

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Fotosr52 / Shutterstock

# Emigrar en situación emocional extrema: el síndrome de Ulises

17 diciembre 2019 23:03 CET

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. Estos individuos 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.

### Cuando afecta a la salud mental

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 de que les afecte en su salud mental? Considero 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.

### Autor



**Joseba Achotegui Loizatge**

Profesor titular de la Facultad de Psicología, Universitat de Barcelona

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

## Lo duelos de la emigración

Considero que existirían 7 duelos en la migración en relación a:

1. La familia.
2. La lengua.
3. La cultura.
4. La tierra.
5. El estatus social.
6. El grupo de pertenencia.
7. 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, siendo este tipo de duelo migratorio el característico del Síndrome de Ulises.

Los estresores más importantes son:

1. La separación forzada de los seres queridos, que supone una ruptura del instinto del apego.
2. El sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades.
3. La lucha por la supervivencia (dónde alimentarse o dónde encontrar un techo para dormir).
4. El miedo, el terror que viven en los viajes migratorios (embarcaciones o ir escondidos en camiones), las amenazas de las mafias o de la detención y expulsión, la indefensión por carecer de derechos, etc.

## Una situación crónica

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) o el sentimiento de que el individuo, haga lo que haga, no puede modificar su situación.

Como es obvio, la vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente a la personalidad del sujeto y a su homeostasis, dando 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 basada 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...”

## Área de prevención sanitaria

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 solo a psicólogos médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, enfermería, educadores sociales y otros profesionales asistenciales.

Malos tiempos estos en los que la gente corriente ha de comportarse como héroes para sobrevivir. Ulises era un semidiós que, sin embargo, sobrevivió a duras penas a las terribles adversidades y peligros a los que se vio sometido. Pero las gentes que llegan hoy a nuestras fronteras tan solo 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 nos recuerdan cada vez más 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.

 [migración](#) [salud mental](#) [salud](#) [depresión](#) [inmigrantes](#) [antropología](#) [sociedad](#) **También le podría**

— **‘Migración’ se convierte en ‘protejamos nuestro estilo de vida europeo’** —

## Las migraciones demandan un enfoque global

**¿En qué lugar del mundo hay más inmigrantes?**

**La movilidad humana requiere una gobernanza global**