



24

Abril 2023

HOJAS DE REFLEXIÓN

migraciones

El duelo migratorio



1. Deseos y pérdidas.

Cuando una persona se plantea emigrar, por su cabeza y su corazón pueden pasar muchos **deseos**: conocer otros países e ir a trabajar allí, ir a un país rico para prosperar y ayudar a la familia, buscar un futuro más seguro para los hijos, no tener miedo cada día al salir a la calle...

Pero, evidentemente, emigrar implica **dejar o perder** muchas cuestiones: familia, amigos, cultura, casa, pueblo o barrio, costumbres, olores y sabores, trabajo, reconocimiento social, tu zona de confort (aquello que conoces, aunque no sea lo mejor)...

Y hay que hacer un **doble trabajo**:

- adaptarse a lo nuevo,
- y aceptar lo que se pierde.

2. Qué es eso del “duelo migratorio”.

En el caso de los migrantes, las nuevas oportunidades alegran y dan energía, pero la tristeza por lo que se deja resta energía y provoca tristeza: hay **emociones encontradas**. Además, en el caso de los padres, sostener el duelo de sus propios hijos también implica un desgaste emocional importante.

No todos los migrantes viven el duelo de igual manera. Depende de una serie de **condicionantes**:

- Cómo es cada uno, su grado de apego a la realidad cercana.
- Cómo se emigra: regular o irregular, en patera o en avión...
- Cómo es el país de destino: su idioma, costumbres, trabajo...
- Cómo es el país de origen: bien o mal valorado, cristiano o musulmán, rico o pobre... Con frecuencia hay estereotipos y prejuicios.
- El apoyo social: si alguien te espera y recibe o estás solo, si vienes solo o con la familia, si tienes amigos y apoyos estables o no...
- La edad: si eres niño, joven, adulto o anciano.

Pero en general el duelo migratorio posee tres **características**:

- es múltiple: no se deja o pierde una cosa, sino muchas.
- es parcial: hay emociones que ayudan a continuar y otras que atan a lo que quedó atrás.
- es recurrente: se activa al contacto con cada elemento que provoca el duelo.

Y este duelo pasa por diversas **etapas**:



1. El descubrimiento: surge el asombro ante lo nuevo, se empiezan a contrastar las expectativas e ilusiones con la realidad.
2. La negación: que es la etapa más difícil y larga.
3. La aceptación: enfrentarse al dolor y aprender a convivir con él.
4. El desapego y la superación: soltar por fin aquello a lo que tanto nos aferrábamos.

3. ¿Cómo vive un inmigrante?

Cada uno lo vivirá y expresará de una manera, pero hay unas ciertas coincidencias según va pasando el tiempo: parece que está siempre **“fuera de lugar”** (*Ni soy de aquí ni soy de allá*). Esto se traduce en cosas muy concretas:

- Vivir aquí, pero con las costumbres de allá.
- Hablar el mismo idioma, pero con el acento de otro sitio.
- Intentar vivir “como se vive aquí”, pero verse siempre diferente.
- Volver al país de origen y ya no ser como los de allá, no hablar igual, no tener las mismas costumbres...

Por lo tanto, algo que tiene que ver con la “pertenencia” se ha perdido para siempre.

4. ¿Cómo acompañar este duelo?

Como principio básico y general, poniendo siempre en el centro a **la persona y su dignidad**. Con un trato cálido, respetuoso. Con una escucha activa.

Por tanto, si se acerca a mí o me acerco yo a una persona migrante en esta situación de duelo, tengo que tener en cuenta que...

- No puedo ir con “mi libro”, a soltar mi discurso. Yo no soy el centro. Lo importante es lo que el otro viene a intentar decir.

- Los silencios también son importantes, hay que respetarlos. No intentar llenar los vacíos con nuestros propios significados.

- No juzgar. Aceptar a la otra persona, con sus palabras y sus emociones.

- No ponerse de ejemplo. Quien escucha y acompaña no está ahí para ponerse de modelo.

- ¿Dar soluciones? Tampoco. La mayor parte de las veces ni siquiera las habrá.

- Mostrar interés, prestar atención, mirar a los ojos.

- Preguntar si es necesario entender mejor, siempre con respeto.



Esta reflexión está inspirada en la clase que Mariana Rocha Celestino, psicóloga, trabajadora de Cáritas, impartió en el Curso organizado por el Centro diocesano de Escucha y la Facultad de Teología de Burgos el 30 de enero de 2023. El título era “Relación de ayuda en el ámbito de las migraciones (duelo y desarraigo)”.

Para leer y pensar...

El duelo migratorio, permiso para llorar

***El Papa Francisco en pocas frases
da en el clavo de la terapia para
con los refugiados: mirar a los ojos.***



<https://www.exaudi.org/es/duelo-migratorio-permiso-para-llorar/>

“Estoy aquí para decirles que estoy cerca de ustedes; estoy aquí para ver sus rostros, para mirarlos a los ojos: ojos cargados de miedo y de esperanza, ojos que han visto la violencia y la pobreza, ojos surcados por demasiadas lágrimas”, les dijo el Papa Francisco en su encuentro con los refugiados, en el Centro de Recepción e identificación Mytilene (isla de Lesbos, Grecia, 5 de diciembre de 2021).

A alguien le pueden parecer estas palabras del Santo Padre como poco útiles para los que sobrevivir es un reto diario. Sin embargo, estas palabras son diana en el corazón sufriente del emigrante forzado, del exiliado y refugiado.

El duelo migratorio tiene unas características especiales que aun siendo grave y doloroso pasa desapercibido.

El estado de shock por la violencia vivida que ha roto por desgarrro y separación, familia, paisajes, cultura, trabajos, propiedades, amistades, hobbies, rutinas... este estado de shock hace que no se sea consciente de todo lo que se está perdiendo. Cuando el dolor se multiplica, el cuerpo y la mente se bloquean para soportar la vida.

Otra de las causas del silencio, de la no expresión del dolor es el miedo al conflicto, sobre todo en los niños. Llorar es poner en peligro la mínima estabilidad que se tiene.

La rabia latente tampoco se expresa, la violencia vivida provoca como reacción la huida del conflicto, se tiende a esconder. La rabia es lucha y el refugiado busca estratégicamente ponerse a salvo del enemigo más que combatirlo.

De aquí que la mirada a los ojos de la que habla el Papa es el permiso para llorar y por tanto expresar y, como consecuencia, sanar.

Alfons Gea