

Un Nadal sense visitar el país d'origen pot ser viscuda "com un dol" per la persona migrada

Ds, 19/12/2020 per Catalunya Religió



([Abat Oliba CEU](#)) Tothom ho fa, però si algú espera amb ànsia períodes de vacances llargs, com poden ser el Nadal, són les persones migrades. Per a tots, és la gran oportunitat per compensar una mica aquest esgotament pandèmic en què ens veiem immersos, però per a aquestes persones, aquestes setmanes són l'oportunitat de fer un parèntesi en els seus països d'origen. La visita al seu lloc de procedència es converteix en "necessitat vital", i la impossibilitat de realitzar-la pot, fins i tot, ser viscuda "com un dol". Per desgràcia, les restriccions als viatges internacionals, que encara perviuen en molts països, faran que molts migrants es vegin retinguts en els seus països d'acollida.

Segons explica la professora del grau en Psicologia de la Universitat Abat Oliba CEU, **Salud Porras**, l'impacte psicològic del fet de no poder visitar el país d'origen, es pot distingir entre dos tipus de migrants. D'una banda, estan "aquelles persones que, en migrar, es van adaptar i van integrar al país de destinació, de manera que van redibuixar la seva identitat ètnica". Per un altre, estan aquells la "identitat segueix fermament sustentada per l'afecció a la terra d'origen".

Són aquests últims els que poden patir més per la impossibilitat de passar unes setmanes a la seva terra. En aquests casos, aquesta privació pot ser viscuda "com una gran pèrdua, com un dol". Un dol entès com "la pèrdua de la possibilitat de relacionar-te amb algú, fins i tot amb alguna cosa, molt important per a tu. Com portaria qualsevol de nosaltres no poder abraçar als nostres pares en dos anys? Sens dubte, amb dolor emocional perquè no els tenim; això és un dol", apunta Salut Porras. A més, no només es troba a faltar les persones, sinó el contacte amb totes les tradicions, elements culturals, llengua, gastronomia, art i costums socials, que configuren la mateixa identitat i li dona un sentit social.

En aquest punt, la professora de la UAO CEU recorda que el fet de poder tornar un

temps al seu país representa per a aquestes persones "la gran motivació per treballar i esforçar-se la resta de l'any". Per això parla de necessitat vital, concretada en el manteniment i expressió de "forts vincles" no només amb persones, sinó també "amb la cultura que, en bona part, els defineix com a individus".

Per als migrants amb una adaptació identitària a les societats dels països d'acollida, la distància acostuma a resultar menys dura, ja que han desenvolupat altres recursos que compensen la distància amb els seus llocs de procedència.

Conviure amb la incertesa

En les circumstàncies actuals, a la decepció se li suma la incertesa, especialment la derivada de la pandèmia. La incertesa, assenyala aquesta especialista, "és la mare de totes les ansietats". El desassossec que genera la incertesa augmenta per un factor cultural, propi del nostre temps i de la mentalitat occidental. Segons el parer de Porras, "vivim en una cultura que ens ha educat excessivament en el control com a mecanisme per compensar la incertesa". No obstant això, "és una il·lusió, els aspectes més importants de les nostres vides no es poden controlar, sinó tenir cura o gestionar. Aquesta cultura del control perjudica molt a la nostra salut mental, perquè ens fa més intolerants a la frustració, i per tant més infeliços".

Ser pràctics i acompanyar

Per això, davant la sensació d'incertesa que poden sentir aquestes persones, Porras recomana "no posar l'objectiu en controlar la situació sinó en adaptar-se a ella". En segon lloc, prescriu "ser pràctic". "La queixa no és pràctica, parlar malament dels polítics o els veïns, no és pràctic, lamentar-se no és pràctic. En el seu lloc, ser pràctic és centrar-se en solucions, és filtrar els moments d'angoixa per la pregunta ¿puc fer alguna cosa per solucionar o pal·liar el problema? "La resposta és afirmativa: "podem decidir trucar a aquest familiar que està sol, podem fer alguna cosa productiva per a la família o el treball, podem buscar informació que ens ajudi a entendre, podem buscar alternatives de comunicació que escurcin la distància percebuda, i oferir ajuda de diverses formes".

Aquesta actitud cal acompanyar-la, a més, de "realisme "i esperit" constructiu". Finalment, les persones que estan al voltant de migrants que hauran de passar molt de temps lluny de casa poden adoptar una disposició d'acompanyament. "Quan una persona pateix per una situació que no pot controlar i no pot canviar, sentir la disponibilitat i companyia d'algú que empatitza amb el seu dolor pot ser la font més gran de serenitat. No es tracta tant de fer o no determinades activitats, sinó d'estar disponible amb actitud d'adaptació, resiliència", conclou Porras.