

NARRATIVA DE LAS MIGRACIONES.

La Terapia Narrativa está basada en la premisa de que 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.

Se basa en la teoría del construccionismo social, según la cual: 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 uno hace los hechos, gente, ideas, sentimientos y experiencias. Estas descripciones, a su vez, evolucionan a través de interacciones sociales configuradas a su vez por estas descripciones.

Los pilares en los que está basada la narrativa son: dar significado a nuestras vidas, actuar como medio para dar a conocer algo de nosotros y nuestro mundo y dar coherencia a la experiencia vivida.

La Narrativa también la podemos definir como historias y cuentos que nos ayudan a construir nuestro mundo. Sirve para ordenar la experiencia y construir la realidad.

Contar historias de la vida es dar sentido y continuidad a las vivencias. Cada cual tiene diferentes historias principales y ante un evento común puede que cada uno lo capte y tome de manera y sentido distinto. Por ejemplo: en una familia vinculada a la migración el viaje realizado desde país de origen a país destino, el mismo evento, es contado de forma diferente por cada miembro. Lo que nos ayuda a conocer mejor a ese miembro por cual ha sido su historia principal.

El uso de las historias narrativas en terapia puede facilitar el cambio: se puede redefinir la historia disfuncional y enlazarla con otros aspectos de la vida que funcionaron o funcionan bien. Estas versiones diferentes de un mismo episodio, cuando se trata de un problema, pueden provocar enfrentamientos y nos dan información sobre el proceso de diferenciación individual de cada miembro y las relaciones interpersonales. Trabajando las narrativas en terapia se puede conseguir el cambio. Porque implica escucha, implica contar o volver a contar una historia sobre las personas y sus problemas.

¿Por qué es positivo el uso de este tipo de técnicas?

Las familias vinculadas a la migración tienen características que las diferencian y las hacen particulares.

Cuando estas familias llegan al país de acogida, atraviesan por un período de crisis, deben integrarse en un nuevo entorno y cultura al tiempo que experimentan sentimientos de desarraigo, separación y cambio.

Durante la primera etapa del proceso de llegada al país de acogida, es normal que la familia experimente experiencias de duelo migratorio y choque cultural, que si no son adecuadamente elaboradas pueden llevar a originar problemas tanto individuales, como familiares y de adaptación.

Como ya se ha comentado, hay ocasiones en las que el proceso de adaptación normal de la familia se ve perjudicado. Existen familias cuya historia está parada en un momento dado y su evolución normal está bloqueada, esto puede deberse a:

- Alguna forma de pérdida, pena o duelo no elaborado (pérdida cultural, social, familiar). Pauline Boss ⁽¹⁾ se refiere a esto como pérdida ambigua.
- A problemáticas que pueden surgir tras la reagrupación familiar después de años de separación: aparición de deudas afectivas que dificultan la revinculación de los miembros del sistema familiar.
- A cambios de roles surgidos tras el episodio migratorio, como pueden ser:

-Alteración de los roles de género: es común (sobre todo en familias latinoamericanas) que el rol de la mujer cambie con la migración pasando a ser en muchas ocasiones un importante sustento económico de la familia con lo que pueden surgir conflictos en la vida conyugal.

-Conflicto del rol parental: en familias en las que han migrado los padres y han dejado a los hijos en el país de origen es frecuente que algún familiar se haga cargo de ellos (frecuentemente de la familia materna). En estos casos es habitual que los hijos, sobre todo si son pequeños, se vinculen fuertemente con las personas que los cuidan. Tras la reagrupación estos niños viven una pérdida de las figuras parentales conocidas y un encuentro con unas figuras paternas a las que no reconocen como tales.

Para los padres también es una situación complicada ya que, tras mucho esperar e idealizar el reencuentro, tienen de vuelta consigo a unas personas a las que les cuesta recordar como los niños que dejaron. Generalmente en estas situaciones suelen darse muchos conflictos entre padres e hijos.

En este tipo de situaciones, la utilización de la narración puede tener un efecto decisivo. Se intenta reconstruir con la familia su historia hasta el momento en que aparece como “suspendida” y se explora este episodio particular dejando que cada uno dé su versión, su vivencia de la separación, lo que ha ganado y lo que ha perdido.

Se pueden utilizar 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 y sufrimientos 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 la discusión de la experiencia de migración con la familia para ayudarles a crear una nueva percepción de sí misma, superar el episodio “bloqueado” (cómo imagina cada uno el futuro inmediato, qué esperanzas tiene) y motivar a la familia para evolucionar. Reconstrucción y redefinición de la relación entre los diferentes miembros de la familia y reelaboración de vínculos con las personas que han dejado atrás.

Técnicas Narrativas

Acabamos de mencionar alguna de las problemática característica de las familias vinculadas a la migración: choque cultural, duelos no resueltos, pérdida ambigua, cambio de roles, deudas afectivas y reconstrucción de la relación padres- hijos.

A continuación vamos a exponer las diferentes técnicas utilizadas para cada problemática.

1. Narrativa del proceso migratorio:

Como explica Celia Falicov : “Obtener una *narrativa migratoria* provee al terapeuta una entrada a las experiencias migratorias individuales, los sueños y esperanzas, y las estrategias empleadas para hacer frente a los cambios masivos. Para examinar las modificaciones en la composición familiar, así como el significado de la emigración, el terapeuta tal vez pueda preguntar cuánto tiempo hace que cada miembro de la familia reside en el país destino, quién partió primero, quién quedó en el país de origen, quién llegó en último lugar o quién falta llegar; qué motivó el viaje y cómo fueron planeándolo, qué nerviosismos y qué alegrías experimentaron los distintos miembros de la familia en las diferentes etapas; y qué fortalezas y recursos han descubierto. Es importante indagar quiénes quedan en el país nativo y sus reacciones ante la partida del resto del grupo, dado que también forman parte de un sistema social en transformación, afectados por y afectando a aquellos que emigraron”.

La tarea a realizar sería que el paciente plasme sobre papel su experiencia particular ya sea mediante una redacción, un cuento, un comic... dependiendo de la edad, lo mas acorde a sus habilidades. Como ya he comentado es necesario que se refleje que ha sido lo más importante para cada individuo para poder enfocar la intervención en base a esa información. Después de

que se obtienen todas las narrativas se ponen en común durante la sesión de forma que cada uno lee o cuenta su historia y los demás miembros de su familia le escuchan. Este hecho puede ser facilitador de emociones que hasta ahora no se habían expresado.

La información que se facilita nos puede dar datos sobre si la migración ha sido forzada o no, cuales han sido las causas, quien vino primero... estas variables influyen en el proceso terapéutico, nos ayudan a definir la intervención. Es importante que se defina la etapa en la que ha ocurrido la historia si ha sido en la pre migratoria, en el acto de migración, en el choque cultural o en el retorno al país de origen

Mediante esta técnica también se puede trabajar el duelo migratorio, que consiste en la reelaboración de los vínculos que la persona emigrada ha establecido en su país de origen (personas, cultura, paisajes,...), vínculos que se han constituido durante las primeras etapas de la vida y que han jugado un papel muy importante en la estructuración de su personalidad.

Contar historias sobre país de origen, puede ayudar a elaborar el duelo, se le pide al paciente que nos cuente en la narración como es un paisaje de su país, a que huele, con quien esta, un día festivo importante...

El hecho de pensar en estas situaciones ayuda a empezar a re-elaborar el vínculo, sobre todo con el país de origen.

2. Separaciones y reencuentros.

Se dan diversidad de formas de familia, ya que su formación depende de una gran variedad de factores y circunstancias; quién emigra primero y quienes vienen después; dónde nacen los hijos, si en el país de origen, en España o en otros lugares; si la pareja son personas del mismo país o no; cuántos y quiénes están reagrupados, si lo han sido de derecho o de hecho, etc.

Cuando se da una fragmentación familiar por la emigración en la mayoría de los casos si se puede se realiza una reagrupación de los miembros o por lo contrario se retorna al país de origen. Cuando hay una separación de los padres de los hijos por bastante tiempo, cuando se realiza la reagrupación pueden surgir varios problemas que hay que trabajar en terapia. Sobre todo hay mucho desconocimiento de lo que ha ocurrido durante ese tiempo, aunque están en constante contacto no se cuenta todo para no preocupar. Por lo cual hay una desinformación del tiempo que han estado separados.

Para trabajar estos vacíos de información utilizamos el collage como técnica. Mediante fotos reconstruimos el tiempo que han estado separados. Se le pide a cada miembro de la familia que traiga dos o tres fotos significativas, y que piense la historia o el acontecimiento que va a contar con cada foto. Se organizan cronológicamente y cada una va contando la historia de su foto. Se desconocen muchas situaciones que han ocurrido en ese tiempo de separación y mediante esta técnica se facilita el poder contarlas.

3. Vivencias traumáticas en los niños.

Muchas veces las elecciones de los cuidadores no son las correctas, y los niños sufren malos tratos por partes de los cuidadores designados por sus padres, puede haber una mala utilización de las remesas, maltrato físico o psicológico, abandono de los menores. Cuando hay una sospecha de que ha habido sucesos traumáticos en ese tiempo de separación pero los menores no son capaces de verbalizarlo el uso de marionetas es una técnica útil. La marioneta va a ser quien cuente la historia y no el menor que está bloqueado y no es capaz de hablar de ese tema. El hecho de que sea otro sujeto quien cuente la historia tranquiliza a los menores.

Rituales Terapéuticos

.Los rituales tienen muchas funciones importantes dentro de la cultura de una sociedad. Entre ellas encontramos:

1. Regular el funcionamiento social y familiar, y permitir una evolución poco conflictiva.
2. Transmitir la cultura, valores y normas de una generación a otra en grupos y familias.
3. Coordinar el pasado, presente y futuro social y familiar.
4. Señalar y respaldar las transiciones del ciclo vital.

Los rituales de transición señalan y al mismo tiempo permiten efectuar el paso de una etapa a otra del ciclo vital (matrimonios, funerales,...). Se admite que toda transición supone en mayor o menor medida un desequilibrio, las ceremonias rituales aportan una estructura conductual en la cual pueden acontecer los cambios y, después, normalizan la vida que sigue a los mismos.

¿Por qué recomendamos su uso?

La trayectoria de la migración como transición de vida está casi vacía de rituales de pasaje y sabemos la importancia de los rituales como marcadores de transiciones de una etapa a otra del ciclo vital.

Celia Falicov ⁽²⁾ distingue entre rituales espontáneos y terapéuticos.

Los rituales espontáneos serían formas que han encontrado los individuos o familias para afrontar las pérdidas derivadas de la migración, mientras que los rituales terapéuticos serían

utilizados en terapia y co-construidos entre la familia y el terapeuta cuando estas pérdidas se vuelven intolerables y producen un bloqueo en la situación actual.

Entre las propiedades terapéuticas de los rituales encontramos:

- Traen alivio a personas en situaciones complejas.
- Crean y mantienen comunidades.
- Son catalizadores de sentimientos, pensamientos y acción.
- Crean significados estables en medio del cambio.
- Compensan por las pérdidas
- Expresan los dos lados de la ambigüedad: conexión-desconexión; ganancia-pérdida

Rituales espontáneos:

1. Visitas, envíos de mensajes y de remesas de dinero de forma regular. **Rituales de conexión.**
2. Recreación de los espacios étnicos y sociales (retorno psicológico, un fingir estar en casa). **Rituales de recreación del espacio cultural conocido.**
3. Contar historias acerca del pasado. **Rituales de la memoria:** sirve para crear una narrativa del pasado y para investir de significado los inevitables cambios además de servir para construir puentes de memoria con los hijos que se crean en otro país.
4. Preservar los rituales culturales tradicionales:
 - **Rituales de ciclo de vida:** celebración de los ritos de pasaje (casamientos bautizos, aniversarios, funerales,...)
 - **Rituales cotidianos:** comidas familiares, juegos, formas de vestir, formas de saludo,...reflejan lo conocido pero también van incorporando paulatinamente diferencias.
 - **Rituales religiosos.** Conexión con una nueva comunidad religiosa con características parecidas aunque no iguales
 - **Rituales de salud y cura folklorica.** Creencias acerca de la salud, la enfermedad, la cura persisten paralelas a una adaptación de prácticas modernas.

Rituales terapéuticos:

1. Rituales de preparación.

Pueden utilizarse en situaciones de migraciones forzadas o sin preparación adecuada.

Los individuos que viven este tipo de migraciones, generalmente tienen más dificultades de adaptación y se encuentran con mayor frecuencia con síntomas de depresión, ansiedad o somatizaciones.

La terapia puede facilitarse con el uso de rituales anticipatorios “como si” se estuvieran preparando por anticipado a lo que puede pasar con la migración.

2. Rituales de testimonio

Las migraciones a veces conllevan pasajes traumáticos: el sueño de la migración es reemplazado por pesadillas, trauma, horror y desilusión.

Uso del ritual de testimonio: una narrativa en primera persona oral y escrita que documenta la historia de dónde, cuándo y cómo las injusticias y abusos fueron cometidos. Este testimonio debe ser contado una y otra vez repetidamente cada vez agregando más detalles, validando y extrayendo de esta historia los aspectos positivos que impulsaron el viaje, así la persona puede recuperar alguno de los objetivos originales y quizá la esperanza de un nuevo comienzo.

3. Rituales de oscilación.

Polarizaciones en la familia

La ambigüedad de la experiencia de migración se apodera de la “psique” de la familia, normalmente de la pareja. Se dividen y se asignan polos opuestos de la ambigüedad: uno se identifica con querer quedarse y otro con querer irse, uno idealiza el nuevo lugar y el otro lo denigra.

Terapéuticamente es útil la prescripción de un período moratorio de 3 o 6 meses que prescribe quedarse en el limbo sin saber cual va a ser la decisión final, pero usando mientras tanto un ritual de oscilación parecido al de los días pares e impares de Selvini ⁽³⁾: se les sugiere que piensen, sientan y actúen juntos como si estuvieran quedando en el país de acogida los días pares (aprender el idioma, conocer gente, conectarse con el barrio, comprarse alguna cosa como si se estuvieran quedando,...). Durante los días impares deben actuar como si estuvieran regresando al país de origen (ahorrar para el regreso, comunicarse con los parientes, averiguar acerca de posibles empleos, viviendo, adentrarse en la actualidad del país,...).

4. Narrativas de vidas separadas y celebraciones de la reunión.

Estas familias sufren múltiples separaciones, a veces por períodos largos durante los cuales se crean nuevos vínculos.

Las partidas y reencuentros colocan a todos los subsistemas de la familia (aquí y allá) en situación de pérdida ambigua que crea falta de claridad acerca de quién cumple qué función o rol.

Numerosos problemas estructurales, emocionales y psicossomáticos aparecen en el período del reencuentro.

Rituales terapéuticos útiles incluyen la construcción de una narrativa de ponerse al día con los sucesos transcurridos durante la separación:

- Trabajo con fotografías, ya explicado
- Ritual del abrazo: Se escenifica en sesión la separación en el orden en el que sucedió (1º padres se apartan de los hijos), esta primera separación ritualizada permite a cada miembro sentirse por cada uno. Posteriormente se escenifica la reagrupación tal y como fue realizada (orden de llegada de los hijos, otros familiares,...) y se vuelven a explorar las emociones suscitadas (muchas veces ambivalentes alegría por el reencuentro pero sentimiento de pérdida y duelo). Finalmente se culmina la reagrupación con un abrazo familiar, como símbolo de que vuelven a ser una familia otra vez.
- Ritual de saldo de deuda: A veces, la separación familiar tiene consecuencias afectivas (padres que tienen sentimientos de haber “abandonado” a sus hijos, hijos que sufren maltrato por parte de los cuidadores asignados por los padres y estos se sienten culpables,...). En estas ocasiones los padres tienen una sensación de “deuda” con sus hijos por todo lo que les han hecho pasar y esto les impide ejercer el rol parental tras la reagrupación (incapacidad de poner normas, límites), esta percepción de estar en deuda es aprovechada por los hijos para sacar beneficios. En estas situaciones se puede prescribir un ritual de pago de deuda en el que la deuda quede saldada para siempre y se pueda equilibrar la situación. Previo a la prescripción del ritual, es importante trabajar con la familia la “magnitud percibida de la deuda” y los sentimientos asociados. Posteriormente se podrá poner un “precio” a la deuda (puede ser un precio material) y esta podrá ser saldada definitivamente y la familia podrá alcanzar un funcionamiento adecuado.

5. Rituales de sanación.

La inevitable aparición de las transiciones del ciclo vital

Rituales terapéuticos de sanación pueden incluir la creación de ceremonias equivalentes en el país de acogida, por ejemplo, en el caso de muerte e imposibilidad de encuentro familiar, se pueden sugerir rituales como las misas, la creación de altares privados con velas, fotos, flores y con objetos del muerto,...