



LA MIGRACIÓN Y SUS DUELOS

Yaneth Rubio Pinilla¹
Psicología Social

Resumen

La migración es un fenómeno social que conlleva un proceso de desarraigo en la trama del tiempo psíquico que implica una discontinuidad en la vida de la persona. El duelo aparece debido a la relación íntima que hay entre el que viaja y lo que deja. Su familia y amigos, su lengua, su cultura, paisajes y tierra, su estatus social, el contacto con su grupo de origen y la seguridad física, son los siete aspectos que el psiquiatra español Joseba Achotegui (2002), aborda como elementos que conforman el proceso psicológico de duelo, para reorganizar su personalidad en el nuevo mundo al que llega.

Palabras clave: duelo, dimensiones, aculturación, desarraigo.

Abstract

Migration is a social phenomenon that involves a process of uprooting the psychic fabric of time implies a discontinuity in the life of the person. The Duel appears because of the intimate relationship between the traveling and leaving. His family and friends, their language, their culture, landscapes and land, social status, contact with their group of origin and physical security are seven aspects that the Spanish psychiatrist Joseba Achotegui (2002), addressed as elements of the psychological process of mourning, to reorganize his personality in the new world coming.

Introducción

Desde épocas remotas las personas migran buscando mejores condiciones de vida. Los desplazamientos en grupos humanos, nómadas, invasiones, peregrinajes, expediciones comerciales y de colonización han constituido la historia de la migración. En la actualidad, los gobernantes

¹ Contacto: yanethrubio@gmail.com. El presente texto está soportado en la investigación realizada por quien escribe, como trabajo de grado para optar por el grado de Psicóloga.

enfrentan el reto de encauzar la migración, su influencia ha generado un cambio en las relaciones que los migrantes mantienen con su país de origen. El contacto diario de los migrantes con la familia y amigos que dejaron, hace que la elaboración del duelo sea parcial, se borran las fronteras entre países, conformando una aldea global, donde la conservación de la identidad local se fusiona con otras culturas, generando incertidumbre.

Cualquier país es receptor de migrantes de algún tipo. Los flujos de migración son vectores importantes del cambio social, económico y cultural, desde una perspectiva dinámica, creando circunstancias para el desarrollo y la historia. Se motiva la migración con el paradigma del sueño americano, quienes lo buscan generan motivaciones tanto externas como internas, en la búsqueda del mejoramiento de su calidad de vida, evolucionado hacia sociedades multiculturales complejas.

“La migración es el desplazamiento de un lugar a otro, geográfica y políticamente diferente, por un lapso de tiempo lo suficientemente amplio como para que implique vivir y/o habitar en el nuevo lugar” (Achotegui, s.f.). Los factores psicosociales como el desarraigo, la añoranza, el reajuste personal y de la familia, no deben ser tratados como síntomas de desequilibrio emocional. En la actualidad se amplía su estudio al tema específico de tratamiento e intervención de duelo, con participación de psiquiatras, trabajadores sociales, médicos y obviamente psicólogos, visto desde la antropología, la sociología, etnografía y la historia.

La migración genera pérdidas y separaciones, y modela al individuo en un ambiente de readaptación de su misma identidad, de su personalidad, por tanto es importante trabajar el duelo permitiendo enfrentar nuevas realidades, generar nuevas esperanzas, replantear el proyecto de vida, crear nuevas relaciones, transformarse.

Los efectos psicosociales de la migración

El duelo es el proceso de pérdida de una persona, objeto, evento o lugar significativo. Hace cambiar de ánimo de quien lo vive, puede afectar la salud física y la salud mental. Su duración depende de cómo se han vivido otros

Duelos, de cuánto dure la ansiedad, la confusión, la depresión. Es un proceso normal, dinámico y activo; y no un estado.

El duelo por migración tiene las características de ser parcial, no se ha perdido del todo la familia, lugar, cultura, amigos, no hay una pérdida definitiva. Pauline Boss (2002) le llama pérdida ambigua. Es también recurrente porque cada vez que hay comunicación o se vuelve de visita se reinicia el sentir del duelo. Es múltiple porque se pierden muchas cosas a la vez. Es ambivalente porque se vive entre dos lugares, entre lo definitivo y lo transitorio. Achotegui (2008), presenta su clasificación de los Duelos por migración como Duelos múltiples, recurrentes, de tiempo y espacio, extensivo para quienes se han quedado en su lugar de origen.

Los migrantes sienten nostalgia por su esencia, su olfato y su gusto son los primeros en cobrarle el cambio, las costumbres no se pierden así su condición de “extranjero” se lo exijan. Las personas que por cualquier circunstancia deben cambiarse de su lugar de origen, renuncian a parte de su ser para integrarse al nuevo ambiente al que llega. En la medida en que sus nuevos grupos sociales sean diferentes resulta más difícil acomodarse.

El volumen e importancia social de esta realidad es hoy por hoy uno de los factores de atención social, debido a las causas y los efectos que padecen el migrante y su familia. Los aspectos de integración, de adaptación al nuevo medio, del choque que se vive por el contraste cultural, sitúan factores de atención psicosocial y de diversos tipos de duelo que propician su intervención. Emigrar es un proceso tan intenso, que posee unos niveles de estrés que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos.

Algunos autores estudiosos de los procesos de duelo, clasifican en fases o etapas cada uno de los procesos que se van viviendo, J. Bowlby (1983), planteó cuatro fases, la primera donde se presenta la negación, la persona no acepta la realidad del cambio o la niega. Una segunda fase, de resistencia, donde se presenta añoranza, inquietud física y pensamientos acerca de lo que se ha dejado, protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación, las dificultades y retos a los que debe enfrentarse como migrante. En la tercera fase, viene la aceptación donde la persona se va integrando a su nuevo entorno

y la última etapa se corresponde con la restitución, una reconciliación afectiva donde finalmente la alegría regresa y se puede reconstruir el proyecto de vida.

Las dimensiones estresantes que los migrantes viven tienen fuerte presencia en la soledad, por la separación forzada de la familia y los seres queridos; el temor por el fracaso del proyecto migratorio, generando sentimientos de desesperanza; la lucha por la supervivencia que incluye la alimentación, la vivienda, el miedo. Estas dimensiones tienen la característica de ser múltiples, y al potenciarse se convierten en crónicas, cuando dura mucho tiempo la soledad afectiva, las vivencias de terror y relevancia emocional, además, se caracterizan por tener una dimensión fenomenológica donde la lucha por la supervivencia prevalece.

Los síntomas que el migrante presenta con mayor frecuencia son la tristeza, el llanto, la culpa, ideas de muerte, ansiedad, tensión, nerviosismo, preocupaciones excesivas y recurrentes, irritabilidad, insomnio, presencia de somatización en cefaleas, fatiga, molestias abdominales. El síndrome de Ulises se diferencia de los trastornos depresivos porque la tristeza es un duelo extremo, un pesar intenso, más en la línea de la desolación, el migrante mantiene sus deseos de luchar, no pierde sus intereses, mantiene la autoestima, el migrante está caído, pero no vencido.

De otra parte, las emociones y percepciones de los migrantes, tienen que ver con su cultura y sentido de adaptación, sus competencias cognitivas, de autoconocimiento, autoanálisis, autoexploración para reconocer e interpretar signos y síntomas, su capacidad de juicio y razonamiento como instrumentos para reflexionar y dar prioridad a su proyecto de vida. La capacidad de amoldarse al nuevo sistema, es sin lugar a dudas uno de los grandes problemas que sufren los migrantes adultos en su primera etapa como migrantes.

El duelo migratorio no puede verse como síntoma patológico que requiera una denominación específica de salud mental, toda vez que los procesos de aculturación, adaptación y asimilación son manejables en la medida en que el migrante reciba la debida información. La proactividad de los migrantes a la par de su capacidad de resiliencia, son factores que facilitan su

proceso de adaptación y por ende, de la elaboración del duelo migratorio en todo su contexto.

La migración puede llegar a beneficiar a la comunidad receptora, fomentando sus contextos solidarios y de convivencia, además de la ayuda en la mejora del clima social, la autoestima, la estabilidad emocional y la prosperidad del migrante.

Conocer acerca de los procesos de duelo que conlleva la migración, permite el reconocimiento de emociones vivenciales, cada paso presenta un sentido para crecer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achotegui, J. (2000). *Los Duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial*. Revista Medicina y cultura. Barcelona. 14-26.

_____ (2002). *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Barcelona: Editorial Mayo

Arango, Y. (2011). *Inmigrante rico, inmigrante pobre*. Houston: Editorial 21.

Migración y salud mental. Página web oficial www.migra-salut-mental.org.

Rubio Pinilla, Y. (2012). *Dimensiones que inciden en el duelo de los migrantes adultos jóvenes*. Trabajo de Grado Psicología Social. Universidad Nacional Abierta y a Distancia Unad.

Tizón García, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo: Vivencias, investigación y asistencia*. Ed. Paidós. Barcelona, España.