



ALMA VERITATIS PARENS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE MÉXICO

CURSOS EN LÍNEA

ESPECIALIDAD EN TANATOLOGÍA CICLO III

TEMA: Práctica de consejería con paciente externo

Sesión 15

ACTIVIDAD No. 2 TRABAJO DE INVESTIGACION.

Nombre de la alumna: María Dora Edith González Huerta

Nombre de la profesora: tanatóloga Alejandra Treviño Villarreal.

Fecha: 22 de abril de 2020

ESPECIALIDAD EN TANATOLOGÍA III

TU ABANDONO ME SIGUE DOLIENDO

Investigación duelo por migración de los padres

“Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella,
el viajero se deja absorber por los problemas de la escalada,
se arriesga a olvidar cuál es la estrella que lo guía”

Saint-Exupéry

INTRODUCCIÓN

Los procesos migratorios existen desde que el hombre habita el planeta, es decir, es un proceso antiguo que siempre se ha relacionado con la búsqueda de mejoras personales y familiares efectos psicológicos y emocionales que afectan al migrante como individuo y a su familia. Se sabe más de la migración como un hecho social, que como un hecho personal. La migración es un cambio que implica una serie de pérdidas, por lo que el migrante y la familia deben vivir un proceso de duelo, muy poco comprendido y para el que no suelen estar preparados.

La globalización, como fenómeno iniciado a mediados del siglo XX, tiene dentro de sus características esenciales el flujo migratorio, como proceso dinámico social. Como reacción a este evento, se crea a partir de 1951 un organismo internacional que la dirija, la Organización Internacional para las Migraciones OIM, consagrada al principio de que la migración en forma ordenada y en condiciones humanas beneficia a los migrantes y a la sociedad, deseos y proyecto de vida.

Uno de los fenómenos que más desestabilizan la vida de las personas desde hace siglos es la migración. Cada vez más se incluye la posibilidad de emigrar como otro paso más en la vida por los deseos de mejorar en algún ámbito, conocer y experimentar cosas nuevas... y no olvidemos las migraciones por las condiciones de vida violentas u otros

conflictos. En cualquier caso, embarcarse en un proyecto que implica dejar atrás familia, amigos, cultura, costumbres, lugares.

“La migración es el desplazamiento de un lugar a otro, geográfica y políticamente diferente, por un lapso 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. 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.

El duelo migratorio es un tipo de elaboración de la pérdida que empieza cuando una persona emigra. Es un proceso que puede culminar en éxito o en patología, ya que cuestiona los recursos y estrategias de adaptación de cada uno y moviliza emociones ambiguas haciendo que el duelo también lo sea. Puede resultar el más simple de los duelos, pero conlleva una serie de circunstancias que pueden hacer que se complique y trastoque todas las áreas de la vida de una persona, así como el duelo de la familia que deja y cuando la que emigra es la madre todavía se hace más difícil el duelo tanto para ella como para los hijos que se quedan.

OBJETIVO GENERAL

El presente trabajo tiene como objetivo analizar los duelos que presentan las madres, que tienen que dejar a sus hijos; así como los niños que por ser abandonados tienen una experiencia y que presentan una variedad de duelos, para plantear estrategias que fomenten la elaboración del duelo por migración.

MARCO METODOLÓGICO

Este trabajo se abordará con el enfoque metodológico se utilizará la metodología cualitativa, utilizando múltiples fuentes, para centrar el análisis en la descripción de lo encontrado, considerando el conocimiento como resultado de una dialéctica entre el individuo y sus duelos, ocasionados por la migración, así como el de los hijos que se quedan.

Esta investigación se haría mediante artículos y fuentes que estén disponibles.

El migrante es el individuo que toma la decisión de migrar libremente, por "razones de conveniencia personal" y sin intervención de factores externos que le obliguen a ello. Así, este término se aplica a las personas y a sus familiares que van a otro país o región con miras a mejorar sus condiciones sociales y materiales y sus perspectivas y las de sus familias. El migrante de corto plazo es la persona que se desplaza a un país distinto al suyo o de su usual residencia por un período de por lo menos tres meses pero no superior a un año; excepto en casos cuando el desplazamiento a ese país se hace con fines de recreación, vacaciones, visitas a familiares y amigos, negocios o tratamiento médico, y, el migrante de largo plazo es la persona que va a otro país, distinto al suyo o de su usual residencia, por un período de por lo menos un año, siendo el país de destino el lugar de su nueva residencia.

Los niños hijos de personas que migran tienen un referente de contención materna y paterna totalmente diferente a los que nunca se han separado de sus padres: una de las características que identifica a las familias transnacionales es el hecho de que "los padres e hijos están en duelo, y que la distancia física invariablemente engendra distancia emocional, tensión entre los miembros y heridas emocionales; características peculiares con las cuales los miembros de la familia enfrentan la vida diariamente" (Salazar Parreñas, 2001). Con Esta autora se interroga también sufrimiento y dolor como consecuencia de la migración y el alto costo emocional que conlleva este tipo de estructura familiar, cuya característica principal es el dolor emocional que la familia entera o uno de los miembros pueden sufrir, ya que el hecho de que la familia se constituya en dos o más países puede llegar a generar una forma permanente de dolor por la separación y la ruptura de vínculos emocionales.

La separación de las madres del hogar repercute en los hijos, porque implica, según Howell (1999), el empobrecimiento del yo, proyectado en inseguridad e inestabilidad ante la pérdida del sostén emocional de la madre que se experimenta a través de un duelo no resuelto con reacciones constantes de culpabilidad por parte de las madres ante las pérdidas de los lazos emocionales que las unían con sus hijos. Por tanto, sus vínculos afectivos y de parentesco se enmarcan en dos contextos transnacionales diferentes y se transforman en una experiencia diferente de ser familia. Bryceson y Vuorela (2002) afirman que las familias transnacionales son "aquellas que viven un tiempo o la mayor parte del tiempo separados entre sí", que conforme pasa el tiempo se pueden reconfigurar en nuevas familias y crean algo que puede ser visto como el sentimiento de bienestar

colectivo y unidad, a través de la comunicación e interrelación entre dos o más naciones. Las autoras describen que el hecho de cambiar de contexto se modifica en la medida en que se adquieren nuevas condiciones de vida en el país o países de destino. Mientras tanto, las circunstancias de movilidad se mantienen constantes entre dos o más mundos de residencias identidades, lealtades y naciones, que constituyen la característica esencial de la familia transnacional.

Otro aspecto que destacan es el hecho de que estas familias crean nuevas formas de vinculación, que involucran apegos en los aspectos emocional y material, basados en el tiempo, el espacio y las necesidades. Tales apegos son naturales y necesarios; sin embargo, dadas las particularidades y condiciones de cada familia, el modo de favorecerlos y mantenerlos es una variante que difiere en relación con las familias no emigrantes cuyos miembros permanecen apegados, en condiciones igualitarias de espacios sociales.

Mostrando una nueva visión de la diversidad de interacciones que se dan cuando es inevitable la separación por tiempos indefinidos y en determinadas etapas del ciclo vital de la familia. Cabe señalar cómo la esencia de estas familias radica en las formas en que la familia y sus integrantes se amoldan por el movimiento, la separación, la interacción y la reunificación.

-Sin embargo, la migración de un individuo es un proyecto que consta de una serie de negociaciones y ajustes familiares y que produce, a su vez, reajustes internos, convirtiéndose así en una estrategia familiar.

En esta estrategia familiar, sin embargo, puede que las opiniones de las y los menores no sean tenidas en cuenta, debido precisamente a su edad. Por eso, la decisión de emigrar de los progenitores puede conllevar oposiciones de puntos de vista y, por lo tanto, conflictos emocionales para las hijas y los hijos que se quedan, viajan o se reagrupan posteriormente con los progenitores (Gaitán et al. 2007; Duque Parámo, 2011; Pávez Soto, 2011; Portes, Vickstrom, & Aparicio, 2012).

La familia transnacional es, por tanto, una “comunidad imaginada” (Anderson, 1993), una construcción de los miembros que les condiciona en el desarrollo de sus vidas cotidianas más allá de las fronteras estatales. Se trata de una temática actual y en continuo fermento ya que pone de manifiesto la necesidad de superar aquellas barreras construidas y arraigadas históricamente que enmarcan las identidades colectivas y nacionales, así

como las familiares dentro de un contenedor rígido, el cual les permitiría mantenerse vivas. Dicho esto, el planteamiento de los hogares, las familias y el parentesco transnacionales permite analizar en sus vivencias cotidianas, la superación de aquella necesidad meramente física, cercana y corporal que se ha considerado hasta ahora como elemento indispensable en las relaciones de cuidados.

La incorporación femenina en el ámbito productivo y migratorio (nacional e internacional), y su consecuente ausencia en el ámbito doméstico-familiar, pone de manifiesto el desequilibrio entre el binomio público/privado en el sistema neoliberal, tanto en las sociedades de origen, así como en las de destino de la migración. La solución a este desequilibrio se ha dejado casi totalmente en manos de las mismas mujeres, que a través de un sobre esfuerzo y una “doble presencia”, tienen que compaginar las tareas productivas con las reproductivas. Además, aquellas que pueden, delegan las tareas reproductivas a otras mujeres, tanto de su propio ámbito familiar como por ejemplo las abuelas, así como provenientes de otras familias, clases, etnias y países (Salazar, 2001), generándose de esta manera aquella “crisis de los cuidados” que ya Arlie R. Hochschild analizaba en 1995 y que sigue siendo vigente y cada vez más urgente de solucionar hoy en día. Estos “vacíos” de cuidados que la incorporación de la mujer en el mercado laboral nacional e internacional ha provocado, ponen de manifiesto y reproducen las desigualdades existentes entre los géneros, y de manera transversal entre clases, etnias. Ahora, a partir de un análisis que sigue el recorrido de los cuidados a escala global, los cuales circulan a través de la migración feminizada, algunas autoras han identificado unas cadenas cuyos eslabones están conectados internacionalmente y que por eso han definido “cadenas globales de cuidados” (Ehrenreich, & Hochschild, 2003; Hondagneu Sotelo, 2001; Pérez Orozco, 2009). Este concepto se refiere a la transferencia transnacional de cuidados y afectos en base a ejes de poder que se intersecan entre lo local y lo global.

Es por estas razones que los estudios sobre familias y hogares transnacionales se han centrado prioritariamente en las relaciones familiares entre madre emigrada y su descendencia que se ha quedado en origen al cuidado de otras personas. Relaciones, prácticas y vivencias que se han definido como infancia transnacional y se les llama madres emigradas ejercen su maternidad desde la distancia. Acumulándose y difundándose en la opinión pública, una preocupación alarmista sobre los vacíos de cuidados que la migración femenina provoca en origen, evidenciado algunos aspectos

negativos que la separación física entre madre y descendencia conlleva para ambas partes, por razones estereotipadas sobre la unión familiar, suponiendo una destrucción familiar y del abandono de la descendencia por parte de las madres, con las graves consecuencias desestabilizadoras que este abandono significa para los hijos.

Siendo juzgadas por este motivo por la moral conservadora atribuye a las mujeres migrantes como “malas” madres que abandonan a sus hijas e hijos; ocasionando destrucción familiar.

Las jóvenes y los jóvenes con progenitores emigrados ya sean madre y/o padre, comparten en su mayoría un sentimiento de tristeza profunda debido a la partida de su ser querido, sentimiento que ha ido evolucionando con el tiempo. Destacan momentos de inestabilidad emocional y ambivalencia de sentimientos con respecto a la persona ausente: por un lado, se sienten tristes debido a la lejanía física del familiar que la migración conlleva, pero al mismo tiempo se sienten orgullosos de ello, por el esfuerzo que hacen los progenitores con el objetivo de mejorar la vida familiar y que interpretan como una manifestación de afecto hacia ellos.

Los sentimientos generados a raíz de la migración han ido cambiando con el tiempo, según hayan ido entendiendo las razones de esa ausencia y hayan conseguido elaborar el duelo migratorio. Reconocen haber pasado por diferentes etapas, transformando los sentimientos negativos y dañinos, en sentimientos más positivos con el tiempo.

Los estados de ánimo generados a raíz de la partida del progenitor son ambivalentes y varían entre la depresión y la tristeza por sentirse abandonados, el rencor y el orgullo, la satisfacción y el agradecimiento. La edad temprana en el momento de la partida del progenitor les ha afectado mucho ya que ellos mismos consideran edades de especial necesidad de la presencia de los progenitores. Hay momentos simbólicos que de alguna manera hacen experimentar más la sensación de extrañar a la persona ausente.

Como es el caso de mi paciente que a pesar de que sus padres regresaron y se quedaron en su localidad él y sus hermanas ya no tuvieron la oportunidad de convivir con ellos debido a que, tuvieron que migrar a la capital de Zacatecas para continuar sus estudios y sus papás ya se quedaron solos en su comunidad, y a la fecha siguen solos, ellos ya son profesionistas trabajan y por tal motivo ya no regresaron, los visitan de vez en cuando, pero, en sus corazones siguen lamentando la ausencia de sus padres en su plena

adolescencia e infancia. En el caso de mi paciente estamos trabajando en su duelo con lo eso conlleva en las emociones que esto le está generando.

Los recuerdos, de sentimientos de tristeza y de extrañar a sus papás especialmente a la mamá, porque su mente bloquea los pocos recuerdos de la infancia al lado de ella por ese motivo es algo que casi no recuerda. También las promesas de reuniones familiares debidas a celebraciones producen sentimientos de tristeza y frustración.

Con el pasar de los años se han acostumbrado a la lejanía y, por lo tanto no se han permitido elaborar el duelo. Los sentimientos experimentados han sido de tristeza y dolor. El dolor aparece como un sentimiento que se ha dado en el pasado y que debe ser evitado de manera consciente y forzosa. Así con el crecimiento y la maduración personal (probablemente con el paso de la niñez a la juventud) hay variaciones en los estados de ánimo y por lo tanto en la no elaboración del duelo migratorio.

Estrategias personales aparentes para la superación del duelo

Los hijos e hijas entienden las razones que llevan a tomar la decisión migratoria de sus madres y/o padres, que sienten la necesidad “de salir adelante”, de mejorarse como personas y como progenitores y de ofrecer una vida mejor a sus hijos/as. Cómo se ha visto, recurren a estas razones para justificar su propio duelo y, no obstante, sienten que hay un desbalance entre las mejoras familiares que se consiguen con el aporte económico de la persona emigrada y el vacío afectivo que produce su ausencia, que queda más invisible, latente en la intimidad de cada persona. Así, a pesar de entender las razones de la migración y de esforzarse por vivir la situación de una manera “positiva”, el duelo sigue presente y congelado.

Otra estrategia que alivia por momentos la tristeza y ayuda a sentir cerca la persona ausente, son los objetos personales de la persona emigrada. Recurrir a los objetos que la persona ausente ha dejado en el hogar funciona como sustitutivo de su presencia. Los objetos personales del progenitor son sacados de los armarios para sentir su olor, ser vistos, tocados o utilizados. Forman parte de un ritual muy íntimo, durante el cual los hijos se sienten cerca emocionalmente de sus padres.

Sustitución del ausente: remplazo emocional y de cuidados

De la misma manera, la red familiar y el apoyo del progenitor que se ha quedado son de crucial importancia para reflexionar y entender las razones de la migración del progenitor

y no sentirse por ello abandonados. Las personas que se encargan actualmente de su cuidado son las madres en los casos familiares de emigración paterna (incluso cuando el padre ha retornado), y los padres para los casos de emigración materna. Para este último caso, cabe resaltar, la diversidad de situaciones que se producen con respecto al cuidado ya que el padre no es la única persona que se ocupa de esta tarea.

Cuando la madre emigra, diversas personas no las remplazan en el cuidado de los hijos e hijas y del hogar, siendo así cuidados por su padre, sus hermanos y hermanas, Esta red familiar se reparte las tareas del cuidado, para las cuales en algunas ocasiones la figura del progenitor masculino es completamente sustituida por otros parientes y por los cuidados maternos desde la distancia. En cambio, cuando es el padre quien ha emigrado, se verifica otra situación. En este caso, siempre es la madre que se ha quedado en origen la que asume el primer puesto en el cuidado de sus hijos/as.

Situación que se mantiene inalterada incluso cuando retorna el progenitor emigrado: aunque el padre haya retornado, es la madre que sigue siendo la principal cuidadora y por lo tanto no se producen reajustes al respecto. En cambio, cuando es la madre quien retorna, el cuidado en el hogar se reorganiza.

En el caso de que se queden al cuidado de alguna persona los sentimientos hacia las personas que les cuidan reconoces se reconoce el esfuerzo de los cuidadores, y por ellos los admiran y respetan y cariño. Pero no hay comparación posible en cuanto a los sentimientos experimentados hacia el progenitor ausente y por lo tanto no consiguen remplazar esa figura. Especialmente cuando es la madre quien emigra, nadie la sustituye ni la remplaza. En cambio, cuando es el padre quien emigra, la madre reemplaza la figura paterna, llenando ese vacío que el padre deja en el hogar y cumpliendo con el papel de madre y de padre a la vez. Por esta razón mi paciente externa que de haber tenido cuidadores familiares ninguno podría sustituir a su mamá es única.

Relaciones con el progenitor ausente: Cuidados y afectos en la distancia

Con respecto al cuidado desde la distancia también destacan algunas similitudes y diferencias en su gran mayoría los hijos se sienten cuidados desde la distancia por sus progenitores emigrados. Aun así, se encuentra una ligera diferencia entre los dos casos: 1 con madres emigradas se sienten cuidados desde la distancia mientras que 2 con padre emigrado no sienten eso. Por lo tanto, podemos decir que la presencia del padre en la distancia para el cuidado de sus hijos parece menor con respecto a la presencia de la

madre. Otra diferencia relevante es el tipo o la calidad de cuidado que los progenitores ejercen desde la distancia, o mejor dicho el cuidado que los hijos sienten y cuentan recibir. Podemos destacar que el cuidado que ejercen las madres es un cuidado más de tipo cotidiano y que se manifiesta con preocupaciones diarias sobre la alimentación, la salud, los estudios, amistades, estados de ánimo, economía y quehaceres cotidianos de los hijos/as. Éstos/as sienten que sus madres pretenden seguir ejerciendo control sobre esos ámbitos de sus vidas, tal y cómo lo hacían antes de haber emigrado. Se sienten cuidados en la distancia por sus madres, quienes, desde que han emigrado, han modificado, reajustado y sustituido esos cuidados físicos y personales por preocupaciones virtuales, que se expresan a través de los medios de comunicación, especialmente a través del teléfono e internet. Estos cuidados virtuales se revelan a través de un interés cotidiano por conocer cómo se sienten sus hijos y por expresarles a su vez sus estados de ánimos personales por medio del teléfono.

Vale decir que cuando la madre emigra, a pesar de la distancia sigue manteniendo su figura de cuidadora, aparte de asumir un nuevo papel que es el de sustentadora económica de la familia. La madre emigrada sigue manteniendo su rol de reproductora y además asume el de productora (que a veces ya tenía antes de la emigración). También cabe resaltar que este último papel es menos percibido como parte del cuidado, a pesar de ser fundamentalmente la razón que ellos mismos reconocen como desencadenante de la emigración materna. En cambio, cuando es el padre quien ha emigrado, los hijos se sienten cuidados desde la distancia, porque los papás se preocupan por sus hijos a través de llamadas, dándoles consejos y mandando dinero que luego la madre administra para las necesidades familiares.

Cuando el papá regresa también se hacen reajustes en el hogar que significan hacer un ejercicio de socialización con el progenitor retornado.

Los años pasados en la distancia hacen que se pierda la confianza y cotidianidad con esa persona, y por lo tanto se producen momentos o situaciones incómodas por empezar a convivir con una persona casi desconocida:

Además, al regresar el progenitor, se resitúan nuevamente los roles en un contexto en donde los hijos también han cambiado. El rol de las madres parece ser más estricto y autoritario, tanto si están presentes en el hogar, cómo desde la distancia.

Los padres, tanto desde la distancia como con su presencia en el hogar cuando retornan, parecen más permisivos y flexibles, siendo menos controladores que las madres y rompiendo las normas y el rigor que ellas han establecido, llegando a conceder actividades fuera del horario habitual impuesto por las madres.

La reincorporación de la madre en la estructura familiar, en su rol anterior de cuidadora, se combina con el aprendizaje de autocuidado que los hijos han ejercido en su ausencia y que, a su regreso, siguen cumpliendo.

En cuanto a los Duelos descritos por Achotegui (2002), se encuentran:

- Duelo por la separación respecto de los familiares y amigos: Se dan grandes repercusiones psicológicas, debido a la afectividad del migrante con su entorno más próximo. Es la oportunidad para reconstruir o fortalecer estas relaciones debido a la lejanía que se genera. El migrante en algunos casos no encuentra en su nueva instancia una red de apoyo familiar y social. Esta falta conlleva ansiedad, soledad, sentimientos de culpa, dificultades en la convivencia familiar, tendencia a sufrir disfunciones adaptativas, frustraciones acumuladas y miedo al futuro. Además de los duelos que sus hijos están viviendo por la pérdida o ausencia de la figura materna y/o ambas. Esto requiere el apoyo urgente de los servicios Tanatológicos, puesto que son pérdidas.
- Duelo por la lengua materna: La lengua es uno de los vínculos que el niño establece con su grupo familiar, fundamentalmente con sus padres. La adquisición de una nueva forma de expresarse comporta un gran esfuerzo por parte del migrante. Para sus hijos y ellos mismos, se crean grandes tensiones lingüísticas al adaptarse al medio cultural del nuevo país. Se concibe a la lengua como un vehículo de comunicación, un instrumento al servicio del intercambio de conocimientos, sentimientos e ideas.
- Duelo por la cultura: Al marchar el emigrante deja atrás toda una serie de concepciones y actitudes acerca del mundo y de cómo una persona debe comportarse en él. En el nuevo país las cosas pueden ser muy diferentes. Cosas como la alimentación, el vestir, el sentido del tiempo, entre otros. Cada cultura propone un o varios rasgos de personalidad específicos, como patrones de conducta. Además, se halla un aspecto común a todas las expresiones humanas: buscan aspectos de equilibrio como también de excitación y descubrimiento. En la migración es muy fácil que sucedan choques entre estos dos enfoques de ser.

- M. Rodrigo Alsina (1.999), habla de la cultura como un universo referencial, como un conjunto de valores otorgados a los diferentes aspectos de la vida, en una amalgama de significados individuales que tienen una fundamentación social, que son transmitidos por la familia y ejercidos en una transferencia de valores y creencias en cada persona desde que nace.
- Duelo por la pérdida de paisajes, la tierra: La tierra simboliza a los padres, a los antepasados. Los migrantes viven intensamente los cambios de paisaje, temperatura, humedad, luminosidad, colores, pluviosidad, olores, etc. Esta carga emotiva ligada a la tierra conlleva sobrevaloraciones e idealizaciones acerca de ella. Cuando se exagera mucho el valor de algo es porque no se tolera tal como es, por eso se altera, para que atienda los gustos y necesidades propias. La tierra no ha sido siempre tan buena madre como se dice.
- Duelo por la pérdida del estatus social: La mayoría de los migrantes, aunque tengan ideas de progreso y mejora, retroceden a nivel de estatus social respecto a su sociedad de origen. Las condiciones sociales de gran parte de los migrantes son tan precarias que dan lugar a que fracase su proyecto migratorio, siendo este tema uno de los que más demanda tiene, en lo que concierne a la ayuda psicológica. Un reflejo de este Duelo es el pensamiento excepcional y casi extinguido del triunfo o ascenso del migrante dentro del nuevo entorno.
- Duelo por la pérdida del contacto con el grupo étnico (nacional) de origen: la identidad étnica refleja la misma identidad humana: de género, generacional, religiosa, familiar, profesional, de clase social, etc. Esto conlleva a una consciencia de un “nosotros” frente a la de un “ellos”, relacionando la pertenencia a un grupo humano con unas características comunes de cultura, historia, lengua, etc. Estos procesos de identidad chocan fuertemente ya sea si son planteados por el autóctono o por los migrantes.
- Duelo por la pérdida de la seguridad física. La existencia de graves riesgos físicos: Los migrantes se ven amenazados por numerosos riesgos tanto para su salud como para su integridad física. Esto comporta Duelo por todo lo que se ha perdido en el país natal: comodidades, seguridad, condiciones higiénicas adecuadas, alimentación suficiente, entre otros. A esto se suma el alto índice de accidentes laborales y enfermedades ligadas a la explotación que padecen los migrantes o los viajes escondidos que realizan para llegar al país de sus sueños. Por último, se añade la violencia contra los extranjeros en algunos países, y

además también aplica a la violencia que los niños o jóvenes ejercen sobre sus hijos al ver que sus padres están ausentes.

Dimensiones del Duelo

La adaptabilidad tiene que ver con la capacidad del ser humano para integrarse a nuevos ambientes de acuerdo con su identidad. Se relaciona con los vínculos afectivos con sus seres queridos, su control emocional, asimilación, acomodación que se deben dar en el nuevo lugar de residencia, en qué grado se ve a sí mismo como, como se siente.

La dimensión Esperanza mide las oportunidades con las que el migrante cuenta para lograr sus objetivos, generando confrontación entre el presente y el futuro y entre su país de origen y el de acogida. Se tiene en cuenta su cognición, sentimientos y conductas. La migración conlleva aspectos positivos, existencia de beneficios, solución de problemas, todo se hace más llevadero si el individuo conserva latente su esencia, sus factores resilientes, su proyección, su plan de vida.

La realización implica una relación profunda entre los motivos que llevaron al migrante al hecho mismo de migrar, y su resultado desde el punto de vista académico, laboral y económico, midiendo el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos. El migrante tiende a distorsionar su realidad para sentir menos nivel de frustración y mayor gratificación.

En cuanto a la dimensión de seguridad se presenta la lucha del migrante por su supervivencia, por la satisfacción de sus necesidades básicas, alimentación, vivienda, condiciones higiénicas, peligros físicos, el grado de aceptación por su nuevo entorno, los recursos internos y externos de apoyo emocional. (A. Maslow, 1943).

La dimensión Sociabilidad reúne los aspectos de identidad, vínculos sociales nuevos, grupos de ayuda, fusión de tradiciones del lugar de origen y del nuevo lugar de residencia; se tiene en cuenta por tanto la percepción del migrante en cuanto a discriminación y exclusión social, sentimientos de seguridad y de apoyo. El migrante tiende a sentirse inseguro y abrumado, adoptando actitudes regresivas que conllevan conductas de dependencia, siendo sumisos por ejemplo ante figuras de autoridad, presenta quejas por frustración y dolor, sobrevalora a quienes considera líderes con una tendencia a jerarquizar.

Según Arango (2011) los seres humanos realizados asimilan la cultura del lugar de acogida con mayor facilidad, aunque generalmente en algún momento llegan a experimentar un cierto punto de discriminación. Dawson (2009), indica que se ha observado que la sociedad tiende a discriminar más a aquellos que asimilan menos la cultura. Sobre su participación en actividades lúdicas o recreativas con grupos de su nueva ciudad.

Elaboración del duelo

Como en el caso de otro tipo de pérdidas, el proceso de elaboración es lento y generalmente está sujeto a una serie de etapas o fases.

El proceso de elaboración de este tipo de duelo depende de muchos factores. Además de tener en cuenta lo ya señalado, según Salvador (2001) influye: cómo ha elaborado la posición depresiva en su infancia; de su personalidad; de su momento vital; de la realidad externa; y de las causas de la migración. Según Achotegui (2002) se observan diferencias de género, los hombres tienen una fase inicial de negación más intensa y duradera que las mujeres.

La expresión del duelo surge antes en la mujer que en el hombre. Esta circunstancia es común a otros tipos de duelo, por una serie de conductas aprendidas y transmitidas que agudizan las diferencias de género. Según Achotegui (2002) en la elaboración del duelo se ponen en marcha una serie de mecanismos de defensa, los más utilizados son:

- Negación: “todo es igual que en mi país”; “a mí no me afectan estos cambios”.
- Proyección: “aquí la gente es muy diferente”; “en mi país no somos tan mal intencionados”.
- Idealización: “mi país es el más bonito del mundo, y la comuna donde yo vivo más aún”; “aquí sí que se vive bien”.
- Animismo: Es una forma de antropomorfismo ingenuo, atribuir rango humano a entes no humanos: lengua, cultura, país... que sufren, están tristes, gozan de salud... como los humanos.
- Formación reactiva: Hacer lo contrario de lo que demanda el impulso; en el intento de amoldarse a la nueva cultura intentan rechazar su cultura de origen.

- Racionalización: Separar el componente afectivo del cognitivo, evitando el sufrimiento. Después de la elaboración de los duelos, si ésta ha sido adecuada, se produce un crecimiento y desarrollo, una evolución de la persona.

La elaboración, aun de las peores pérdidas supone un paso hacia el futuro y una mejora de la persona. La elaboración del duelo migratorio conlleva pues la integración de la nueva situación, integrar el país de acogida con sus normas, ritos, costumbres... sentirse parte de éste; pero no por ello supone olvidar el país de origen, más al contrario incorporar su recuerdo en la vida diaria conciliando ambas vivencias. Ciertamente esta pugna entre los orígenes.

con cada duelo ponemos en práctica nuestro propio “estilo de afrontamiento” el cual lo hemos ido construyendo poco a poco, desde el mismo momento que tuvimos las primeras pérdidas. Este estilo de afrontamiento es personal, pero está sujeto a influencias externas, por ejemplo, la cultura, que establece parámetros de qué y cómo sentir en cada situación; o en la familia, en la que los mayores van dejando a los más pequeños un legado de cómo afrontan sus duelos. Sin duda un aporte importante a nuestro estilo de afrontamiento es la observación de cómo nuestros mayores (especialmente nuestros padres han afrontado sus duelos). Son múltiples y variados los estilos de afrontamiento que una persona puede tener ante una pérdida. Lazarús (1998) ha descrito distintos estilos; entresacamos algunos: activo, evitativo, regresivo, planificado, negación, autolesivo, compulsivo, inhibición, demorativo, culpabilizante... A su vez hay que señalar que la red social tiene un papel importante en el afrontamiento del duelo. y el destino es un duelo, que implica la acomodación sin olvidar.

Conclusiones

Como vemos existen sentimientos encontrados y duelos no elaborados en las hijas e hijos que se quedan, sentimientos que al principio son negativos y que con el tiempo evolucionan a positivos, pero que están determinados por un equilibrio muy frágil, por los duelos congelados. Los duelos quedan latentes; los sentimientos no son del todo positivos o negativos, ni excluyentes entre sí, de tal manera que el sentimiento de tristeza es circular y recurrente, nunca llega a apagarse del todo, y es alimentado por las mismas características de la ausencia migratoria: no es una pérdida total, es una pérdida ambigua, que pretende ser transitoria, pero que no acaba de terminarse De esta manera,

acostumbrarse a la ausencia primero, y a la distancia después, no significa extinguir del todo el duelo, y refuerza el deseo del regreso del progenitor o incluso el deseo que la migración nunca se hubiera producido, a pesar de todos los beneficios materiales que ellos mismos reconocen y aprecian.

Las estrategias y dispositivos emocionales de elaboración del duelo se activan en la descendencia de igual manera cuando emigra la madre o el padre, pero la migración materna es fuente de reajustes emocionales y de cuidados más radicales en la estructura familiar, así que también la elaboración del duelo parece ser más complicada.

Referencias:

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

Aguirre, R. (2011). El reparto del cuidado en América Latina. Madrid. Fundación Carolina.

Bermejo Higuera, J. (2005) Estoy en Duelo. Editorial PPC.

Bowlby J. (1961). Process of mourning. Int J Psychoanal.

García Canclini, N (2000). La globalización ¿productora de culturas híbridas? Asociación Internacional para el Estudio de la Música Popular Rama Latinoamericana IASPM. Pagina oficial del sitio: <http://www.hist.puc.cl/iaspm/pdf/Garciacanclini.pdf>. Consultado el 26 de Abril de 2020.

González, V. (s/f) El duelo migratorio. Consultado en: <file:///E:/Dialnet-EIDueloMigratorio-4391745.pdf>. El 20 de abril de 2020.

Valentín González Calvo

Howell, J. (1999). Journal of applied psychology. Consultado en: https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=JM+Howell%2C+KE+Hal+Merenda+-+Journal+of+applied+psychology%2C+1999+-&btnG=, El 22 de abril de 2020.

Emociones y migración: Las vivencias emocionales de las hijas y los hijos que se quedan.
Consultado en: <https://www.redalyc.org/pdf/1710/171048523007.pdf>. El 23 de abril de 2020.

Salazar, R. (2001). Región Y Sociedad. Encontrado en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722009000100004. El 22 de abril de 2020.

Rubio, Y. (2002). Duelos por migración.