

# Trabajo final de investigación



## Constelaciones y Migración

*Verónica Menduina*

## 1. Índice.

1. Índice.	2
2. Introducción.	3
3. Entender el proceso migratorio de España para entender mejor al cliente.	5
4. Veinte casos de inmigrantes, veinte personas con el corazón dividido.	6
5. Nuevas imágenes de orden para el cliente. Y entonces... ¿Cuál es el orden?	8
6. Tener presente el Síndrome de Ulises.	9
7. Antes de constelar, preguntar cómo se ha emigrado para saber qué estresores fuertes hay.	10
A. Salida elegida no forzada.	11
B. Salida elegida forzada.	11
C. Salida forzada.	12
8. Constelando el enfado, primer barrera para la adaptación.	14
9. Constelando las fantasías, segunda barrera para la adaptación.	15
10. Tomar conciencia de que no es la realidad, es solo su narrativa de la realidad.	18
11. Contar la historia, hacer una constelación y volver a contar la historia.	20
12. Reagrupación familiar.	21
13. Conflicto del rol parental, reconstrucción de la relación padres-hijos.	21
14. Deudas afectivas. Necesidad de compensación.	23
15. Alteración de los roles de género.	24
16. Pérdida ambigua, duelos abiertos.	24
A. Personas físicamente ausentes y psicológicamente presentes.	25
B. Personas físicamente presentes y psicológicamente ausentes.	25
C. La migración: ambos tipos de pérdida ambigua simultáneos.	25
17. Conclusiones.	26
18. Bibliografía.	
A. Libros recomendados.	30
B. Artículos recomendados.	31

## 2. Introducción.

Nací en Uruguay y mis padres de Galicia inscribieron mi nacimiento en los dos lugares, en Montevideo y en el Consulado Español y es así como desde siempre tengo mis dos DNI. Mis dos pasaportes los tuve a partir de los 3 años que hice mi primer viaje a España volando el día de mi cumpleaños, el 12 de julio.

Es así como el sentimiento de apátrida es uno de mis compañeros de camino, en Uruguay me llaman “la gallega” y en España soy “la sudaca”, y no puedo sentirme plenamente de un sitio ni de otro, soy una mezcla que no encaja totalmente en ningún lugar y que ha ido buscando su lugar en el mundo... viví un tiempo en USA, luego me fui más lejos, a Japón... he ido dando vueltas por países cada vez más lejanos buscando un lugar que no es posible encontrar... es la situación en la que he nacido y solo la aceptación y tomar el sentimiento de apátrida es lo que logra calmar mi corazón.

Descubrir las Constelaciones me ha ayudado mucho en mi proceso personal y al comenzar a hacer talleres me encontraba muy atraída por los casos que venían relacionados con temas de migración. Es así como en el año 2008 el Institut Gestalt de Barcelona me ofrece la posibilidad de comenzar a hacer talleres específicos para abordar asuntos migratorios y es así como comienzo a introducirme más y más en este tema.

A partir de ahí, en el año 2009 comencé a pedirle a algunos clientes si podía hacer seguimiento de sus casos. Busqué tener veinte casos de diferentes regiones del mundo para que hubiese idiomas, religiones, estructuras familiares diversas. Así esta muestra la conforman 5 sudamericanos, 5 asiáticos, 5 africanos y 5 europeos, de los cuales hay 4 con salida elegida no forzada, 10 con salida elegida forzada y 6 con salida forzada.

A lo largo del trabajo fui probando algunas formas de combinar sesiones individuales con constelaciones y así fueron surgiendo conferencias, más talleres, algún artículo que he escrito sobre este tema y este breve trabajo de investigación que es una pequeña aportación que quiero hacer al colectivo emigrante con quien resueno y a España que es donde están mis raíces profundas.

Mi objetivo es exponer como la aplicación del trabajo de constelaciones puede ser de gran ayuda en la construcción de la España presente y futura, diversa y heterogénea.

Para ello considero de gran utilidad analizar el proceso migratorio que se ha vivido en las últimas décadas; tomar al colectivo inmigrante como un grupo humano con el corazón dividido; el reconocimiento del sentimiento de apátrida; el respeto por el orden entre los residentes establecidos, las instituciones y los inmigrantes; el Síndrome de Ulises y el Síndrome de El Dorado que sufren muchos inmigrantes; el tomar en consideración la forma de salida que la familia ha hecho de su país de origen; el enfado y las fantasías como dos grandes barreras que suelen generarse; la narrativa de las migraciones, la narrativa de cómo es vivido el propio proceso migratorio; como combino las herramientas de contar la historia, hacer una constelación y volver a contar la historia; los cinco aspectos más importantes a tomar en cuenta al escribir la historia y al hacer la constelación: si ha habido reagrupación familiar; el conflicto parental y la reconstrucción de la relación entre padres e hijos; las deudas afectivas dentro de la familia y la necesidad de compensación de las mismas; la alteración de los roles de género y finalmente la pérdida ambigua y los duelos abiertos.

La migración como un grupo en el que se dan los dos tipos de pérdida ambigua simultáneos, las personas físicamente ausentes y psicológicamente presentes y las personas físicamente presentes y psicológicamente ausentes y como un grupo que tiene una gran capacidad de resiliencia para sobreponerse a la pérdida ambigua.

Para concluir he incluido algunas de las personas o elementos representados que mayor impacto han tenido en el fluir de las constelaciones realizadas con estos veinte clientes y que han resultado de gran utilidad y provecho para ellos.

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, o con ciudades o pueblos dentro del mismo país si se trata de una migración interna.

El objetivo es que la persona encuentre tranquilidad y pueda nutrirse de los lugares que han marcado su vida.

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

### **3. Entender el proceso migratorio de España para entender mejor al cliente.**

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 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”. Lamentablemente, los hechos muestran que no ha sido posible cumplir con este objetivo y entonces más que nunca el trabajo con constelaciones y también con otras corrientes terapéuticas es esencial para brindarle un poco más de luz y de sosiego a estos colectivos.

Es así como de las personas que venían a los talleres de Constelaciones y Migración, escogí a 20 de diferentes partes del mundo e hice seguimiento de su proceso.

#### **4. Veinte casos de inmigrantes, veinte personas con el corazón dividido.**

Los inmigrantes tienen el corazón dividido y esta división luego de unos años de residencia en otro país, o en otra región dentro del mismo país, ha dejado de ser solucionable. Si la persona ha

cambiado de país, 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 ha tenido vivencias que han 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 la 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 sonríe. 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.

## 5. Nuevas imágenes de orden para el cliente. Y entonces... ¿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.

Durante el proceso y en la constelación es importante mostrar imágenes de orden al cliente y trabajar con el miedo a la pérdida de identidad de las tres partes. En lo profundo los tres grupos están regidos por este miedo, que es similar y que aumenta al tener que gestionar una nueva realidad social.

## **6. Tener presente el Síndrome de Ulises.**

Cuando hay un cambio de país o incluso un movimiento dentro del mismo país los referentes cambian, los códigos de comunicación son otros y por lo tanto, 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.

Es así como en mayor o menor grado los inmigrantes sufren de “estrés crónico y múltiple” también llamado “Síndrome de Ulises” por el nombre de la figura mitológica de la antigüedad protagonista de la Odisea de Homero. Ulises 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 y la aparición de los 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.

Para poner un ejemplo claro y simple, si en una habitación con 50 personas, cerramos puertas y ventanas y subimos la temperatura, a medida que vayamos aumentando la temperatura más y más, las personas irán sufriendo síntomas físicos. Algunas quizás tengan mucha tolerancia al calor y solo sientan su cuerpo flojo y sudoroso, otras se desmayaran y alguna puede sufrir un infarto. ¿Están estas personas enfermas? No, simplemente se han subido los estresores y su cuerpo reacciona. Por lo que si bajamos los estresores y ponemos la temperatura a 25 grados las personas volverán a sentirse bien salvo aquellas que hayan sufrido un infarto, que ahora tienen un problema cardíaco para el resto de su vida.

Entonces, antes de realizar la constelación, es recomendable en una sesión previa o en la entrevista inicial saber si el cliente tiene o ha tenido durante el proceso migratorio síntomas físicos y si los tiene de qué grado son. Tomando el ejemplo, cómo ha reaccionado su cuerpo al subirle la temperatura.

## **7. Antes de constelar, preguntar cómo se ha emigrado para saber qué estresores fuertes hay.**

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 persona y/o la familia ha salido del país de origen.

Con tres de mis cuatro abuelos emigrantes y mis padres que también dejaron su tierra natal en busca de nuevos horizontes, yo he seguido el patrón familiar y también he cruzado el Océano Atlántico. Generación tras generación es más fácil, mientras que mis abuelos tuvieron una salida forzada y mis padres una salida elegida forzada, en mi caso ha sido una salida elegida no forzada.

En este sentido destaco tres tipos de salidas:

## **A- Salida elegida no forzada.**

La persona y/o 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 persona y/o 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 personas y/o familias que emigran en busca de ampliar los conocimientos académicos, acabar una carrera, hacer un máster, un doctorado, etc.

En los 20 casos de esta investigación 4 son de salida elegida no forzada y al realizar la constelación con ellos, los representantes que más han aparecido y cuyo efecto a sido más fructífero son:

- el cliente
- las personas que han emigrado con el cliente
- el país de origen como madre biológica
- el país de residencia como madre adoptiva
- la dificultad del cliente
- los recursos del cliente

## **B- Salida elegida forzada.**

La persona y/o 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.

En los 20 casos de esta investigación 10 son de salida elegida forzada y al realizar la constelación con ellos, los representantes que más han aparecido y cuyo efecto ha sido más fructífero son:

- el cliente
- las personas que han emigrado con el cliente
- el país de origen como madre biológica
- el país de residencia como madre adoptiva

En lugar de representar directamente a la dificultad y a los recursos es mejor ser más específico y representar por ejemplo:

- el sentimiento de culpa
- el permiso. Es conveniente que el constelador y el cliente si pueden especifiquen qué tipo de permiso, por ejemplo, permiso para disfrutar el nuevo lugar y la nueva situación familiar; permiso para tener bienestar y una situación económica mejor que los que quedaron en el país de salida; permiso para tener una forma de vida diferente a la que tiene la familia de origen, etc.
- la aceptación
- las fantasías
- el enfado

En el caso de las fantasías y del enfado si se puede concretar qué tipo de fantasías o de enfado hay es mejor.

### **C- Salida forzada.**

La persona y/o 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.

Además de los representantes que ya se han especificado en los dos tipos de salida explicados antes, un ingrediente determinante que aparece con mucha fuerza en la salida forzada es el miedo. Hay que preguntar cuáles han sido los factores que han generado más miedo a la persona y luego esta información se puede usar en la constelación para elegir uno o más representantes del miedo.

En resumen, 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 por lo general es más conflictivo porque 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 las pérdidas afectivas mucho 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 una 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.

## **8. Constelando el enfado, primer barrera para la adaptación.**

Tanto en la salida forzada como en la salida elegida forzada el enfado es lo primero que se produce. Este enfado suele ser con el país de origen y con algunas personas de este país, pueden ser miembros de la familia o no serlo. El enfado se convierte así en el primer gran obstáculo para la adaptación, limitando al inmigrante de nutrirse de los países en los que ha vivido y del que reside, lo que a la vez suele generar una serie de conflictos que crean más enfado, metiéndose de esta forma en un círculo tóxico.

Si se identifica cuál es el enfado y cómo puede bajar su intensidad, la adaptación es más rápida y tranquila.

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

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

Al poner un representante para el enfado si podemos especificarlo es mejor. Si el cliente identifica con claridad a qué responde su enfado y con qué se activa el proceso de la constelación suele ser más fluido.

## **9. Constelando las fantasías, segunda barrera para la adaptación.**

En los tres tipos de salida: elegida, elegida forzada o forzada, el cliente genera una gran cantidad de fantasías que luego en su gran mayoría no se cumplen y se convierten en obstáculos.

Entonces 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 el lugar de residencia puede ofrecer. El fantasear con lo que debería ser, desconecta a las personas de lo que es.

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

A. 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 del lugar a residir 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.

B. 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 taparlo con enfado o con fantasías.

C. 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.

D. 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.

Al igual que con el enfado, al poner un representante para la fantasía del cliente, si podemos especificarla es mejor. Si el cliente identifica con claridad cuál es su fantasía y con qué se activa su frustración al no realizarse, el proceso de la constelación suele ser más fluido.

Para hacer una constelación 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 el movimiento migratorio.

Vuelvo a destacar que he tenido muy buenos resultados en constelaciones en las que he colocado al país de nacimiento como la madre biológica del cliente y a España como la madre adoptiva o de acogida.

Al comienzo colocaba al país de origen como los padres biológicos y al país de residencia como los padres adoptivos, luego comencé a probar representarlos como la madre biológica y la madre adoptiva y observé que el impacto en el cliente es mucho mayor. Por un lado se superponen menos contextos ya que a veces el cliente tiene dificultades para tomar a su padre y/o a su madre y al representar a los dos esto se mezcla. Por otro lado, al poner solo a la madre lo uno con “la madre tierra”, que es algo mayor, superior en donde los dos países quedan unidos.

País de origen = madre biológica = Madre Tierra.

País de residencia = madre adoptiva = Madre Tierra.

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.

## **10. Tomar conciencia de que no es la realidad, es solo su narrativa de la realidad.**

Una forma muy efectiva para bajar el enfado y las fantasías es que el cliente sea capaz de cambiar la narrativa del proceso migratorio y de su situación actual. Para ello las Constelaciones nos ofrecen unos nuevos lentes con los que podemos hacer una narrativa nueva de la historia de nuestra vida.

La realidad en la que vivimos está unida a la realidad que hemos vivido, es decir la experiencia de realidad vivida es totalmente subjetiva, propia de cada persona. La realidad no es conocible, no se puede replicar, es un proceso constructivo y selectivo. Si pensamos en la teoría del construccionismo social, las personas tienen la capacidad para construir su propia realidad, la cual interactúa con su entorno y su contexto. Es diferente lo que vivimos de lo que contamos.

Nuestro mundo se construye en y a través de una red de relatos o narrativas múltiples que establecen los marcos a través de los

cuales nos volvemos conscientes de nosotros y de los otros, establecemos prioridades, reclamamos o rechazamos deberes y privilegios, establecemos normas acerca de conductas apropiadas e inapropiadas, atribuimos significados y ordenamos los hechos en el tiempo.

Lo que llamamos “realidad” consiste y se expresa en las descripciones que la persona hace de los hechos, la gente, las ideas, los sentimientos y las experiencias. Estas descripciones, a su vez, evolucionan a través de interacciones sociales configuradas por estas descripciones.

A través de la narrativa damos significado a nuestras vidas, damos a conocer algo de nosotros y de nuestro mundo y le damos coherencia a las experiencias vividas. Son las historias, los cuentos que nos ayudan a construir nuestro mundo y a ordenar la experiencia para construir nuestra realidad. Por lo tanto, ante un evento común cada uno lo toma y lo interpreta de forma diferente.

Las familias vinculadas a la migración, sea un cambio de país o una migración interna dentro de un mismo país, tienen características que las diferencian y las hacen particulares. Se trate de una salida elegida, una salida forzada elegida o de una salida forzada, el movimiento va acompañado de un período de crisis en donde se experimentan sentimientos de vulnerabilidad, fragilidad, desconcierto, ignorancia de muchas cosas, necesidad de un reaprendizaje, desarraigo y separación que abren el llamado duelo migratorio. Comienza un proceso de integración a un nuevo entorno y cultura, en el que el choque cultural será mayor o menor de acuerdo al tipo de salida que la familia haya hecho, la cultura de origen, la cultura del lugar de acogida y las habilidades personales de cada miembro de la familia para abordar el cambio y crear su historia personal, su propia narración.

Como estas herramientas y habilidades personales varían en cada miembro de la familia es importante que el cliente se centre en su propia narración de los hechos, más allá de que en muchos casos su narración sea diferente y en algunos aspectos opuesta a la de otros miembros de la familia; que la persona tome la fuerza de crear su propia realidad.

## 11. Contar la historia, hacer una constelación y volver a contar la historia...

A estos veinte clientes emigrantes les he pedido que me entregasen por escrito su historia personal de cómo ha vivido su proceso migratorio. Con esta primera historia escrita hacemos una constelación individual con las dinámicas que allí aparezcan o más de una constelación individual si por los temas o las dinámicas que se muestran es más apropiado hacerlo en varias sesiones. Luego le pido que para la siguiente sesión vuelva a escribir la historia de su proceso migratorio, ahora con la nueva información e imágenes que ha percibido y/o experimentado con el trabajo con constelaciones individuales. En la siguiente sesión trabajamos con la nueva narración de los hechos. Tener los mismos hechos con una narración escrita de la historia que ahora es diferente es un excelente anclaje de la nueva interpretación de la experiencia.

Cuando un cliente emigrante quiere realizar una constelación grupal, le realizo una sesión previa en la que le pido que traiga escrita la narración de su proceso migratorio. En esta primera sesión de uno a uno, a través de leer su historia clarificamos la demanda, qué es lo que quiere solucionar y los hechos más significativos relacionados con dicha demanda. Luego la persona asiste a un taller grupal y hace su constelación. Entre cuatro y seis semanas después de haber hecho su constelación tenemos una última sesión para la que tiene que volver a escribir “la historia de su proceso migratorio”. En esta sesión final nos enfocamos en la nueva historia que, como ya he dicho antes, es un anclaje muy potente de la nueva interpretación de la experiencia.

Es sorprendente como luego del trabajo con constelaciones la persona hace una narración de la historia con diferencias muy marcadas, es capaz de contar los hechos vividos centrándose en lo que hay, en lo que tiene, en lo nutritivo y en lo que ha obtenido de los dos lugares. La persona deja de mirar “el medio vaso vacío y comienza a mirar el medio vaso lleno”. Se produce un cambio de ángulo desde donde se interpreta, desde donde construye la historia, el cliente deja de poner el foco en lo que falta, en las pérdidas o en sus fantasías de lo que le gustaría que fuese diferente; para interpretar, escribir, leer y vivir su historia desde un lugar sano y nutritivo.

A continuación aparecen cinco aspectos importantes a considerar al escribir la historia y en la constelación.

## **12. Reagrupación familiar.**

Existen múltiples formas de reagrupación familiar que dependerán de una gran variedad de factores y circunstancias como por ejemplo, el orden de salida del país de origen, quién emigra primero y quienes después; si los hijos (hermanos) se mantienen juntos o se separan quedando en lugares diferentes, con quiénes quedan los hijos; si la pareja son personas del mismo país o de países o regiones diferentes; cuántos y quiénes están reagrupados, si es una reagrupación de derecho o de hecho, etc. A veces varios años después del movimiento migratorio todavía aparecen problemáticas que surgen por la fragmentación familiar que se ha producido y por la forma como se hace la reagrupación familiar.

Cuando hay una separación entre padres e hijos por un período de tiempo, el movimiento amoroso se ve interrumpido o como mínimo el flujo amoroso es dañado. En el trabajo con emigrantes es habitual encontrar esta dinámica entre padres e hijos y también entre los miembros de la familia que permanecen en el lugar de origen y los que emigran.

A través de la reagrupación familiar la familia tiene la fantasía de que el cariño y la tranquilidad se restablezca. Sin embargo puede tornarse un proceso dificultoso al contactar con el momento actual de cada uno después de un período con una forma de contacto diferente, de un tiempo de separación física y a veces puede haber una gran desinformación o inclusive información falsa que se ha transmitido con el objetivo de no preocupar, de no angustiar a los otros miembros de la familia con lo que estaba ocurriendo.

## **13. Conflicto del rol parental, reconstrucción de la relación padres-hijos.**

Generalmente en familias emigrantes suelen darse muchos conflictos entre padres e hijos y la utilización de la narración puede tener un papel muy efectivo. Se intenta reconstruir la historia, los momentos que aparecen como suspendidos en el tiempo, se exploran

los episodios particulares, las diferentes vivencias, lo que se ha ganado y lo que se ha perdido, los momentos de conexión y de desconexión, etc.

Se utiliza para poder integrar las diferentes vivencias y que cada uno pueda conocer la experiencia de los demás, para que cada uno pueda expresar sus sentimientos, sus dolores y alegrías y poder facilitar la elaboración de las pérdidas sentidas. Para ayudar a tender puentes que permitan unir las historias vividas durante la separación ocasionada por la migración y fomentar diferentes ángulos de visión de la experiencia que ayuden al cliente a crear una nueva percepción de la misma, a superar los episodios bloqueados y a tener motivación para continuar y asimilar los cambios. Se invita al cliente a hacer una reconstrucción y redefinición de la relación entre los diferentes miembros de la familia y a que reelabore los vínculos con las personas que ha dejado en el país de origen y con las personas que han emigrado con él o ella.

En las familias que ha habido una separación entre padres e hijos se produce un movimiento amoroso interrumpido, tanto si los niños son tratados con amor como si sufren malos tratos.

En ocasiones la elección de los cuidadores de los niños es desacertada y éstos experimentan vivencias traumáticas. Hay muchos casos de niños que sufren malos tratos por parte de los cuidadores designados por sus padres, hay una mala utilización de las remesas de dinero que los padres envían, los niños viven maltrato físico o psicológico, situaciones de abandono, falta de alimento, etc.

En otros casos, los niños son tratados con amor por parte de sus cuidadores. La dificultad con la que nos encontramos aquí es que los hijos, sobre todo si son pequeños, generen lazos muy fuertes con las personas que los cuidan. Son niños que viven una interrupción del movimiento amoroso cuando sus padres emigran y otra interrupción del movimiento amoroso cuando son separados de sus cuidadores. La reagrupación familiar les produce una nueva pérdida, que a veces puede llevar a un rechazo hacia sus padres biológicos, si han llegado a tomar a sus cuidadores como figuras parentales. En el reencuentro con sus padres biológicos se puede producir una negación de los mismos y una falta de reconocimiento como figuras parentales. Para los padres también es una situación

complicada ya que, tras mucho esperar e idealizar el reencuentro, tienen de vuelta consigo a unas personas que ya no son los niños que dejaron.

#### **14. Deudas afectivas. Necesidad de compensación.**

Con la migración aparecen deudas afectivas que dificultan la relación de los miembros del sistema familiar.

Las múltiples separaciones que se producen en el seno familiar, a veces por períodos largos durante los cuales se crean nuevos vínculos, el conflicto de rol parental antes explicado, las culpas que van apareciendo por aquí y por allá, dibujan un mosaico de deudas afectivas que los integrantes de la familia van adquiriendo unos con otros.

Las partidas y los reencuentros colocan a los miembros de la familia en los diferentes lugares donde residen en situación de pérdida ambigua, lo que crea una falta de claridad acerca de quién cumple qué función o rol. En los períodos de reencuentro se manifestarán numerosos problemas estructurales, emocionales y psicossomáticos. Los rituales y la construcción de una narrativa entre otras muchas cosas ayudan a ponerse al día con los sucesos transcurridos durante la separación.

A veces, la separación familiar tiene consecuencias afectivas graves, como por ejemplo, hay padres que tienen sentimientos de haber abandonado a sus hijos, se sienten culpables si sus hijos han sufrido maltrato por parte de los cuidadores asignados por ellos y también se sienten culpables si la relación entre los cuidadores y sus hijos ha sido amorosa y ellos causan una separación entre los mismos, en ocasiones siendo los cuidadores los abuelos, tíos u otro miembro de la familia.

Hay un gran porcentaje de padres y/o madres que consultan porque tienen problemas serios con sus hijos y al abordarlo aparecen sentimientos de deuda con sus hijos por todo lo que han vivido. Esto les impide ejercer el rol parental de forma sana, asertiva y con fuerza, tras la reagrupación. Un ejemplo que aparece con frecuencia, es la incapacidad de poner normas, límites, de ejercer la autoridad, por esta percepción de estar en deuda con ellos, lo que es aprovechado por los hijos para sacar beneficios.

Es importante que el cliente tome conciencia a través de la narración y de la constelación de la magnitud percibida de la deuda y de los sentimientos asociados que aparecen.

### **15. Alteración de los roles de género.**

Es frecuente ver la alteración de los roles de género en familias latinoamericanas que vienen a Europa, USA o Canadá por ejemplo, que el rol de la mujer cambie con la migración pasando a ser en muchas ocasiones un importante sustento económico de la familia. Simultáneamente el padre también tiene un cambio de rol y muchas veces esto lleva a conflictos en la díada conyugal. Si es el padre el que emigra y esto provoca que la madre quede sola con los hijos tiene que comenzar a ejercer un doble rol en el día a día con sus hijos.

Las despedidas y los reencuentros en los distintos lugares de residencia colocan a los miembros de la familia en una situación de pérdida ambigua que crea falta de claridad, de quién cumple qué función o rol y de cuál es el orden familiar. Por ejemplo, cuando el hombre se va y la mujer pasa a ser la jefa de familia; cuando la madre se va y las figuras parentales hacen un cambio de roles; cuando la abuela ejerce como madre, etc.

### **16. Pérdida ambigua, duelos abiertos.**

Con la llegada de la muerte experimentamos una pérdida clara e irrevocable. En la migración en cambio las pérdidas son ambiguas, tienen características especiales que las distinguen de otro tipo de pérdidas. Hay personas, situaciones y elementos que se encuentran con vida, aunque están ausentes. Así se crean emociones contradictorias: tristeza y alegría; dolor y esperanza, pérdidas y restituciones; ausencia y presencia que hacen que las pérdidas sean incompletas, ambiguas, pospuestas y a veces pueden llegar a convertirse en un duelo perpetuo.

En diversos textos que hablan sobre duelo aparece el concepto de "pérdida ambigua", para describir situaciones en las cuales la

pérdida es confusa, incompleta, parcial, como es el caso de las pérdidas de los inmigrantes.

#### **A. Personas físicamente ausentes y psicológicamente presentes.**

Un ejemplo en España son familias con alguna persona desaparecida durante la guerra civil o desaparecidos políticos cuyos cuerpos nunca se han encontrado. Esta falta de prueba material promueve una continuación de la espera abierta, sin cierre, por mas irrealista que esa espera pueda parecer. Otro ejemplo son los acontecimientos del 11 de septiembre del 2001 en Nueva York en donde el seguimiento posterior de las familias ha mostrado que en el caso de las familias que recibieron mensajes de móvil o llamados de despedida de las víctimas del secuestro aéreo y del derrumbe de las Torres Gemelas pudieron aceptar la pérdida más rápidamente, con un mejor cierre, que aquellos casos que aun hoy continúan inconclusos, con esperanza de encontrar alguna huella.

#### **B. Personas físicamente presentes y psicológicamente ausentes.**

Un ejemplo son familias con el padre o la madre emocionalmente aislado por excesivo estrés laboral, una depresión aguda, cuando hay un miembro de la familia con alguna demencia, como puede ser el Alzheimer.

#### **C. La migración: ambos tipos de pérdida ambigua simultáneos.**

Es de destacar que la migración es uno de los colectivos en donde se dan al mismo tiempo los dos tipos de pérdida ambigua. Por un lado, hay miembros de la familia y lugares queridos que están físicamente ausentes, y al mismo tiempo, están agudamente presentes en la mente del inmigrante.

Por otro lado, el tipo de salida que la familia ha hecho, las dificultades de adaptación, el enfado, las fantasías, la alteración del orden familiar, la alteración en los roles, entre otros muchos factores puede dejar a algunos miembros de la familia psicológicamente ausentes, aunque estén físicamente presentes.

Los emigrantes se convierten en el grupo del corazón dividido. Viven contradicciones que nunca podrán ser reconciliadas: el unir finales con comienzos; el dolor de la separación unido a la esperanza de un futuro mejor, las amistades que se ahondan y que al mismo tiempo se debilitan...

También hay que considerar que la ambigüedad en la experiencia de la migración a veces se manifiesta con la polarización en la familia. Miembros de la familia y particularmente de la pareja, se dividen y se asignan polos opuestos de la ambigüedad. Por ejemplo uno se identifica con querer quedarse y otro con querer irse; uno idealiza el nuevo lugar y el otro lo denigra; o uno expresa optimismo y el otro se sumerge en el pesimismo.

*La duda perpetua del inmigrante no es “ser o no ser” sino el perpetuo fantasma de “volver o quedarse”.*

## 17. Conclusiones.

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.

A través del abordaje de la narración de nuestra historia personal y las constelaciones podemos hacer un relato más amplio, viendo nuestra vida de forma transgeneracional y a través de diferentes lentes que nos den fuerza para vivir con tranquilidad y alegría en cualquier parte del planeta.

En el trabajo con emigrantes recomiendo hacer un proceso aunque sea breve en donde haya una sesión previa y un feedback posterior a la constelación. Si no es posible tener una sesión previa, la entrevista inicial es recomendable hacerla un poco más larga de lo habitual para tener más claro los diversos aspectos a tomar en cuenta antes de constelar.

También recomiendo, si las posibilidades que hay son solo para realizar una constelación, que unas semanas después de la misma se tenga una conversación en la que se oriente al cliente en cómo cambiar la narrativa y se le den pautas de acción sistémicas.

Algunas de los representantes con mayor impacto positivo en estas constelaciones realizadas son:

- El cliente.
- Los miembros de la familia relevantes para la demanda planteada.
- Un único representante para todos de los miembros de la familia que permanecen en el país de origen.
- Un único representante para todos los miembros de la familia que han migrado.
- Un representante de las vivencias de los malos tratos recibidos por los hijos.
- Un representante del reencuentro.
- Un representante de las fantasías migratorias.
- Un representante del dolor de la migración.
- Un representante del enfado en la familia.
- Un representante del enfado con el país o lugar de origen. Por ejemplo, “El enfado del cliente con Marruecos”, “el dolor por los que han quedado en Uruguay”, etc.
- Un representante del enfado con el país o lugar de residencia.
- Un representante de las fantasías. Por ejemplo, “Las fantasías que impulsaron a dejar Rusia”.

Es importante observar durante la entrevista si aparecen enfados o fantasías y de qué tipo y representarlo lo más específicamente posible.

- Un representante de la fuerza del movimiento.
- Un representante del país de origen = madre biológica = Madre Tierra.
- Un representante del país de residencia actual = madre adoptiva = Madre Tierra.
- Un representante de los síntomas físicos.
- Un representante del permiso para adaptarse y disfrutar.
- Un representante de la dificultad del cliente.
- Un representante de los recursos del cliente.
- Un representante de la aceptación.
- Un representante del miedo.

Trabajar con etapas de la vida del cliente, como por ejemplo:

- Un representante del cliente con la edad que emigró. Etapa de residencia en el país de origen.
- Un representante del período de tiempo que reside en el nuevo lugar, por ejemplo, “un representante de los 9 años que lleva el cliente en España”. Si la persona ha vivido en más de un país, se pone un representante de cada etapa vivida en cada país. Por ejemplo, “un representante de los 5 años en USA, otro de los 2 años en Alemania y otro de los 4 años en España”
- Un representante del cliente. El cliente con la edad actual que es la suma de las etapas vividas.

Para examinar las modificaciones en la composición familiar, el constelador tiene que tomar en cuenta cuánto tiempo hace que cada miembro de la familia reside en el nuevo lugar, quién partió primero, quién después, el orden en el que se desplazaron, quién quedó en el país de origen, si hay alguien que falte por llegar; qué tipo de salida se ha hecho, si ha habido diferentes etapas en la planificación del movimiento antes de realizarlo; si los síntomas físicos responden a una enfermedad o al Síndrome de Ulises; qué tipo de enfado y de fantasías aparecen y qué fortalezas y recursos han descubierto con esta experiencia.

En un sistema familiar con un proceso de cambio profundo como es un movimiento migratorio, es importante tomar en cuenta la narración de la historia de los miembros de la familia. Como en el trabajo con constelaciones no se lo podemos preguntar a todos, el cliente nos relatará el proceso migratorio familiar desde su perspectiva, que además lo importante es cómo ha vivido y vive el cliente la historia. Nos cuenta su construcción de la realidad, de cómo ha sido para los integrantes de la familia y cómo ha sido para él o ella que los demás lo vivan de esa manera.

Obtener una narrativa migratoria facilita el trabajo terapéutico y es un acercamiento a las experiencias migratorias individuales, los sueños y esperanzas, dolores y alegrías, la conexión y desconexión, las ganancias y las pérdidas, así como a las estrategias empleadas para hacer frente a los cambios.

Como en todo sistema dinámico, todas las partes del grupo, tanto los que se han ido como los que se han quedado, afectan y se ven afectados por la narración de la historia, la construcción de la realidad que hagan unos y otros.

En una familia vinculada a la migración, el viaje realizado desde el país de origen al país de destino, es contado de forma diferente por cada uno aunque el hecho sea el mismo para todos. Al hacer una constelación la forma en la que el cliente relata los hechos nos muestra que aspectos han sido vividos como traumáticos en su movimiento migratorio. A través de la constelación el cliente tiene nuevas imágenes de su situación actual y del proceso vivido, lo que le permite redefinir la historia disfuncional y comenzar a tener una narrativa funcional. Al cambiar la interpretación de su historia personal generará también un cambio en las relaciones interpersonales familiares.

Me ha resultado muy provechoso pedirle al cliente que tanto al escribir su historia como al hacer la enumeración de los hechos importantes de su biografía relacionados con su demanda, tome en cuenta estas cinco variables; si ha habido reagrupación familiar, si cree que ha habido conflicto del rol parental teniendo que reconstruir la relación entre padres e hijos, si han aparecido deudas afectivas que sea necesario compensar, si ha percibido alteraciones en los roles de género y si cree que hay pérdidas ambiguas o duelos abiertos.

Las familias tienen una gran capacidad de resiliencia, de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Quizá por eso, vemos en el campo de estudios de la migración un abandono paulatino de los modelos lineales de aculturación/asimilación y un mayor énfasis en nociones de biculturalismo, bilingüismo, el énfasis en el guión que separa mientras une las dos identidades: "Afro-Español, Mexicano-Española, Ruso-Italiano, etc.". Más que vivir entre mundos, el inmigrante resiliente adquiere la capacidad de vivir en dos mundos, alternando lenguaje, costumbres y aceptando el binacionalismo y la identidad dual. Quizá la aceptación de la biculturalidad permanente es la otra cara de aceptar la pérdida ambigua.

Donde quiera que estemos, todos somos partes de un mundo casi ya sin fronteras. La inmigración es uno de los tópicos centrales de la globalización en el siglo XXI. Las familias funcionan más y más en espacios transnacionales. Para poder transformarnos en

interlocutores efectivos debemos reflexionar sobre nuestras propias experiencias de migración, o de recolocación.

Que el emigrante escriba su historia, se introduzca en la profundidad y en el misterio de las constelaciones y que vuelva a escribir su historia, se puede ver como una forma de abarcar la pérdida ambigua y de encontrar significados en la nueva situación, recuperando lo que es posible recrear y manteniendo su sentido de la coherencia.

Es una búsqueda de coherencia narrativa o de dar sentido a la historia de sus vidas. Se relaciona con su capacidad de adaptación a los cambios y también de lograr una continuidad con la cultura original.

Todos sabemos que a los inmigrantes les gusta hablar de sus países, contar los detalles de la saga de su migración, hablar su propia lengua, usar los viejos proverbios, repetir las anécdotas y costumbres de sus países de origen. También gravitan hacia los grupos de compatriotas con los cuales pueden hablar en su lengua y comparar notas, idealizar, denigrar o quejarse acerca de un país o del otro como si estuvieran examinando y digiriendo los nuevos y los viejos valores, reglas o costumbres.

*A través de escribir la historia se hace como un ritual de la memoria que sumado al trabajo con constelaciones forman un tándem de gran ayuda para que los inmigrantes pueden lidiar con las pérdidas ambiguas creando puentes de presencia física y psicológicas que ayuden para investir de significado los espacios vacíos y los inevitables cambios personales y familiares.*

## **18. Bibliografía.**

### **A. Libros recomendados.**

Achotegui, Joseba, *Emigrar en el siglo XXI; El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple-síndrome de Ulises*, Ed. El mundo de la mente.

Achotegui, Joseba, *Cómo evaluar el estrés y el duelo migratorio. Escalas de evaluación de factores de riesgo en salud mental:*

*aplicación al estrés y el duelo migratorio, escala Ulises*, Ed. El mundo de la mente.

Achotegui, Joseba, *La depresión en los inmigrantes una perspectiva transcultural*, Ed. El mundo de la mente.

Rea, Andrea y Tripier, Marise *Sociología de la Inmigración*, Ed. Hacer.

*Familias Migrantes, reflexiones sobre los cambios*, Cuaderno de investigación N° 11, CeiMigra, Generalitat Valenciana y Compromiso social Bancaja.

Labrador, Jesús y Blanco, M<sup>a</sup> Rosa, *Nadie debe perder, hijos de inmigrantes en su camino a la vida adulta*, Migraciones y Sociedad N° 01, Publicaciones de la Universidad Pontificia Comillas.

Escarbajal Andrés, *Interculturalidad, Mediación y Trabajo colaborativo*, Narcea Ediciones.

Giménez Romero Carlos, *Qué es la inmigración*, Ed. RBA integral.

Labrador Jesús y Blanco María Rosa, *Nadie debe perder. Hijos de inmigrantes en su camino a la vida adulta*, Ed. Universidad Pontificia Comillas Madrid.

Hellinger Bert, *Después del conflicto la paz*, Ed. Alma Lepik.

Hellinger Bert, *Religión, psicoterapia y cura de almas*, Ed. Herder.

Hellinger Bert y Bolzmann Tiiu, *Imágenes que solucionan*, Ed. Alma Lepik.

Hellinger Bert, *El Intercambio*, Ed. Ridgen Institut Gestalt.

Weber Gunthard, *Felicidad Dual, Bert hellinger y su psicoterapia sistémica*, Ed. Herder.

Levine Peter y Frederick Ann, *Curar el Trauma*, Ed. Urano.

Ross Gina, *Beyond the trauma vortex into the healing vortex*, Ed. International Trauma Healing Institute.

## B. Artículos recomendados.

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

Achotegui, J. (2006). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). Conferencia Foro Social Mundial de las Migraciones, Madrid, España.

Basabe, N. (2005). Lo social, choque cultural y estrategias de adaptación. Ponencia presentada en las II Jornadas de Salud Mental y Medio Ambiente. Psiquiatría y psicopatología de las migraciones. Lanzarote, España.

Blázquez, M. (2006). Factores que influyen en la prevención de la infección por VIH en relación a la población Inmigrada. Ponencia presentada en II Jornadas de prevención del VIH-SIDA en población inmigrante. Sevilla, España.

González Calvo, V. (2006). El duelo migratorio. En <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-132-1-el-duelo-migratorio.html>

Hofstede, G. (2001). *Cultures` s Consequences*. Thousands Oaks: Sage.

Zlobina, A., Basabe, N. y Páez, D. (2004). Adaptación de los inmigrantes extranjeros en España: superando el choque cultural. En: *Revista Migraciones*, No. 15, pp: 43-84.