

Duelo migratorio

Entender la pérdida, darle espacio al dolor y abrirnos a la transformación

Esta es una guía psicoeducativa para quienes han migrado, para ayudarnos a entender como el migrar puede traer nuevas oportunidades y, al mismo tiempo implica pérdidas que necesitan ser reconocidas.



¿Qué es el duelo migratorio?

Cuando atravesamos una pérdida significativa, es natural que aparezca el duelo. El cual no afecta solamente nuestras emociones, también nuestro cuerpo, pensamientos, nuestras relaciones y también la manera en que entendemos nuestra vida y lo que estamos viviendo. Porque cuando algo importante cambia, muchas partes de nosotros pueden verse afectadas. Y sí, todo está conectado.

Podríamos decir que el duelo migratorio es un tipo de duelo no permitido, porque en un sentido aquello que perdemos está oculto a la vista de los demás. Además de la necesidad que se tiene de adaptarse y concentrarse en las ganancias de migrar y la culpa por no sentirse agradecido de estar en un 'mejor' lugar.

Nombrar estas pérdidas puede ser un primer paso importante. Reconocer que el dolor de no poder ser quien era, la añoranza de mi tiempo en familia o con amigos, el miedo a hacer algo que nunca había hecho antes, todas estas experiencias necesitan un espacio para ser sentidas y reconocidas. Aquello que negamos hoy buscará formas de expresarse en el futuro.

El duelo no ocurre solo en la mente



No necesitamos vivirlo de una sola manera

El duelo no es un movimiento lineal y rígido, no es un check list. Es un proceso dinámico que se mueve entre nuestra necesidad de experimentar el dolor de la pérdida y el de continuar, disfrutar y adaptarnos a la vida.

Podemos tener un día en el que necesitamos recordar, llorar o hablar de lo que hemos perdido, y otro en el que necesitamos trabajar, distraernos, compartir con alguien o simplemente disfrutar de algo cotidiano. Ambas experiencias pueden formar parte del proceso.



No podemos permanecer en el dolor intenso todo el tiempo. Del mismo modo, mantenernos permanentemente ocupados o desconectados de lo que sentimos también puede impedirnos procesar la pérdida. El equilibrio consiste en poder movernos entre ambos espacios.

Dolor no significa fracaso

Aprender a recibir el dolor y todas estas emociones difíciles es parte, no solo del proceso de duelo, sino de la vida misma. Sentir frustración, desánimo, tristeza, culpa o cualquiera de estas emociones que alguna vez llamamos negativas, pero que en realidad son respuestas de nuestro ser a lo que nos acontece. Aceptar lo que sentimos y darles el espacio que requieren no es fracasar.

A veces añadimos una segunda capa de sufrimiento cuando pensamos: "No debería sentirme así", "ya debería haberlo superado" o "tengo que estar bien porque migrar fue una oportunidad".

Podemos aprender a preguntarnos algo diferente: ¿qué necesita ser escuchado en mí en este momento?

El dolor también puede transformar

Transformarse no significa que tengamos que agradecer la pérdida, encontrarle una explicación positiva o dejar de sentir tristeza. El proceso de duelo puede llevarnos a reconstruir nuestra identidad, nuestros vínculos, nuestras prioridades y nuestra manera de entender la vida.

Con el tiempo, aprendemos nuevas formas de relacionarnos con aquello que perdimos: a través de recuerdos, valores, aprendizajes, vínculos y legados que pasan a formar parte de nuestro mundo interior. El vínculo con lo perdido puede cambiar sin que tengamos que borrarlo.

En el contexto migratorio, esto puede significar integrar nuestras raíces con aquello que vamos construyendo en el nuevo lugar. No necesariamente tenemos que elegir entre “ser de allá” o “ser de aquí”. Podemos ir construyendo una identidad que incluya diferentes partes de nuestra historia.

Algunas preguntas para acompañarnos

¿Qué cosas he perdido o dejado atrás con mi migración, aunque otras personas no las consideren una pérdida?

¿Qué extraño y qué significado tiene para mí aquello que extraño?

¿Qué emociones aparecen cuando pienso en mi vida antes de emigrar?

¿Qué personas, lugares, costumbres o valores siguen formando parte de mí?

¿Qué estoy aprendiendo sobre mí en esta nueva etapa?

¿Qué necesito conservar de mis raíces y qué estoy descubriendo que quiero transformar?

¿Quiénes son hoy mis “bastones de apoyo”, las personas con quienes puedo ser realmente yo?

Una idea para llevar contigo

El duelo migratorio no significa que hayamos tomado una decisión equivocada al migrar. Podemos sentir gratitud por las oportunidades que tenemos y, al mismo tiempo, sentir tristeza por lo que dejamos atrás. Las dos cosas pueden coexistir.

No tenemos que apresurarnos a convertir el dolor en aprendizaje. Primero podemos reconocerlo, escucharlo y darle un lugar. Con el tiempo, ese proceso puede abrir espacio para nuevas formas de vivir, relacionarnos y comprender quiénes somos.

Cuándo buscar apoyo

No necesitamos esperar a estar en crisis para hablar con alguien. Si sentimos que el dolor está interfiriendo de manera importante con nuestra vida cotidiana, nuestras relaciones, nuestro sueño, nuestro trabajo o nuestra capacidad de cuidarnos, puede ser útil buscar apoyo profesional.

Esta guía tiene un propósito psicoeducativo y no sustituye una evaluación o atención profesional individualizada.

