el

esfuerzo de aprender y adaptarse a la nueva lengua o lenguas del país de acogida.

- La cultura. Entendida en su acepción más amplia, y que englobaría los valores, costumbres, religión, sentido de la vida, etc. la lengua se halla muy vinculada a la cultura pero no es lo mismo lengua que cultura: así un español y un cubano hablan la misma lengua pero consideramos que son de culturas diferentes. Al igual que en el caso del duelo por la lengua, se considera que toda persona que emigra tiene capacidades para establecer el contacto con la nueva cultura, si no tiene déficits personales previos y se halla en un medio que no le obstaculice dicho contacto. El inmigrante ha de elaborar, por un lado, el duelo por la disminución o la pérdida de contacto con la cultura de origen y, por otro lado, el esfuerzo de contactar y adaptarse a la nueva cultura.
- La tierra. Luminosidad, colores, olores, paisaje, temperatura, etc. son aspectos que poseen relevancia a nivel emocional y que afectan al sujeto cuando se emigra hacia lugares muy oscuros y fríos que crean problemas relevantes para la adaptación, ya que hoy conocemos bien desde la antropología que los seres humanos provenimos de África, de climas cálidos. Los estudios de psicología de la felicidad señalan que correlacionando todas las variables, las personas que viven en climas cálidos son más felices. El inmigrante ha de elaborar, por un lado, el duelo por los aspectos con los que se había vinculado en la tierra que deja atrás y, por otro lado, el estrés que supone la adaptación a la nueva tierra.
- El estatus social. Abarca lo relacionado con papeles, trabajo, vivienda, acceso a las oportunidades, etc. La migración en general busca una mejora del estatus social, pero este aspecto no debe entenderse sólo desde la perspectiva económica, sino también en relación al acceso a bienes culturales, libertad, etc. De todos modos, hay sujetos que emigran también por motivos de tipo personal. En general, al emigrar se pierde estatus social, “te pones el último de la fila”, como nos explicaba un joven marroquí. El problema es que en las migraciones del siglo XXI, para mucha gente, no hay ni cola a la que ponerse. Si en el plazo de unos años no se comienza a mejorar, la persona se desmoralizará y entrará en crisis. Sentirá que tanto esfuerzo no ha servido para nada. El inmigrante ha invertido en el empeño los mejores años de su vida, se endeuda, etc. El inmigrante ha de elaborar también el duelo por ciertos aspectos de estatus que deja atrás, ya que con frecuencia, por ejemplo, la vivienda era mejor allá o el caso de muchos maestros, licenciados, profesionales en el país de origen, que se encuentran con que deben trabajar en el país de acogida como peones, cuidadores, etc. y se sienten muy frustrados por su nueva situación, máxime cuando ven que no es posible salir de esta.
- Contacto con el grupo de pertenencia. Hace referencia a los temas relacionados con prejuicios, xenofobia, racismo, etc.

Las personas suelen identificarse con algún grupo de pertenencia y, en la migración, esa identificación se modifica al entrar en interacción con otros grupos. Desde la antropología se señala que todos los grupos humanos tienen ciertos prejuicios hacia otros grupos. Esta tendencia se explica muy bien desde la psicología evolucionista que muestra como los humanos hemos vivido gran parte de nuestra historia evolutiva en pequeños grupos, clanes familiares, en constante competencia con otros grupos similares de humanos por unos recursos de supervivencia en general muy escasos. La supervivencia fuera del grupo era imposible. Esta larga historia ha dejado en nosotros una gran necesidad de pertenencia a algún grupo y una tendencia a los prejuicios hacia los otros grupos (de ahí los chistes que caricaturizan a los pueblos vecinos y que tanto nos gustan). El problema surge cuando estas actitudes se traducen en conductas de xenofobia o de racismo. La existencia del prejuicio ha sido intensamente estudiada desde la psicología social y se ha señalado que cumple también funciones de simplificación de los análisis de la vida social que posee una gran complejidad. El inmigrante ha de elaborar el duelo de la disminución o pérdida de contacto con su grupo de pertenencia y a la vez el estrés de contactar con un nuevo grupo de pertenencia.

- Riesgos para la integridad de la persona. Hace referencia al riesgo que corre quien deja su medio y emigra enfrentándose a numerosos cambios ambientales, a menudo hostiles. La integridad física es una necesidad psicológica básica, como el apego. Así, el inmigrante debe asumir el riesgo de accidentes laborales por trabajos peligrosos, accidentes domésticos por vivir hacinados (especialmente en inmigrantes menores), miedo a ser expulsados (hay una brigada de expulsiones en la policía), malos tratos, abusos sexuales por su situación de indefensión, riesgos en el viaje migratorio (un caso extremo serían las pateras), riesgo de contraer enfermedades, bien porque no hay defensas contra ellas, bien porque no se tienen las condiciones higiénicas adecuadas, ni protección contra el frío, existencia de malnutrición, etc.

El inmigrante ha de elaborar el duelo de la disminución o pérdida de seguridad física que tenía en el país de origen (no siempre es así y puede precisamente marchar por los riesgos que había allá) y a la vez afrontar el estrés de los nuevos riesgos físicos con los que se encuentra al emigrar.

5. Da lugar a cambios en la identidad. Como no podía ser de otra manera, la multiplicidad de aspectos que conlleva la elaboración del duelo migratorio (familia, lengua, cultura, estatus etc.) da lugar a profundos cambios en la personalidad del inmigrante, hasta tal punto que modifican su propia identidad. Es decir, para bien o para mal, la migración cambia al sujeto. Si va bien favorecerá que surja una persona madura, “de mundo”. Si va mal, desestructurará

al sujeto a nivel psicosocial y psicológico. 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 lado, diferente y no perteneciente a otras” (Achotegui, 2002). Hacer referencia a la identidad de una persona es aludir a un juego de semejanzas y diferencias, podríamos decir que a un juego de espejos.

6. Da lugar a una regresión. Al tener que afrontar tantos cambios a la vez, el inmigrante tiende con frecuencia a sentirse abrumado e inseguro y adopta actitudes regresivas. Desde una perspectiva psicológica, el concepto de regresión se entiende como el retroceso de la persona hacia actitudes más infantiles, menos autónomas. Las tres expresiones más básicas de esta regresión infantil en la migración serían: a) las conductas de dependencia: así, el inmigrante tiende a comportarse a veces de modo sumiso ante las figuras de autoridad, actúa como el niño ante las figuras paternas; b) la queja infantil, la pataleta: otra actitud típicamente regresiva ante la frustración y el dolor es la protesta, la pataleta, y c) la sobrevaloración de los líderes: como señala la psicología social, cuando hay una situación de peligro, los seres humanos actuamos con una tendencia a la jerarquización.
7. Tiene lugar en una serie de fases. Selye (1956) clasifica a nivel fisiológico en tres las etapas de respuesta al estrés: 1.^a alarma, en la que el organismo reacciona con gran intensidad ante el estímulo estresor; 2.^a resistencia, en la que se ponen en marcha respuestas más organizadas y sostenidas, y 3.^a agotamiento, ligado a la enfermedad. Posteriormente, Bowlby (1980), desde la perspectiva de la elaboración psicológica de los procesos de duelo, hace referencia a cuatro etapas que, aplicadas a la migración, consideramos que se expresarían de la siguiente manera: 1.^a negación: no se puede aceptar la realidad del cambio y el individuo no la quiere ver; 2.^a resistencia: hay protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación. Ante las dificultades y los retos a los que se enfrenta el inmigrante surge la queja tal como señalábamos en el apartado anterior; 3.^a aceptación: la persona se instala ya a fondo en la nueva situación (en el caso de la migración, en el país de acogida), y 4.^a restitución: es la reconciliación afectiva con lo que se ha dejado atrás y con la nueva situación, en el caso de la migración, con el país de origen y el país de acogida.
8. Supone la puesta en marcha de mecanismos de defensa y de errores cognitivos 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. Los mecanismos de defensa no son inadecuados en sí mismos, sino sólo cuando son masivos, porque distorsionan radicalmente la visión de la realidad para hacerla menos frustrante, más gratificante y, de ese modo, nos impiden la adaptación que es el objetivo evolutivo del funcionamiento mental.

Los errores en el procesamiento de la información. Siguiendo los ya clásicos planteamientos de Beck, que consideramos que serían adaptables al estrés migratorio, señalaríamos dos niveles, por un lado, en relación al estímulo: el error de procesamiento de la información de la abstracción selectiva que consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de contexto; y, desde la perspectiva de respuesta, Beck señalaría varios mecanismos: la inferencia arbitraria; la generalización excesiva, cuando se elabora una regla general o una conclusión a partir de uno o varios hechos aislados; la maximización y minimización, se distorsiona la realidad modificando la magnitud de los acontecimientos; la personalización, que sería la tendencia a atribuirse fenómenos externos injustificadamente, y el pensamiento absolutista o dicotómico, que sería la tendencia a clasificar todas las experiencias siguiendo categorías extremas.

9. Se acompaña de sentimientos de ambivalencia. El inmigrante siente a la vez amor hacia su país de origen por los vínculos que estableció allá, pero también tiene sentimientos de rabia porque tuvo que marchar de su tierra, porque el país de origen fue una mala madre que no le dio todo lo que necesitaba. Estas situaciones favorecen la rabia y, de este modo, se mezclan las emociones de amor y de odio hacia su país de origen; y, por otro lado, tiene sentimientos amorosos hacia el país de acogida por los vínculos que ha establecido, pero también tiene rabia por el esfuerzo que le supone la adaptación, por lo que hay ambivalencia hacia el país de acogida.
10. El duelo migratorio lo viven también los autóctonos y los que se quedan en el país de origen. La migración es un proceso que da lugar a cambios en la vida no tan sólo de quienes emigran, sino también en la de las personas que reciben a los inmigrantes y en la de los familiares que se quedan en el país de origen. Es como mover una pieza en un tablero de ajedrez: todas las demás piezas quedan afectadas, la partida ha cambiado. La migración es un hecho social y, como todo hecho social, tiene repercusiones sobre el conjunto de la sociedad.
11. El regreso del inmigrante es una nueva migración. El regreso del inmigrante es, a su vez, una nueva migración. En el tiempo en que ha vivido fuera del país de origen se han producido muchos cambios, tanto en la personalidad del inmigrante como en la sociedad de la que un día partió. Al regresar al país de origen llega una persona muy diferente de la que un día marchó y llega a un país que también es distinto. Es la vieja idea de Heráclito de que

nadie se baña dos veces en el mismo río, pues todo fluye, *panta rei*.

12. El duelo migratorio es transgeneracional. La elaboración de esta larga lista de vivencias que hemos descrito en los apartados anteriores lógicamente no se agota en la persona del inmigrante, sino que continúa también en sus hijos y podría seguir en las siguientes generaciones si los inmigrantes no llegaron a ser ciudadanos de pleno derecho en la sociedad de acogida. Quizás el ejemplo más claro de esta situación sea el caso de los negros de Norteamérica. De cien millones que fueron trasladados como esclavos, sesenta murieron en los viajes o víctimas de la explotación. Los que quedaron llevan decenas de generaciones ya en Estados Unidos y continúan, en parte, sin estar integrados en la sociedad americana.

Viejas y nuevas migraciones. Emigrar hoy. Estresores extremos de la migración actual

Aunque la migración es un fenómeno tan viejo como la evolución o la humanidad, cada migración posee características específicas, y en los últimos años ha sido claramente perceptible un nuevo cambio en las circunstancias, en el contexto de la migración. Unas migraciones que están llegando en el siglo XXI en condiciones especialmente difíciles, tal como veremos al hacer referencia específicamente al síndrome de Ulises.

Basándonos en las investigaciones que efectuamos en la Fundación Vidal i Barraquer, en Barcelona, bajo la dirección de Jordi Font y Jorge Tizón en los años ochenta, hemos podido comparar ahora en el SAPPiR esos datos con los de las migraciones actuales y sabemos que la comparación es la madre de la ciencia. Precisamente, de esta comparación entre aquellas investigaciones y las actuales del SAPPiR, ha surgido la idea del síndrome de Ulises al percibir claramente en los últimos años un gran empeoramiento de los estresores que afectan a esta población. Emigrar nunca ha sido fácil, pero no es lo mismo emigrar como se hacía antes en condiciones difíciles, que marchar a otro país hoy en condiciones extremas. Así, si comparamos la foto de un grupo de emigrantes españoles de los sesenta despidiéndose de sus familiares desde un barco para ir a América, y los observamos en la fotografía cantando, emocionados ante las expectativas y oportunidades de su nueva vida, con una foto de los nuevos inmigrantes llegando en una patera, exhaustos, perseguidos, a las costas españolas, está todo dicho: no es lo mismo emigrar en barco, que emigrar en patera; no es lo mismo emigrar en condiciones difíciles, que emigrar en condiciones extremas. Evidentemente, ni todo el mundo emigraba antes en barco, ni todo el mundo llega ahora en patera, pero el barco ha sido siempre una imagen prototípica de la migración y, además, la patera es el único momento en el que esta migración actual es visible, luego estas personas son ya invisibles, son los "nadie".

Los tiempos cambian. Las migraciones de los años sesenta son las de otra época de nuestra historia, la España del franquismo y el subdesarrollo. España era también un país aislado, apenas había extranjeros. La única expresión transcultural en aquella época era el Domund "Domingo Mundial de las Misiones. Como no había extranjeros ni minorías, los niños se disfrazaban de asiáticos, de africanos, nativo-americanos (desde la Edad Media, en España, no había entrado nadie, ahora, eso sí, se expulsaron a judíos, árabes...). Más de seis millones de españoles emigraron en el siglo XX, el 80% a América. Pero en este punto no se ha de olvidar que no sólo España ha sido un país de emigrantes, toda Europa ha sido un continente de emigrantes. Se calcula que entre los siglos XVIII y XIX, setenta millones de europeos marcharon a América.

Entre los años sesenta y la etapa actual, España ha cambiado profundamente. La tasa de reproducción es de 1.3 hijos por mujer cuando se requiere un mínimo de 2.1 tan sólo para mantener el nivel de población, para no perder población. En Barcelona, por cada joven hay dos ancianos, hace cuarenta años era a la inversa: había un anciano por cada dos jóvenes. En medio de esta caída demográfica, Europa corre el riesgo de convertirse en un asilo, un geriátrico, por ello se necesitan sólo en España al menos medio millón de inmigrantes al año.

Según la perspectiva de la etapa actual hemos de señalar que desde hace apenas unos años nos encontramos ante una nueva era de las migraciones humanas: la era de los muros, las empalizadas, las fosas, murallas, y todo parece indicar que esta situación no es coyuntural sino estructural en relación al modelo social dominante. Hay muros para detener las migraciones no tan sólo en Ceuta y Melilla o entre USA y México que son los más conocidos, sino entre Malasia y Tailandia, Botswana y Zimbabue, entre Bangladés y la India, donde se han comenzado a construir cuatro mil kilómetros de muro...; en el tiempo en el que corregía este texto ya me ha llegado la noticia de un nuevo muro entre Arabia Saudí y Yemen.

Las previsiones de la ONU son que el número de emigrantes que ahora es de 215 millones de personas, se duplicara en los próximos veinte años y constituirá lo que se denomina *sexto continente*, el continente móvil, lo cual, con las fronteras de los países desarrollados prácticamente cerradas como las de una fortaleza, no presagia nada bueno. Esta situación no es coyuntural, es estructural, ha venido para quedarse durante tiempo. Pero allá donde hay más inmigrantes y desplazados no es en Europa o USA sino en el interior de África, de América, de Asia y aún en peores condiciones que aquí (más indefensión, menos servicios de atención, etc.).

La imagen del inmigrante es la de la humanidad avanzando, yendo más allá, y constituye una de las mejores expresiones del espíritu humano, del espíritu de nuestra especie. Como escribía Goytisolo (2004): "... pero el hombre no es un árbol: carece de raíces, tiene pies, camina. Desde los tiempos del homo erectus cir-

cula en busca de pastos, de climas más benignos, el espacio convida al movimiento". Desde esta perspectiva que plantea Goytisolo consideramos que se abusa de la idea de las raíces, de las metáforas agrarias, sedentarias. Tengamos en cuenta además que la humanidad ha sido nómada en la mayor parte de su historia, hasta hace apenas unos miles de años. Sin embargo, a pesar de que las migraciones constituyen un elemento tan importante en la historia de nuestra especie, se ha de señalar que cada migración posee características específicas en función del contexto histórico en el que tiene lugar: no ha habido dos migraciones iguales. En el contexto actual, en los inicios del siglo XXI, nos hallamos ante una nueva migración en el marco de la globalización, en la que el estrés que en otras épocas era más de tipo físico, ambiental, climático... ahora es ante todo social: emigrar entre Tánger y Tarifa no es un gran problema de desplazamiento (apenas hay catorce kilómetros), ni de clima (hace el mismo calor). Es un problema social, de barreras sociales, de ausencia de oportunidades, de persecución y de exclusión social; y nunca en la historia de nuestra especie estas barreras habían sido tan altas, tan sofisticadas, tan brutales para con los inmigrantes. Recientemente veía una foto de un grupo de astronautas sonrientes, contentos, a punto de iniciar algo tan impactante como un viaje espacial, mientras, incomprensiblemente, cruzar hoy una frontera se ha convertido en un auténtico drama. Podríamos decir que hoy es menos estresante ir a la luna que ir de Hermosillo, en México, a San Diego, en Estados Unidos, o que ir de Tánger, en Marruecos, a Cádiz, en España.

Así pues, emigrar no es para los humanos sinónimo de trauma, de catástrofe. Tal como hemos señalado, descendemos de seres que han emigrado exitosamente muchas veces en la evolución y llevamos en nuestros propios genes esa capacidad de adaptación como una ventaja evolutiva. Sin embargo, dicho todo esto, a renglón seguido hemos de señalar que emigrar no está exento de riesgos; al contrario, se asocia a ellos, y uno de los peajes que los humanos hemos pagado por este trajín migratorio se halla ligado a la salud mental en relación a la elaboración del duelo migratorio, que constituiría la parte problemática, "el lado oscuro" de la migración, y que puede acabar pasando factura cuando la persona que emigra no lo hace en buenas condiciones personales (está enferma, discapacitada...) o cuando el medio de acogida es muy hostil e impide al sujeto salir adelante.

En el mundo de hoy, más allá de cualquier otra consideración, hay una gran diferencia entre los inmigrantes que tienen papeles (los regularizados) y los que no los tienen. Aunque habría también un numeroso grupo intermedio, que se halla a menudo en un limbo legal. Así pues, habría tres grandes grupos de inmigrantes: 1) El grupo de los regularizados: obviamente, este grupo de inmigrantes es muy amplio, pues en él se incluirían desde los que proceden de los países de rentas altas, hasta los inmigrantes procedentes de los países extracomunitarios, o incluso los inmigrantes que

se hallan en situación de exclusión social. Pero considero que a pesar de estas obvias diferencias, todos estos inmigrantes constituyen un grupo muy diferente al de los sin papeles, ya que gozan de una serie de derechos y oportunidades inimaginables para los "ilegales". 2) El grupo de los "sin papeles": este grupo carece de todo derecho, se halla en una situación de total indefensión, no tan sólo están estructuralmente fuera del sistema, sino que son acosados y perseguidos sistemáticamente por él. Como se ha llegado a decir, los regularizados, son, a pesar de sus muchos problemas, "los pijos", casi la aristocracia de los inmigrantes, al lado de los "sin papeles" 3) El grupo de los inmigrantes que hoy tienen papeles pero mañana los pueden perder y viven atemorizados por esa inseguridad e inestabilidad: dependen de la renovación de un contrato, de la burocracia.

Estimo tres grandes diferencias entre las migraciones del siglo XXI y las precedentes: 1.^a Las rupturas familiares. Ya no emigran familias enteras, como las que reflejaba la clásica novela *Las uvas de la ira* de John Steinbeck, en la que los Jaed viajan juntos por la mítica carretera 66 hacia California o como las hemos visto en las caravanas de las películas del oeste. Hoy emigran hombres, mujeres, incluso niños, pero ya no viajan juntos. Además, en cada nueva reforma de las políticas migratorias no hacen sino incrementarse los obstáculos y las dificultades para la reagrupación familiar. A esto se añade la "desagrupación familiar", ya que las familias que con tantas dificultades habían logrado reagruparse se están rompiendo nuevamente por la crisis que obliga a reenviar a los niños a los países de origen. 2.^a Exclusión social estructural. Estos inmigrantes sufren una radical ausencia de oportunidades. Podríamos decir que, para ellos, no es que el ascensor social se haya estropeado: es que ha sido arrancado de cuajo, y 3.^a Criminalización del inmigrante. Nunca en la larga historia de las migraciones (la propia historia de la humanidad) se había considerado que emigrar era un delito, como es un delito, por ejemplo, robar. Así, la ley Maroni, de julio del 2009, en Italia, incluye la migración como delito en el código penal

El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple - síndrome de Ulises

"... y Ulises pasábase los días sentado en las rocas, a la orilla del mar, consumiéndose a fuerza de llanto, suspiros y penas, fijando sus ojos en el mar estéril, llorando incansablemente...". (*Odisea*, Canto V, 150).

"... me preguntas, cíclope, cómo me llamo... voy a decírtelo. Mi nombre es nadie y nadie me llaman todos...". (*Odisea*, Canto IX, 360).

Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que posee 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 (haciendo

mención al héroe griego que padeció innumerables adversidades y peligros lejos de sus seres queridos). Sin embargo, paradójicamente, a nivel antropológico, hoy sabemos que la capacidad de emigrar constituye uno de los rasgos distintivos de nuestra especie y se halla en la base de nuestro gran éxito evolutivo. Ante esa situación, obviamente la pregunta es: siendo los humanos tan buenos emigrantes, ¿cómo puede ser que emigrar hoy resulte tan terrible para tanta gente, hasta el punto que les afecte en su salud mental? La realidad a la que nos enfrentamos es que nunca, en nuestro trabajo en la atención en salud mental a los inmigrantes desde los años ochenta, habíamos presenciado situaciones tan dramáticas como las actuales; y, sin embargo, consideramos que 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.

Ya hemos señalado que, desde la perspectiva psicológica, se considera que la migración es un acontecimiento de la vida, que como todo cambio supone una parte de estrés, de tensión, al que se denomina *duelo migratorio*. Tal como planteamos (Achotegui, 2002) consideramos que existirían siete duelos en la migración en relación a: la familia, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el grupo de pertenencia y los riesgos físicos. Estos duelos se darían, en mayor o menor grado, en todos los procesos migratorios, pero consideramos que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (duelo simple) que emigrar en situaciones límite (duelo extremo), cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo y la persona entra en una situación de crisis permanente, es este tipo de duelo migratorio el característico del síndrome de Ulises

Estresores del síndrome de Ulises

Los estresores más importantes son la separación forzada de los seres queridos, que supone una ruptura del instinto del apego; el sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades; la lucha por la supervivencia (dónde alimentarse, dónde encontrar un techo para dormir), y, en cuarto lugar, el miedo, el terror que viven en los viajes migratorios (pateras, ir escondidos en camiones...), las amenazas de las mafias o de la detención y expulsión, la indefensión por carecer de derechos, etc. Pero además, estos estresores de tanta relevancia y que van más allá del clásico estrés aculturativo, se hallan incrementados por toda una serie de factores que los potencian, tales como: la multiplicidad (a más estresores, mayor riesgo, los estresores se potencian entre ellos); la cronicidad, ya que estas situaciones límite pueden afectar al inmigrante durante meses o incluso años; el sentimiento de que el individuo haga lo que haga no puede modificar su situación –indefensión aprendida (Seligman, 1975)–; ausencia de autoeficacia (Bandura, 1984); los fuertes déficits en sus redes de

apoyo social (el capital social de Coleman, 1984), y, por si tantos problemas no fueran suficientes, consideramos que, lamentablemente, con frecuencia, el sistema sanitario y asistencial no atiende adecuadamente este síndrome porque hay profesionales que banalizan esta problemática (por desconocimiento, por insensibilidad..., incluso por racismo), o porque no se diagnostica adecuadamente este cuadro como un reactivo de estrés, y se trata a estos inmigrantes como enfermos depresivos, psicóticos, enfermos somáticos..., para los que el sistema sanitario actúa como un nuevo estresor.

Sintomatología

Como es obvio, la vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente a la personalidad del sujeto y a su homeostasis, al eje hipotálamo-hipófisis-médula suprarrenal, al sistema hormonal, muscular, etc., y da lugar a una amplia sintomatología: síntomas del área depresiva, fundamentalmente tristeza y llanto; síntomas del área de la ansiedad, tensión, insomnio, pensamientos recurrentes e intrusivos, irritabilidad; síntomas del área de la somatización, como fatiga, molestias osteoarticulares, cefalea, migraña (es tan frecuente que para abreviar la denominamos *in-migraña*); síntomas del área confusional, que se pueden relacionar con el incremento del cortisol y que pueden ser erróneamente diagnosticadas como trastornos psicóticos. Y a esta sintomatología se le añade, en bastantes casos, una interpretación de su cuadro basado en la propia cultura del sujeto. Así es frecuente oír decir: “no puede ser que tenga tan mala suerte, a mí me han tenido que echar el mal de ojo, me han hecho brujería...”.

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

El síndrome de Ulises es un cuadro reactivo de estrés ante situaciones de duelo migratorio extremo que no pueden ser elaboradas. Consideramos que plantear la denominación *síndrome de Ulises* contribuye a evitar que estos inmigrantes, por no existir un concepto para su problemática, sean víctimas, por un lado, de la desvalorización de sus padecimientos, que se les diga que no tienen nada, a pesar de padecer a veces hasta diez síntomas; y, por otro lado, el peligro de que sean incorrectamente diagnosticados como enfermos depresivos (a pesar de que no sólo no tienen apatía sino que son proactivos, no sólo no tienen ideas de muerte sino que están llenos de proyectos e ilusiones...), o como trastornos adaptativos (a pesar de que su reacción es totalmente proporcional a unos estresores de pesadilla que padecen), o como trastorno por estrés posttraumático (a pesar de no tener conductas de evitación, ni pensamientos intrusivos en relación a situaciones traumáticas).

ÁREA DE LA SALUD MENTAL	SÍNDROME DE ULISES	PSICOPATOLOGÍA
NO BANALIZAR		NO MEDICALIZAR

Consideramos que, tal como señala el esquema, es muy importante, ante esta problemática que se halla en el límite entre el área de la salud mental y el área de la psicopatología, por un lado, no banalizar este cuadro, al considerar que no les pasa nada (la peligrosa banalización del mal que señalaba Hanna Arendt), ni por otro lado medicalizarlo, al considerar que estos inmigrantes padecen una enfermedad mental.

A nivel metafórico, el síndrome de Ulises es como si en una habitación se subiera la temperatura hasta los cien grados. Tendríamos mareos, calambres... ¿Estaríamos enfermos por padecer estos síntomas? Decididamente, no. Cuando saliéramos al aire libre, estos síntomas desaparecerían porque simplemente se corresponderían con un intento de adaptación fisiológica a esa elevada temperatura ante la que no funciona nuestra termorregulación. Pero si alguien en la sala tuviera un infarto, un cólico, ese sí que estaría enfermo (lógicamente en esta metáfora se trataría de una depresión, una psicosis...).

Es decir, el síndrome de Ulises se halla inmerso en el área de la prevención sanitaria y psicosocial más que en el área del tratamiento, y la intervención deberá ser fundamentalmente de tipo psicoeducativo y de contención emocional, por lo que el trabajo sobre el síndrome atañe no tan sólo a psicólogos, médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, enfermería, educadores sociales y otros profesionales asistenciales.

Malos tiempos aquellos en los que la gente corriente ha de comportarse como héroes para sobrevivir. Ulises era un semidiós, que, sin embargo, a duras penas sobrevivió a las terribles adversidades y peligros a los que se vio sometido, pero las gentes que llegan hoy a nuestras fronteras tan sólo son personas de carne y hueso que, sin embargo, viven episodios tan o más dramáticos que los descritos en la *Odisea*. Soledad, miedo, desesperanza, las migraciones del nuevo milenio que comienza nos recuerdan cada vez más a los viejos textos de Homero. Si para sobrevivir se ha de ser nadie, se ha de ser permanentemente invisible, no habrá identidad, ni autoestima, ni integración social y así tampoco puede haber salud mental.

Referencias

Achotegui, J. (1999). Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial. En E. Per-

diguero & J.M. Comelles (eds), *Medicina y cultura* (pp. 88-100). Barcelona: Editorial Bellaterra.

Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Barcelona: Mayo.

Bowlby J. (1980). Loss: Sadness & Depression. *Attachment and Loss (vol. 3) International psycho-analytical library no. 109*. London: Hogarth Press.

Bowlby J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge Tavistock professional book.

Coleman, J. S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 94, 95-120.

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.

Selye, H. (1956). *The Stress of life*. New York: McGraw-Hill

Resum

Emigrar avui en situacions extremes. La síndrome d'Ulisses

La migració, com la majoria dels esdeveniments de la vida –life events–, posseeix, juntament amb una sèrie d'avantatges, beneficis com l'accés a noves oportunitats vitals i horitzons; un conjunt de dificultats, tensions i situacions d'esforç. La migració tindria una part problemàtica, un costat fosc, el qual s'anomena estrès o dol migratori. És important ressenyar que no és adequat plantejar l'equació migració = dol migratori ja que suposaria negar l'existència de tota una sèrie d'aspectes positius, l'existència de beneficis. La migració és moltes vegades més una solució que no pas un problema. Però és una solució que enclou, al seu torn, la seva part de problema. Tanmateix, el dol migratori és un dol complex i, en força moments, difícil, sobretot si les circumstàncies personals i/o socials de l'immigrant són problemàtiques fins al punt de poder arribar a desestructurar el subjecte. Fem referència al dol migratori, però s'ha d'assenyalar que els éssers humans tenim capacitats per emigrar i elaborar aquest dol. La síndrome d'Ulisses o síndrome de l'immigrant amb estrès crònic i múltiple és un quadre reactiu d'estrès davant de situacions de dol migratori extrem que no poden ser elaborades. No és una malaltia, s'ubica en l'àmbit de la salut mental que és més ampli que l'àmbit de la psicopatologia.

Paraules clau: dol migratori, salut mental, síndrome d'Ulisses.