

## **Expertos aconsejan cómo manejar las crisis viviendo en el exterior**

Reproducido con permiso de la Revista “Chile Somos Todos” de la DICOEX, edición N° 98 de junio de 2012, páginas 8 y 9, publicada por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Chile

*Padres que enfrentan el desapego de sus hijos por el país que dejaron, jóvenes sin sentido de pertenencia, problemas psicológicos por revueltas internas en el lugar de destino, recesión económica y hasta catástrofes naturales, son algunas de las dificultades que deben enfrentar los chilenos que residen en el extranjero. Especialistas entregan algunos consejos para aprender a manejarlos.*

Eliana Aldunate es chilena, vive en Australia hace 26 años y cuando recién emigró, uno de sus grandes miedos era que su hijo no tuviera apego por la cultura de Chile. Hoy Christofer, quien nació, creció y estudió en Melbourne, es mayor de edad, ejerce una profesión y uno de sus grandes sueños es vivir en el país de origen de su madre, para sentir en carne propia lo que significa ser chileno.

Eliana lo logró, pero hay muchos padres que, por distintas razones, han fracasado en el intento y se sienten frustrados al ver que sus descendientes ni siquiera hablan su lengua natal. ¿Qué hacer? Según Humberto Marín, director del Diplomado de Salud Mental de la Universidad Católica de Chile y Doctor del Departamento de Psicología Social de la Universidad Complutense de Madrid, cuando una persona opta por migrar, lo primero es hacerse cargo de las consecuencias. “Los niños son como esponjas. Si el cuidador nunca les inculcó amor por Chile, que no se extrañe que a los 15 años no tenga ningún conocimiento con respecto al país. Debemos contarles desde pequeños donde nació el papá, donde nació la mamá, hablarle de la cultura, hacerlos participar de las fiestas chilenas, en el lugar de destino”, explica.

La directora de la Clínica Psicológica de la Universidad Diego Portales, Lorena Contreras, apoya esta tesis diciendo que “las raíces con el país de origen se producen de un modo muy personal y a lo largo del tiempo, por lo cual no podemos esperar que los niños tengan esa vinculación, sin un contacto temprano y sostenido con el territorio y su gente. Sin embargo, hay cosas que los padres pueden hacer para reforzar esta vinculación, tal como hablarles cotidianamente de su tierra, transmitirles de modo realista cómo es la vida ahí, cómo es su gente, ver con ellos fotografías, entre otras cosas”.

Gyözö Sziklai nació en Hungría y emigró a Chile siendo un adolescente. Por su experiencia como psicólogo, académico y CEO de CDO Consulting Group, comenta que los padres primero deben tomar en cuenta el plazo que estarán fuera del país. “Si una persona se ausenta un par de años o incluso menos, creo que es importante la mantención del idioma en la casa y fomentarlo entre familiares y amigos. En esto ayudan mucho las redes sociales. Es importante realizar conversaciones vía internet con los abuelos, primos, etc., como también suscribirse a una revista o diario chileno”.

Sziklai asegura que cuando la decisión es a largo plazo, el ideal es hacer lo contrario. “Creo que si se opta por seguir con lo chileno, habrá una desadaptación tanto de los adultos, como de los niños frente a las condiciones de la vida local. Mi madre, por ejemplo, de origen húngaro nunca se adaptó. Estuvo viviendo en Chile hasta que falleció y realmente lo pasó muy mal”, cuenta.

Producto de la emigración de los padres, hay muchos jóvenes que tienen problemas para desarrollar su identidad y sentido de pertenencia. Lorena Contreras dice que esta situación, en muchos casos, se produce porque los propios padres no han echado raíces en el país de residencia, por lo tanto lo recomendable es buscar el apoyo de personas que puedan ayudar a elaborar tareas fundamentales en el desarrollo evolutivo.

Por otra parte, Humberto Marín, quien vivió cuatro años en España perfeccionando sus estudios, dice que lo más importante es pensar en la otra cara de la moneda. “Una persona que ha tenido la capacidad de compartir con otra cultura, la posibilidad de conocer otros países, aprender distintos idiomas, manejarse con tres o cuatro monedas de forma paralela, desde mi perspectiva es una fortaleza. Ahora el tema es cómo ellos ocupan esa fortaleza”, sostiene.

Marín profundiza que la gran diferencia no está en el origen, sino en qué decisión tomo con la información que tengo. “Yo decido ser víctima de mis circunstancias y decir: ‘soy así, disruptivo y tengo déficit atencional porque mis padres nunca me han dado un sentido de pertenencia’, o puedo decir: ‘tengo capacidades distintas a las demás, he vivido en un ambiente multicultural toda mi vida y tengo fortalezas en ese sentido’”.

Otro de los principales problemas que presentan los connacionales en el exterior, es que cuando viven en un país donde la lengua oficial no es el castellano y son mayores de edad, tienden a perder el idioma adquirido y se sienten solos. Frente a esta situación y descartando patologías como *Alzheimer*, demencia senil o cualquier trastorno del sistema nervioso central, Humberto Marín dice que se podría señalar que “a medida que van avanzando los años, los esfuerzos por incorporarse o mantenerse dentro de una cultura van disminuyendo, entonces tiendo un poco más a juntarme con los míos, lo que hace perder la práctica del idioma”. Sin embargo, frente a este mismo caso, Sziklai recomienda recurrir a los grupos sociales de apoyo, a las organizaciones, asociaciones chilenas locales para evitar la soledad y caer en depresiones.

### **Contexto país**

Los especialistas fueron consultados también por factores externos que pueden incidir en el comportamiento social de los chilenos en el exterior. En el caso de las crisis políticas que afectan internamente a un país, coinciden en que la mayoría de los seres humanos, siempre y cuando tengan voluntad de hacerlo, pueden adaptarse a los lugares donde se encuentran. Sin embargo, “lo primero es tomar precaución y directrices del destino. Segundo, hay que evaluar constantemente su permanencia en el lugar. Si no hay ningún motivo de peso que sostenga que estén ahí, lo más recomendable es mover las fichas y cambiar”, dice Marín. Sin embargo, para quienes decidieron quedarse, conociendo los pros y los contras, hay algunos consejos que ayudan a minimizar el impacto de esta crisis (ver recuadro).

## **Recuadro**

La especialista de la UDP detalla qué se debe hacer en caso de una crisis política:

- Intentar mantener las actividades que resultan placenteras y gratificantes.
- Contar con una red de apoyo (familias, amigos, compañeros).
- Poder hablar con otros respecto a lo que ocurre y a nuestras emociones.
- Los niños, niñas y adolescentes necesitan contar con un adulto significativo, que pueda contenerlos en este tipo de situaciones.
- Buscar información y tomar contacto con las instituciones que pueden proveer ayuda de distinto tipo (médica, psicológica, instrumental, etc.).

## **Recesión y temor**

La recesión económica global no es un punto menor. Muchos chilenos residentes en el extranjero le han escrito cartas al Presidente de la República, Sebastián Piñera, solicitándole ayuda para volver al país. La mayoría de ellos son de España. ¿Pero qué deben analizar antes de tomar una decisión así?

Gyözö Sziklai es enfático: “lo mejor es andar con cuidado. Pueden hacerse muchas fantasías de acuerdo a las posibilidades que ofrece Chile. Con un nivel técnico una persona puede tener un buen nivel de vida en Francia, por ejemplo, pero acá en Chile, no tendría ni la mitad del estándar. Por otra parte, hay que tomar en cuenta el costo de la vida, que es muy distinto al de Perú, Argentina, Venezuela, etc”.

Humberto Marín considera que es importante hacer una planificación a mediano y largo plazo porque tomar una decisión pensando en “ahora” puede ser peor. Por su parte, Lorena Contreras cree que es importante considerar los siguientes aspectos a la hora de decidir: es necesario conocer la magnitud de la crisis que vive el país de residencia; el impacto que esto ha tenido no sólo en la economía familiar, sino en la calidad de vida de sus integrantes; las proyecciones de esta crisis en el tiempo; las redes de apoyo con las que se cuenta, tanto en el país de origen como en el país de residencia; y las alternativas que existen en otros lugares.

## **Catástrofes naturales**

Los psicólogos expertos coinciden en que, producto de las experiencias recientes, y luego del terremoto del 27 de febrero de 2010, los chilenos han aprendido a comportarse frente a las catástrofes naturales. Pero ¿qué pasa con los compatriotas que viven en el exterior y deben sortear otro tipo de fenómenos como aluviones, tormentas, huracanes, entre otros?

La experta de la UDP afirma que resulta muy difícil acostumbrarse a vivir en países o localidades en los que se producen catástrofes naturales con frecuencia, pues implica naturalizar condiciones que de por sí resultan anómalas. Sin embargo, las personas y comunidades pueden desarrollar recursos a lo largo del tiempo que les permiten alcanzar modos de organización más adaptativos y flexibles, los cuales permiten hacer frente a estas situaciones adversas.

En este punto, Humberto Marín aconseja que lo recomendable es prepararse para en

“antes durante y después”. “Si me quiero ir con mi familia a México, debo saber que México es un país sísmico, si me quiero ir a Centroamérica, debo saber que pasan huracanes y que si me voy a vivir allá, viviré más de un huracán en mi vida”, ejemplifica. En el “durante”, lo principal es informarse y saber qué hay que hacer. “La gente cuando tiene incertidumbres se le genera ansiedades y para reducirla hay que reducir la incertidumbre, sabiendo cuáles son los riesgos, cuáles son las medidas que tengo que tomar”. En el después, si luego de un mes persisten las dificultades para vivir su vida plena, lo mejor es visitar a un especialista.