

Efectos del Cambio de País o residencia

*Tu cuna ya era un barco
De mares demorados
Y de ausencias
"Regreso", Rubén Benítez*

El ser humano se va desarrollando física y emocionalmente gracias al intercambio con el ambiente. Las relaciones interpersonales son constitutivas de su subjetividad. Desde el principio "somos con", "estamos con", y estas experiencias van quedando registradas en nuestra "memoria procedimental" como moldes en nuestra subjetividad, modos de vincularnos, de estar con los demás, de ser con los otros y con nosotros mismos, lo que D.Stern llama "modos de estar con"(1)

El cambio de país o residencia trae trastornos que podríamos analizar desde diferentes sistemas motivacionales que operan en nuestro psiquismo. (Hugo Bleichmar, 1997) (1) Las diferentes situaciones que vivimos cuando este cambio sucede activan estos sistemas y provocan síntomas, mecanismos de defensa, defensas y conductas que están relacionadas con dicho sistema motivacional.

Pensando desde la concepción que plantea la modularidad del psiquismo (Hugo Bleichmar, 1997) podría decir que gran número de las consultas que recibo como psicoterapeuta, de la gente que ha emigrado de sus países de origen y está viviendo su condición de inmigrante en el nuevo país, se realiza por síntomas de depresión, ansiedad, sentimiento de indefensión, pánico, baja autoestima, sentimiento de soledad.

Esto dicho así, no nos dice nada ni de cómo se producen, a qué responde, y por tanto cuál es la más adecuada terapéutica. Hay que analizar en detalle qué sistema está siendo activado en el psiquismo de esta persona que presenta tales síntomas, y cuáles son las conductas que se ponen en juego, cuáles son defensas de tipo primario y cuáles de tipo secundario.

Cuestiones a diferenciar

Apego: sistema que cuando se activa genera una conducta de búsqueda de protección ante una situación vivida como amenazante He podido comprobar en mi práctica clínica, que el cambio de residencia o país, produce vivencia de pérdidas de vínculos de "Apego" que provocan en la persona, la sensación de estar **desprotegido** y por tanto se actualizan cuestiones que tendrán que ver con sus experiencias más tempranas, diferentes en cada caso. Pero lo que sí podemos decir en común, es que esta experiencia de ruptura de vínculos de Apego, activa sentimientos de **Soledad, ansiedad de separación, sentimiento de indefensión, temores, sentimientos de desprotección.**

Autoestima, donde el otro es un elemento constitutivo por el reconocimiento y valoración sobre la persona) También podríamos decir que esta misma persona que ha emigrado, sufre de una alteración en su autoestima, dado **que**

no es reconocido socialmente, por tanto se siente un **desconocido y no valorado** por los otros que lo des-conocen.

Desde este punto de vista, lo que vive en este ejemplo la persona es un colapso narcisista. Aquí se deprime pero no por sentirse desprotegido como en el caso anterior, sino por una afrenta al narcisismo. Por tanto la intervención terapéutica será diferente.

Además esta misma persona, puede sentir **ansiedad**. La ansiedad se activa como monto constitucional, por el estado de **inestabilidad auto conservativo** que la persona desarraigada vivencia. Su sentimiento de autoconservación se ve amenazada por la **inestabilidad, económica, laboral, de vivienda...**

Estas situaciones que activan sistemas psíquicos determinados, generan conductas y mecanismos de defensa específicos y los síntomas y aspectos vulnerables recrudecen. También se puede observar en gente propensa a este tipo de respuestas, **la desorganización psíquica**.

Como vemos toda esta multiplicidad de aspectos que podríamos analizar en diferentes pacientes, se pueden dar en la misma persona, siendo cada uno abordado de diferente manera, según predomine una motivación u otra en diferentes momentos del transcurrir del paciente.

Qué hacer en caso de sufrimiento por migración o desarraigo

Ante la presencia en una persona (sea ésta: niño/a- adolescente o adulto) de sentimientos de **Soledad, ansiedad de separación, sentimiento de indefensión, temores, sentimientos de desprotección**, los interrogantes que se nos presenten y la posibilidad de ayudarla dependerá del rol que tengamos en esa situación.

Si somos padres o madres de un niño- adolescente o adulto que sufre desarraigo nos preguntaremos qué hacer, cómo puedo ayudarlo, y si somos psicoterapeutas, recurriremos a las teorías y articularemos estas con el caso particular.

Pero tanto en un caso como en el otro, el camino a seguir nos conducirá a articular estrategias o técnicas que le proporcione a dicha persona, un ambiente de calidez y protección suficiente y necesaria entendiendo el fondo de fragilidad en el que se encuentra. El punto está en fortalecer y recrear vínculos de apego en el nuevo sitio de residencia y reestablecer la confianza en el ambiente desconocido transformándolo en un ambiente familiar.

El vínculo con el analista será su vínculo de apego importante para luego poder transferir hacia nuevos lazos sociales. Y el campo analítico, el espacio dónde “ensayar, autoobservar y activar sus modos de relación ya existentes o crear nuevos”.

Si es su autoestima dañada, dado **que no es reconocido socialmente**, por tanto se siente un **desconocido y no valorado** por los otros que lo des-

conocen, deberemos insuflar valoración y tender al **reconocimiento** y **afirmación** como persona y de sus haceres, es decir tanto de lo que es como de lo que hace. Necesitará mucha narcisización que será efectiva si viene del otro significativo a reasegurarlo.

Si existe **ansiedad** por el estado de **inestabilidad autoconservativa** pues se ve amenazada por la **inestabilidad: económica, laboral, de vivienda**...aquí es muy importante el rol de los profesionales en red multidisciplinar. La ayuda consistirá en proporcionar herramientas que permitan una salida tanto laboral, de vivienda como económicas haciendo psicoeducación, informando y facilitando conexiones acordes a las necesidades.

Tarea interdisciplinaria

Desde este punto de vista, creo que la labor que realizamos los psicoterapeutas puede ser muy enriquecido por el aporte de los socioterapeutas y viceversa, y en una tarea interdisciplinaria, ayudar a conformar redes de contención y soporte para, al modo de Winnicott (Psicoanalista) (3) ayudar a los inmigrantes que padecen un sentimiento de desarraigo, a ir construyendo un “ambiente facilitador” mientras desde ellos mismos y con la ayuda del psicoterapeuta van moldeando su propio interior más resiliente.

Referencias y Bibliografía

- (1)-La Constelación maternal. Daniel Stern, 1995. Paidós.
- (2)-Avances en Psicoterapia Psicoanalítica. Hugo Bleichmar, 1997. Paidós
- (3) Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Donald D.Winnicott, 1965. Paidós.

