

Verónica Menduïña:

**“Constelaciones y Migración.
Más allá del miedo a la pérdida de identidad”.**

A lo largo de este artículo se expone cómo la aplicación del trabajo de constelaciones puede ser de gran ayuda en la construcción de la España presente y futura, diversa y heterogénea. Se analiza el proceso migratorio que se ha vivido en las últimas décadas; el Síndrome de Ulises y el Síndrome de El Dorado que sufren muchos inmigrantes; el reconocimiento del sentimiento de apátrida; el tomar en consideración la forma de salida que la familia ha hecho de su país de origen; el enfado y las fantasías que suelen generarse; el respeto por el orden entre los residentes establecidos, las instituciones y los inmigrantes; y finalmente tomar en cuenta el ciclo de las relaciones sociales.

A. España Inmigrante.

La inmigración ha contribuido a crear una sociedad más vasta, amplia, rica en matices y a su vez mucho más compleja y multicultural.

El trabajo de constelaciones permite abordar la migración con todo lo que conlleva un cambio de lugar de residencia. Se trabaja con el trasfondo sistémico de dichos movimientos y con las dinámicas que llevan a la dificultad de adaptación. A través de una mirada sistémica se intenta que la persona solucione su dificultad y pueda estar en paz con el país de origen y con España.

Cuando hay un movimiento de país los referentes cambian, los códigos de comunicación son otros, hay que hacer un reaprendizaje de lo básico. Las cosas cuestan mucho más y al haber mayor exigencia, también hay más estrés. La emigración puede llegar a generar un nivel tan alto de estrés que supere la capacidad de tolerancia física y emocional de la persona hasta llegar a enfermar.

El estrés crónico y múltiple también es llamado “Síndrome de Ulises” por el nombre de la figura mitológica de la antigüedad protagonista de la Odisea de Homero, que, atribulado por retornar a su país y a su casa, sufre innumerables peligros y adversidades lejos de sus seres queridos. Se enfatiza la relación directa que hay entre el grado de estrés límite que viven los inmigrantes y la aparición de sus síntomas psicopatológicos.

Los inmigrantes son un grupo de riesgo si tomamos el estrés como un conjunto de síntomas que surgen como consecuencia de unas exigencias y demandas desconocidas por la persona y a las que le debe dar permanentes respuestas. El estrés como una reacción del organismo a un medio ambiente sobrecargado de estímulos y que exige una constante acción adaptativa.

España ha tenido profundas transformaciones sociales debido a las grandes olas migratorias que se han producido en un período muy corto de tiempo, las últimas tres décadas.

Desde mediados de los 80 se vive este intenso proceso de transformación social y es en esta época cuando España pasa de ser un país de emigrantes en a tener un saldo positivo en el flujo migratorio. Hasta ese momento, los inmigrantes que llegan son en su mayoría de Europa occidental, (65%) o de Latinoamérica, (18%) repartiéndose el resto entre muchos países de todo el mundo. Esto indica que los rasgos culturales son similares y que hay un gran volumen de inmigrantes que comparten la misma lengua.

Es a partir de mediados de los 80 que comienza a haber olas migratorias importantes de África y en la década de los 90 llegan muchos inmigrantes de Asia y Europa del Este. Se habla así de una “nueva inmigración” por sus zonas de origen con un nivel de desarrollo con marcadas diferencias, con religiones no cristianas como por ejemplo el Islam, con otros rasgos fenotípicos (árabes, negros, asiáticos) que los hacen fácilmente identificables entre la población.

Estos cambios en los flujos migratorios tienen efectos importantes en la estructura social y en las actitudes de los españoles que les toca vivir un nuevo fenómeno en donde se produce una reestructuración del mercado de trabajo y aparecen nuevos problemas sociales.

El incremento y la variedad de dichos problemas sociales llevan a que en el año 2000 se haga un proceso de regularización con nuevas leyes de extranjería, acuerdos bilaterales con algunos países, nuevos planes de integración, instancias administrativas especializadas para ocuparse de este colectivo, foros de inmigrantes en diferentes niveles administrativos, etc.

Hay una clara institucionalización de la inmigración como un hecho social y se llega así al año 2003 con más de 1,3 millones de extranjeros con tarjeta o permiso de residencia, lo que significa el 3% del total de la población. En ese año España recibe el mayor flujo de inmigración neta entre los países de la Unión Europea con un 17,6 por 1.000 habitantes.

Las olas migratorias continúan y en el año 2009, España tiene 4,5 millones de residentes extranjeros que suponen el 10% de la población, a lo que hay que sumar un importante número de inmigrantes indocumentados. Estamos frente a dos problemas: por un lado no es posible para España dar un lugar de confort y bienestar a tan alto porcentaje de inmigrantes llegados en tan poco tiempo, y por otro lado los tiempos de crisis y recesión económica que comienzan en 2008, traen consigo nuevos peligros de exclusión social alimentados por el miedo y la agudización de los conflictos ligados a la inmigración.

Hoy el Gobierno tiene un gran reto para poder llevar a cabo el primer objetivo que se fijó en el Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración 2007-2010: “Garantizar los plenos derechos civiles, sociales, económicos, culturales y políticos de las personas inmigrantes”.

B. Inmigrantes: personas con el corazón dividido.

Los inmigrantes tienen el corazón dividido y esta división luego de unos años de residencia en otro país ha dejado de ser solucionable. Comienza el sentimiento de apátrida. En el corazón del inmigrante van a estar tanto el país de origen como aquellos en donde ha residido un tiempo y haya tenido vivencias que hayan sido relevantes en su vida.

Este conflicto interno de los inmigrantes puede estar más o menos acentuado de acuerdo a si se han colocado a sí mismos en un “lugar de suma”, de ver lo que siguen teniendo de su país de nacimiento y del de residencia, o en un “lugar de resta”. Si los inmigrantes se posicionan en este “lugar de resta”, por un lado tienen muy presente lo que les falta del país de origen y por otro lado aparece la creencia de que el lugar en donde residen no les proporciona lo que debería.

Muchos conflictos se pueden resolver en mayor o menor medida con una constelación que ayude a los inmigrantes a aliviar este malestar interno, a colocarse en un “lugar de suma”, a ver el vaso medio lleno. Mostrarle que no hay necesidad de elegir entre las culturas, que nacemos dentro de una y con el permanente interactuar a lo largo de la vida vamos tomando de las otras, constituyendo un todo mayor y más rico.

El trabajo con Constelaciones es una herramienta muy efectiva para que las personas tengan una mirada panorámica, más amplia, que abra posibles formas de sumar culturas, de tomar lo que les guste, les nutra, les conecte con alegría y el disfrute del país donde han nacido, de los lugares donde han vivido y del sitio de residencia actual. A través de las frases, de las imágenes y de la propia constelación como un todo, los inmigrantes pueden conectar con el presente. El simple hecho de conectar con el aquí y el ahora es de gran ayuda porque suelen tener una tendencia a vivir más inmersos en recuerdos del pasado o en un futuro fantaseado.

Por ejemplo, en varias constelaciones me ha sucedido que el cliente queda muy sorprendido al ver que el representante de España les sonrío. En otros casos, la imagen nueva es ver que el representante de su país de origen está en paz y mira con tranquilidad a las personas que han emigrado. Hay constelaciones en que los representantes de los países se juntan y esto produce un gran alivio en el cliente.

C. Considerar cómo se ha emigrado.

Siendo los emigrantes el grupo con el corazón dividido, hay una herida, que aunque sane con el tiempo dejará su cicatriz. Esta herida será mayor o menor de acuerdo al tipo de salida que la familia ha hecho. Por ello, tanto en los grupos de constelaciones como en las constelaciones a nivel individual, recomiendo que durante la entrevista inicial se hagan las preguntas necesarias para tener clara la forma en que la familia ha salido del país de origen.

En este sentido destaco tres tipos de salidas:

1- Salida elegida no forzada.

La familia decide emigrar como forma de enriquecimiento personal y grupal, para tener nuevas experiencias de vida. Se vive el cambio con ilusión, alegría y con una actitud en donde la tendencia es a ver lo positivo y no tanto las dificultades. Las personas sienten que es más lo que se gana que lo que se pierde.

Un ejemplo habitual es el deseo de aprender otro idioma, la familia se muda para que este aprendizaje sea más rápido y más rico. Hay un gran deseo de experimentar una cultura nueva. Otro ejemplo son las familias que emigran en busca de ampliar los conocimientos académicos, acabar una carrera, hacer un máster, un doctorado, etc.

2- Salida elegida forzada.

La familia decide emigrar para completar algo que cree que en su país no puede ser completado o porque cree que en el nuevo lugar tendrá un mejor nivel de vida. Hay una insatisfacción en el país de origen y una creencia de que el nuevo lugar puede satisfacerla. Se vive el cambio con frustración, tristeza y con una actitud ambivalente, en donde se puede ganar mucho y perder mucho a la vez.

Un ejemplo muy claro son los profesionales que buscan mejores condiciones económicas y sociales. Otro ejemplo es la reagrupación familiar. Encontramos casos, por ejemplo de abuelos, en los que gran parte de la familia ha emigrado a otro país y esto causa su movimiento migratorio. Estas personas eligen su salida y a la vez sienten que es forzada por la emigración anterior de sus familiares más directos y cercanos emocionalmente, siguiendo el ejemplo, el de sus hijos y

nietos. A veces estas personas, que sienten incomodidad, frustración y grandes dificultades de adaptación, viven con el cliente o son los cuidadores de los hijos del cliente. Si se toma en cuenta el concepto de las “lealtades familiares”, por dicha lealtad el cliente o sus hijos también pueden manifestar frustración y problemas de adaptación.

3- Salida forzada.

La familia decide emigrar porque siente riesgo de muerte de alguno de sus miembros o del sistema. La pobreza extrema, las guerras, el exilio político, las enfermedades o el escaso acceso a tratamientos médicos fuerzan a la persona a buscar formas de supervivencia. Se vive el cambio con dolor, rabia, impotencia, frustración, tristeza, enfado y a la vez mucha esperanza, ilusión y una cierta alegría de que el nuevo lugar se convierta en la salvación. El imaginar el nuevo lugar como el salvador es lo que llamo el Síndrome de El Dorado, que lo desarrollo al explicar las fantasías más frecuentes en los inmigrantes.

Hay muchas fantasías proyectadas en el nuevo sitio. Estos sentimientos polarizados dificultan la adaptación y serán fuente de conflicto. Las personas sienten que pueden lograr mucho en el nuevo país y al mismo tiempo sufren experiencias traumáticas que dificultan su adaptación.

Este es el caso de los emigrantes provenientes de los países del África Subsahariana (magrebíes, senegaleses, mauritanos, nigerianos, etc.) y de marroquíes y argelinos, que cruzan en pateras en busca de una vida mejor. En su país sienten el miedo a la muerte por desnutrición, por falta de asistencia sanitaria y por falta de oportunidades. Otro ejemplo son algunos sudamericanos, fundamentalmente colombianos, venezolanos, peruanos y argentinos, que emigran en busca de seguridad y estabilidad, ya que la inseguridad ciudadana y las dificultades políticas y sociales en estos países son graves.

Vuelvo a destacar que al hacer la constelación hay que tomar en cuenta qué tipo de salida el cliente y su familia ha hecho, que puede ser la misma para ambos o diferente. También es importante recordar que son los adultos quienes toman la decisión, los niños y adolescentes forman parte de la emigración forzada. En ocasiones se quedan un tiempo con algún familiar en el país de origen mientras sus padres deciden abrirse un nuevo camino y luego de un tiempo son forzados a venir. A veces los padres los llevan con ellos y el movimiento lo hacen padres e hijos a la vez. Hay otros casos en los que los padres los ponen en una patera y los entregan a su suerte. Sea cual fuere, la emigración de menores es forzada, por lo que es importante observar qué actitud ha tomado el menor frente a esta nueva situación que le ha sido impuesta.

Los niños suelen tener una adaptación más rápida y menos compleja. En los adolescentes en cambio es más conflictivo por lo general, ya que además de estar en un ciclo vital muy complejo, ya han tejido una red afectiva fuera de la familia más fuerte que los niños, y un cambio de lugar puede producir un dolor por esas pérdidas mayor. De esta forma si tengo un cliente que tiene dificultades con un hijo hay que considerar la edad que tenía este hijo en el momento de hacer el cambio de lugar de residencia.

También es importante estar atentos a discursos del tipo: “hemos venido por el futuro de nuestros hijos”, “lo hicimos por ellos”, entre otras frases que generan en los hijos un carga demasiado pesada, que luego puede manifestarse con dificultades de relación, de aprendizaje, etc.

Es esencial aceptar que la migración forma parte del destino de muchas familias. Si cada uno de nosotros hiciera su genograma, en su árbol familiar encontraría en alguna de las generaciones anteriores familiares que han emigrado. Hace varias generaciones la emigración era una salida forzada, en general se buscaba alimento o seguridad física en caso de guerra o problemas sociopolíticos. En la actualidad, aunque hay países en las que estas siguen siendo las causas principales de emigración, el abanico de motivos que impulsan al ser humano a emigrar se ha ampliado mucho, lo que hace que los conflictos sociales sean cada vez más diversos y complejos.

D. Enfado y fantasías: dos barreras para la adaptación.

El enfado y las fantasías obstaculizan la adaptación, limitan al inmigrante de nutrirse de los países en los que ha vivido y del que reside. Por ello se suelen generar una serie de conflictos que a su vez crean más enfado y más fantasías.

Si se identifica cuál es el enfado y cómo puede bajar su intensidad, la adaptación es más rápida y tranquila. De la misma forma, si se identifica cuáles son las fantasías y se ayuda al emigrante a ver la realidad, qué es lo real, lo asequible, lo posible a corto plazo, y cuáles son fantasías de lo que la persona cree que debería ser, hay mucha más conexión con su momento actual, con las posibilidades reales de hoy y por lo tanto con lo que España puede ofrecer. El fantasear con *lo que debería ser*, desconecta a las personas de *lo que es*.

Para facilitar la identificación del enfado veamos los más frecuentes en los inmigrantes:

- Enfado con el país de origen. Sentimientos de rechazo por la incapacidad de proveer lo necesario para poder permanecer ahí.
- Enfado con el país en donde vivo. Sentimientos de rechazo, de exclusión, de discriminación, de no pertenencia, etc.
- Enfado con otros integrantes de la familia como causantes del cambio. “Yo no me quería venir y me obligaron”.
- Enfado del grupo. La familia está enfadada y por lealtad a ellos, el cliente también se enfada.
- Duelos bloqueados, donde el dolor es expresado como enfado.

Para facilitar la identificación de las fantasías veamos las más frecuentes en los inmigrantes:

- En primer lugar quiero destacar lo que he denominado: “Síndrome de El Dorado”, inmigrantes que creen que el nuevo lugar es “El Dorado”, un lugar con abundancia que colmará todas sus necesidades, donde encontrarán todo lo que buscan.

En el año 1530, en los Andes, a través de la mezcla de rumores con historias de rituales muiscas que se van contando unos a otros, se construye la leyenda de “El Dorado” que llegó a ser la ciudad de ese legendario, imaginario lugar, un reino, un imperio.

“El Dorado” es un lugar mítico buscado por conquistadores españoles e ingleses porque se suponía que tenía tantas reservas de oro, que el valioso metal se despreciaba. Se creía que era tan abundante y común, que las calles estaban pavimentadas con oro. Muchos expedicionarios murieron intentando descubrir esta ciudad, luego de innumerables infortunios a través de la selva Amazónica.

Así como en varios textos aparece la metáfora del personaje de la mitología griega, Ulises, para definir el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple, he decidido llamar como “Síndrome de El Dorado” a las expectativas sobredimensionadas de los inmigrantes que creen que encontrarán un lugar lleno de posibilidades, con riqueza, con mucho más de lo que buscan. En muchos casos, familiares o amigos son los que transmiten una visión distorsionada de España que luego no coincide con la realidad. Al igual que los expedicionarios, los inmigrantes encuentran innumerables infortunios, dificultades y menos oro que el imaginado.

Un ejemplo habitual es cuando la persona quiere a través de su trabajo satisfacer sus necesidades, enviar dinero a su país de origen, traer a otros miembros de la familia a España, entre muchas otras cosas menores. Frases del tipo: “Ahorraré e iré trayendo a mis hijos, luego a mis padres y a mis hermanos”. En la mayoría de los casos esto no es posible o por lo menos no es posible en el plazo de tiempo que la persona desea. Las fantasías caen y aparece la frustración, el enfado y la búsqueda de culpables.

- Negación de la pérdida, no querer ver las cosas que se pierden al emigrar y que muchas de ellas no se vuelven a recuperar. Ayuda el contactar con lo real, con lo que se ha perdido en su totalidad, lo que se ha perdido parcialmente y por supuesto lo que no se ha perdido. Una manera de no hacer el duelo es tapanlo con enfado o con fantasías.

- Idealización del país de origen. Frases del tipo: “En mi país la gente es más amable, la comida es mejor...” Hay una idealización de lo que ahora no tienen.

- Estar esperando un cambio en su país. “Cuando en mi país haya trabajo volveré”. Aunque esto se produzca un día y la persona regrese es importante que conecte con su realidad actual y con lograr el bienestar hoy, más allá de que un día decida regresar.

Para hacer una constelación individual o grupal considero importante observar durante la entrevista si aparecen enfados o fantasías y de qué tipo. En mi experiencia trabajando con inmigrantes hay constelaciones en las que al poner un representante de: “el enfado del cliente con Marruecos”, “el enfado de la familia”, “el dolor por los que han quedado en Uruguay”, “las fantasías que me impulsaron a dejar Rusia”, etc. el cliente ve con más claridad lo que dificulta su adaptación, puede tomar lo propio e integrarlo y a la vez dejar con quien corresponda lo que no le pertenezca a él.

En otros casos he colocado un representante “del permiso para adaptarse y disfrutar” y he tenido muy buenos resultados. Hay clientes que no se permiten tener tranquilidad y bienestar, que sienten que en lo profundo no tienen permiso para adaptarse y disfrutar si su familia no lo hace o si hay algún miembro anterior con mucho dolor y sufrimiento por al movimiento migratorio.

También he tenido muy buenos resultados en constelaciones en las que he colocado al país de nacimiento como los padres biológicos del cliente y a España como los padres adoptivos o de acogida. Los clientes han sentido un espacio de unión, de reconocimiento y se han podido colocar en un lugar de fuerza para ellos. Como se ve en casos de personas adoptadas, a lo largo de la constelación el cliente va integrando y poco a poco sale de una posición en la que siente que tiene que elegir entre opuestos, deja de ser una cuestión de bandos, ya no hay que elegir, el cliente puede en este caso sumar las diferentes culturas.

E. ¿Cuál es el orden?



El orden sistémico es respetar la jerarquía, que estará dada por el momento en que las personas entran a formar parte del sistema. Un ejemplo sencillo es tomar en cuenta el orden de aparición en escena, el orden de llegada al país. Quienes están antes tienen prioridad sobre quienes vienen después.

Tomando este concepto, primero están los residentes establecidos, luego las instituciones, ya que estas han sido creadas por estos residentes restablecidos, y en tercer lugar están los inmigrantes que han sido los últimos en llegar, en formar parte de este lugar, de este sistema.

Reconocer y tomar el lugar que le corresponde a cada persona y grupo tranquiliza al sistema, las tensiones bajan y se facilita el proceso de adaptación de los nuevos integrantes.

Los procesos sociales necesitan un tiempo más largo del deseable. La multiplicidad de factores que entran en juego con las olas migratorias hace que en general se necesiten varias generaciones para que se produzca la adaptación plena y la posterior asimilación de estos grupos humanos.

Con el transcurso del tiempo los inmigrantes se transforman en residentes establecidos, teniendo cada vez más participación dentro de las instituciones y colaborando de una forma cada vez más activa en la gestión de los cambios necesarios para atender a las necesidades de cada cultura, hasta que se produzca la asimilación.

Destaco que los tres grupos, residentes establecidos, instituciones e inmigrantes, sienten que su identidad se ve amenazada. Frente a esta amenaza amplifican su resistencia al cambio y refuerzan sus características como grupo, se defienden poniendo barreras, cerrándose, buscando y apoyándose en sus iguales, etc.

Todos sufren de manera muy fuerte el miedo a la pérdida de identidad. En lo profundo los tres grupos están regidos por un miedo similar que aumenta al tener que gestionar una nueva realidad social.

F. Tener presente el ciclo de las relaciones sociales.

Finalmente, si se toman en cuenta las cuatro etapas de las relaciones sociales, hay una primera fase que es la **competición**. Las personas compiten por el acceso a los recursos. Esta competencia lleva al **conflicto**, se ve al otro como rival. Luego del conflicto se pasa a una tercera etapa que es de **adaptación**. La adaptación como uno de los resultados del conflicto, en donde

se ha llegado a una solución aunque no desaparezca el antagonismo. Se logra una convivencia pacífica sin que el antagonismo haya desaparecido. Un ejemplo es cuando los alumnos inmigrantes mantienen sus costumbres en diferentes espacios fuera del colegio y en el colegio respetan las normas comunes.

La cuarta etapa es la **asimilación**. La fusión de las personas y de los grupos en la que se adquieren sentimientos y actitudes de otros y se construye una memoria común.

Con este gran maestro que es el tiempo se producirá la asimilación de los que hoy están en proceso de adaptación. Luego vendrán nuevos grupos que comenzarán otra vez este dificultoso y enriquecedor camino donde todos somos responsables de crear lugares sanos y tranquilos donde se pueda vivir con bienestar.

Los grupos e individuos que forman parte del país en que vivimos deben estar vinculados de forma digna, profunda y respetuosa con su identidad personal y con las necesidades comunes a todos como integrantes de la comunidad en la que viven.

Desde mi práctica terapéutica he podido constatar la utilidad de las constelaciones como una herramienta valiosa en la consolidación de la España inmigrante.

© **Verónica Menduina, 2010**



Contacto:

veronica@veronicamenduina.com