

EL DUELO MIGRATORIO – LOS 7 DUELOS

Es difícil que comprendan lo que hay en nuestro corazón. No somos ladrones ni extraños, como nos ven muchos. Somos personas, y sufrimos como todos. Y se añade todo lo que vivimos por no estar en nuestra tierra. Yo tengo allí a mis hijos, a mi marido, a mi madre, mi casa, mi lengua, mi cultura. Es muy duro pasar años sin estar en tu lugar. ¿Y tengo yo permiso para llorar todo esto? Ya me miran mal por estar aquí y trabajar... ¡Como para que me entiendan por dentro!

Esta es la experiencia de la mujer búlgara que vive cuidando a una persona mayor en su domicilio, del que solo sale cada 15 días. Su marido alcohólico y maltratador en tiempos de convivencia, su madre muy anciana, sus hijos necesitados aún de una madre. Su lengua es tan distinta que, a sus años, bien le cuesta entenderse con la persona a la que cuida, a base de infinitivos y frases sin terminar de construir, con la consecuente rabia generada tanto en ella como en quien cuida.

Una experiencia de duelo

La migración es una de esas situaciones en la que se esperan obtener una serie de ganancias y beneficios, pero que comporta inexorablemente una serie de pérdidas. El dolor que estas pérdidas produce es conocido como “duelo migratorio”.

Como todo duelo, comporta una reorganización de la personalidad, un proceso de una persona que pierde algo querido, en este caso su país y su mundo vital, que requiere, como toda pérdida, recuperar el equilibrio psíquico. No se puede ni se debe negar este proceso de sufrimiento y adaptación.

El interés creciente, aunque insuficiente, por esta realidad, está llevando a utilizar la expresión “los siete duelos migratorios” para referir el hecho de que es un duelo múltiple, que engloba muchos aspectos y cambios a los que la persona tiene que adaptarse. Son estos los siete duelos referidos:

Duelo por la separación de los familiares y amigos
Duelo por la lengua materna
Duelo por la cultura
Duelo por la pérdida del paisaje y de su tierra
Duelo por la pérdida del estatus social
Duelo por la pérdida de contacto con el grupo étnico
Duelo por la pérdida de la seguridad física

En realidad, casi todo lo que envuelve a la persona, queda afectado por la migración, queda sometido a las circunstancias de la vida en un nuevo escenario. Inevitablemente se produce un gran cambio en la identidad del migrante, en el que con mucha frecuencia se sufre un proceso de regresión. La persona, al encontrarse fuera de su medio habitual, se siente más dependiente, débil, impotente e incluso sus comportamientos pueden ser más infantiles, también porque la limitación de la lengua –cuando es el caso-, le lleva a expresarse como si fuera un niño.

Algunas personas, en esta situación, se sienten confusas, desorganizadas y, obviamente, necesitadas de ayuda. Algunas demandas de servicios sociales o sanitarios, en ocasiones, pueden ser interpretadas como una demanda de ayuda para el corazón, en una situación de dificultad de adaptación y de sufrimiento por las pérdidas.

Duelo migratorio

El sufrimiento del inmigrante es, con frecuencia, tan intenso como poco comprendido. El duelo migratorio, la experiencia del duelo múltiple o los siete duelos del migrante, es vivido por cada persona de manera muy particular. El nuevo mundo y la nueva cultura no sustituirán nunca a la propia. La amenaza masiva a la identidad del inmigrante no solo hace tambalear el pasado, sino que puede disminuir la energía creativa y personal para afrontar el presente.

En el proceso de adaptación y de realización de las tareas o el trabajo del duelo, influye el apoyo social con que se cuenta, las diferencias culturales existentes y la propia vulnerabilidad individual. Son factores que reclaman no solo comprensión de la individualidad de la experiencia, sino también ayuda particular y concreta.

El duelo migratorio no es total, en el sentido de que no desaparece total y definitivamente el objeto al que la persona estaba apegada, sino que permanece donde estaba, con la posibilidad de retorno o de contacto. Pero a la vez que parcial, es un duelo que permanece mientras persiste la falta de la propia tierra; es, por tanto, de larga duración. Es un duelo recurrente, en cuanto que el migrante puede volver al lugar de origen, relacionarse por los medios de comunicación, pero a la vez que esto comporta una disminución del dolor, supone también una persistente evocación de lo que no se tiene: los hijos no están, la tierra no es la propia, la lengua quizás tampoco, la alimentación, las costumbres...

Al igual que en los procesos de duelo por la pérdida de un ser querido, el duelo del migrante ha de ser comprendido como un proceso de adaptación, con sus correspondientes fases, desde la negación o resistencia a aceptar lo diferente, a la rabia frente al nuevo entorno, la correspondiente regresión y, en el mejor de los casos, la aceptación y adaptación.

Comprender y ayudar

Desgraciadamente aún persisten numerosas actitudes de rechazo y culpabilización de los inmigrantes de los males que padecemos por diferentes causas. Lejos de las tendencias a moralizar, lo que procede es disponerse en actitud de aceptación incondicional de las personas, así como en actitud empática, para comprender lo que viven en el interior de su corazón.

Algunas iniciativas son encomiables. Además de organizar e impartir actividades de formación para facilitar la integración en el nuevo escenario, arbitran recursos de acompañamiento personalizado, de escucha de los problemas concretos, de counselling especializado en la situación en que viven, de asesoría en procedimientos y sufrimientos asociados a ser inmigrante.

Una intervención adecuada puede contribuir a prevenir adicciones, conductas desadaptativas o moralmente no deseables, mal uso de los recursos sanitarios, de los propios recursos económicos conseguidos con el trabajo, uso incorrecto de los servicios sociales...

Una gran vulnerabilidad acecha al inmigrante que, de no ser acompañada personalmente, es caldo de cultivo de vida insana, sufrimiento evitable, inadaptación... El counselling constituye un potencial de intervención para situaciones como esta en la que, como en

todo tipo de duelos, la no intervención adecuada constituye una falta a las estrategias necesarias de educación para la salud.

Comprender la situación de los inmigrantes bajo el paraguas de dolientes, puede constituir una clave importante de disposición a la comprensión y a la intervención específica y adecuada. Un duelo no resuelto es un factor desencadenante de situaciones de exclusión y marginación, así como un elemento patógeno o se constituye en sí mismo una patología. Es una responsabilidad ética compartida por todos los ciudadanos la salud de la colectividad, pero una responsabilidad especial la tenemos quienes, desde las profesiones de salud y de intervención social, entramos más en contacto con los que vienen de otros países. Siempre serán nuestros hermanos.