

Cuando decidimos emigrar -con mucha ilusión-, ya se puede observar que desde que se toma la decisión, se viven infinitas emociones. Muchas son las expectativas que invitan a iniciar esta nueva etapa de la vida: la autonomía, abrir las puertas al mundo, crecer, superarnos aunque, atreverse a soltar lo conocido, desapegarse, requiere de mucha valentía y voluntad.

En la migración existe un **#duelo múltiple**, que envuelve a toda la persona, tan intenso como, con frecuencia, poco comprendido y hasta muy poco reconocido. Que implica mucho cambio: despedirse de la familia y de los amigos, cuyas formas de interactuar cambian. También, puede modificarse lo relacionado a la lengua y a la cultura: la religión, los valores, la idiosincrasia del nuevo lugar, comienza la melancolía por la tierra de uno: paisajes, olores, comidas tradicionales! El status social, el grupo de pertenencia, el grupo étnico en su totalidad cambia.

Es un **#duelo parcial**, la separación con nuestros apegos, irnos de nuestra tierra natal, es forzada (elegida por uno mismo). Somos conscientes de que nuestro país de origen y todo lo que implica, “sigue allá”, no desaparece. Es un **#duelo recurrente**: cada llamada telefónica, cada visita (o la ilusión de hacerla) reaviva todo aquello que se dejó y los vínculos que aún viven allí, es decir que el #duelo continúa activo siempre. Y es un **#duelo ambivalente**: se añora a los seres queridos y cosas que quedaron en la tierra natal, sin embargo, comienza a querer esta tierra elegida.

Obviamente, como en todo proceso, se transitan diferentes fases o etapas aunque hoy me limito a compartirles lo que implica el **#duelo por migración**.

Todos estos cambios suponen una pérdida, que reclaman un duelo por ello: es válido! Se está creciendo... Nada se supera espontáneamente, son transiciones que se pueden (y deben) trabajar en pos del objetivo soñado. **#Migrar** implica vivir experiencias de pérdidas, es inevitable, es una condición indispensable para crecer en el cambio y ello supone separación y dolor. Sin embargo, el éxito de la vida es llevar el carro a la montaña. Entonces: aliento, enseñanza, experiencia, y mucha voluntad son las herramientas para llegar al objetivo. Un nuevo lugar (elegido!) con mucho por recorrer y aprender enfrenta a la pérdida de lo familiar, de la seguridad emocional y de objetos cargados de valor. Observar desde otra perspectiva, se encontrará el sentido y así, se resignificará este dolor.

Se sabe que toda pérdida deja un impacto y debemos, para nuestra calidad de vida, enfrentarlo: gestionando y configurando nuestra madurez personal. Enfrentando esas incomodidades, se ganará en fortaleza para seguir adelante.

¡Son aprendizajes!  Recordar, en el día a día, el propósito de lo que llevó a emigrar, será el valor agregado necesario que impulsará a seguir adelante, superándose.

Reconocer los recursos personales internos, es fascinante y ayudará a generar esa actitud necesaria para superarse y también, para trascender: creciendo y saliendo al mundo. Sin embargo, la mirada compasiva y la paciencia con nosotros mismos, son prioritarias para reconstruirnos y ser protagonistas de nuestras vidas.

El duelo es un proceso, aunque buscar la felicidad, un reto!! Y en eso estamos...

¿Te has sentido identificada? ¿Sentís que estás necesitando escucha, orientación o acompañamiento? Como Licenciada en Orientación Familiar y terapeuta en duelo, acompaño a las familias y personas que dejan su país, a superar el desarraigo, el dolor y las crisis, para aprovechar todas las oportunidades.