

Conocer para comprender: los duelos migratorio

18 de diciembre. Día internacional de las personas migrantes

En España viven actualmente un total de 5.579.947^[1] personas extranjeras. Marruecos, Rumanía, Colombia, Reino Unido, Italia, Venezuela, China, Ucrania, Alemania, Perú, Honduras, Francia, Ecuador, Bulgaria y Argentina son las principales nacionalidades de las ciudadanas y ciudadanos extranjeros que viven en nuestro país.

La persona que emigra lo hace mayormente por motivos de fuerza mayor (pobreza, supervivencia, falta de oportunidades, vulneración de sus derechos, etc.), aunque por encima de todo migrar es un derecho humano, sean cuales sean los motivos que lleven a una persona a dejar su país de origen; y ese debería ser un principio de aceptación.

En todos los casos el precio de la migración tiene un alto coste, también en salud mental. Humanizar las migraciones y conocer los procesos migratorios ayudan a establecer un mayor grado de empatía con las personas migrantes. Este es el propósito de la nueva campaña de las Plataformas Sociales Salesianas donde se ha querido poner el foco en los duelos migratorios.

También es otro objetivo de esta campaña apelar a la responsabilidad y al compromiso de la ciudadanía de acogida porque la adaptación de este proceso migratorio no depende exclusivamente de las estrategias y recursos de la persona migrante, sino que también viene supeditada a la actitud del país de acogida respecto a las personas migrantes.

¿Qué es el duelo migratorio?

El duelo migratorio es un proceso que afrontan todas las personas que migran y que también afecta a aquellas que se quedan en el país de origen y que ven marchar a sus seres queridos.

Describe el dolor y la tristeza que experimentan las personas que dejan su hogar y su país de origen para migrar a otro lugar. Este tipo de duelo es una respuesta normal a la pérdida de las raíces y las conexiones emocionales que las personas tienen con su lugar de origen.

El duelo migratorio es un duelo múltiple en el que todo alrededor de la persona cambia. El psiquiatra español Joseba Achotegui identifica los siete duelos clásicos de la migración:

1. Duelo por la familia y amigos: separación y pérdida de la red familiar.
2. Por la lengua: en muchos casos implica la pérdida de la lengua materna.
3. Por la cultura: pérdida de valores, hábitos, costumbres, religión, etc.
4. Por la tierra: pérdida del paisaje, olores, luz, desubicación.
5. Por el estatus social: la pérdida del nivel social en origen sitúa al inmigrante en el último escalafón social, del que dependen sus papeles, trabajo, vivienda y la posibilidad de ascenso social.
6. Por el grupo de pertenencia con el que la persona se identifica y cuya pérdida conlleva inseguridades y temores.
7. Por los riesgos físicos: viajes peligrosos, riesgo de expulsión que colocan a la persona en una situación vulnerable.

El duelo migratorio puede culminar en éxito o conllevar patologías. Todas las historias de personas migrantes tienen en común la carga de estrés propia de la migración que, en ocasiones, supera la capacidad de adaptación de los seres humanos. Los problemas de salud mental de quienes migran son específicos y son reales, y se requiere que tanto la persona migrante como la sociedad en la que se encuentra, lo reconozcan para que se puedan abordar y buscarles soluciones adecuadas^[2].

El estrés aculturativo hace referencia a los efectos de la aculturación, que se da de forma natural cuando entran en contacto dos referentes culturales diferentes, pudiendo implicar cambios en ambas culturas. El estrés puede manifestarse en forma de problemas psicológicos, somáticos y de relación social.

Designado como “el problema del siglo XX” o el mal del inmigrante, el Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple (“Síndrome de Ulises”), refleja niveles de estrés tan altos y complejos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos.

El duelo migratorio también puede ser más intenso si la persona ha tenido que dejar su país de origen de manera forzada, ya sea debido a la guerra, la persecución o la pobreza. La migración siempre es un acontecimiento vital relevante, pero en condiciones extremas se convierte en elemento muy importante, incluso determinante para la persona migrante. La situación de vulnerabilidad y los estresores pueden suponer un factor de riesgo en la salud mental.

Existen diferentes niveles de duelo migratorio:

- Duelo simple: el que se da en buenas condiciones y puede ser elaborado adecuadamente.
- Duelo complicado: existen serias dificultades para la elaboración del duelo migratorio, aunque es posible elaborarlo.
- Duelo extremo: las dificultades son tan grandes que no es posible la elaboración del duelo migratorio.

¿Qué siente la persona que migra?

Es difícil generalizar lo que puede sentir una persona que migra, ya que las experiencias y emociones de cada persona son únicas. Las diferentes pérdidas pueden generar sentimientos de tristeza, ansiedad, irritabilidad o añoranza, que se dan incluso en momentos en que la persona ha alcanzado las metas que buscaba en el país de acogida. Esto puede ser especialmente difícil en los casos en que la migración se produce de manera forzosa o en situaciones de conflictos o crisis.

Pero también existe sentimiento de culpa por las personas que se han dejado atrás. Son sentimientos que evolucionan y que en ocasiones se agravan debido a

factores y situaciones de estrés que potencian su efecto. Entre ellas pueden darse:

- Fracaso del proyecto migratorio y ausencia de oportunidades que derivan en sentimiento de desesperanza y fracaso.
- Lucha por la supervivencia, especialmente alimentación y vivienda.
- Miedo por los peligros físicos (coacción de mafias, redes de prostitución) detención y expulsión.

La labor de las Plataformas Sociales Salesianas

Desde las Plataformas Sociales Salesianas se promueve la construcción de un modelo de convivencia basado en la acogida mutua, el respeto y la puesta en valor de la diversidad.

También se aborda a través de diferentes proyectos y programas las muchas y variadas dificultades a las que se enfrentan las personas que migran. Proporcionando diferentes recursos como:

- Acompañamiento individual
- Asesoramiento jurídico y administrativo
- Información y orientación social, formativa y educativa
- Apoyo para el acceso a la cobertura de necesidades básicas (transporte, vivienda, ayudas que faciliten la inserción, etc.
- Derivación a recursos
- Talleres y actividades que les ayuden a tejer una red de relaciones interpersonales y a generar redes de apoyo mutuo.
- Actividades para favorecer el conocimiento y la interacción con la sociedad de acogida.

También específicos para mujeres migrantes en situación de vulnerabilidad mediante una intervención desde la educación social o iniciativas de empleo para jóvenes migrantes.

[1] https://www.ine.es/prensa/cp_j2022_p.pdf

[2] Dimensión educativa y social de la acogida a las personas inmigrantes y refugiadas.