

# Psicología e inmigración

## Proceso migratorio y los afectos

Silvia Biet

### Recorrido de mi experiencia personal

En mi vida he migrado muchas veces, desde chica acompañando a mi familia y siendo adulta, por decisión propia. Migraciones internas y al extranjero, migraciones muy diferentes.

Soy psicóloga clínica y he tratado a muchos pacientes en los últimos 30 años mientras transitaban sus procesos de migración, también.

Durante los primeros años, mi manera de tratar la extranjería en la clínica psicológica fue más bien intuitiva.

En el año 2018, hice una formación universitaria en Montreal sobre la migración y las relaciones interétnicas que me posibilitó armar esta nueva teoría que reúne sociología, comunicación intercultural, antropología y psicología. Para mí, fue fundamental el hecho de poner nombre a los procesos que había visto desplegarse en los distintos tratamientos durante años, así como en mi propia vida.

Desde 2020 comencé a dar cursos de formación sobre La migración y los procesos afectivos dirigido a psicólogos e integrantes de asociaciones que acompañan migrantes en Argentina, España, Canadá y el caribe.

Hay una actitud de sorpresa que veo repetirse en estos encuentros, cuando mis interlocutores descubren la complejidad de estos procesos que en principio eran reducidos al desarraigo y al duelo. La complejidad está dada por la dinámica de las interacciones que se generan entre el migrante, su entorno y las proyecciones constantes conscientes e inconscientes que afectan directamente su identidad.

Esta teoría psicológica de la migración acompaña y facilita los procesos concretos y materiales del proceso migratorio ayudando al buen desarrollo de este. También explica las razones por las cuales hay angustia, malestar o enfermedad aún en migraciones materialmente bien logradas.

Espero poder transmitir estos conocimientos, las hipótesis y las conclusiones con el objeto de seguir ampliando y enriqueciendo este marco conceptual.

Buenos Aires, agosto 2024

## Construcción social de los grupos

Mujeres y hombres, nacemos dentro de una familia, en un barrio, en un país en el que hay normas de conducta, leyes económicas y políticas que establecen una organización específica y característica de ese grupo social. Los valores, creencias y costumbres de dicha comunidad se expresan a través de sus comportamientos y en sus instituciones, y se representan en sus producciones artísticas y culturales.

Según Keesling, la cultura es un sistema cognitivo que nos da una visión de nosotros y del mundo, rige y ordena la interpretación de la realidad, las pautas de conducta y los modelos internos. Esta cosmovisión también establece las normas de interacción entre los miembros del grupo, así como también las relaciones con los que están afuera de la comunidad. Se transmite de generación en generación asegurando una continuidad, aunque su transformación, lenta pero constante, es inevitable por ser un sistema dinámico.

Los grupos étnicos constituyen formas de organización social, con sus normas de comportamiento, valores y dinámica interna propias.

Los intercambios que se producen entre las personas que pertenecen a distintos grupos étnicos son muy complejos y marcan el origen de mucho malestar relacional e identitario.

El concepto de fronteras étnicas fue desarrollado por Frederick Barth antropólogo de origen alemán, constructivista y representante de la escuela escandinava.

Para este estudioso, es mediante los mecanismos de identificación y adscripción que los miembros se sienten pertenecientes a su grupo étnico. Y es mediante la atribución que se organiza el exogrupo, los que no pertenecen, los que quedan por fuera del grupo.

Las características tomadas en cuenta para hacer esta distinción son subjetivas y van más allá de la diversidad visible.

Barth (1969) afirma que se constituye el “nosotros” con respecto a un “otros”. Lo significativo de la conceptualización, es que la función de la frontera permite la constitución y la conservación de los grupos.

Los intercambios entre los diferentes grupos étnicos conllevan formas particulares que están atravesadas por las relaciones de poder.

Para entender mejor lo que llamamos las relaciones de poder, debemos distinguir primeramente el grupo mayoritario y el grupo minoritario. Contrariamente a lo que indican estos apelativos, estos grupos no están definidos en relación con el número mayor o menor de integrantes sino a la posesión o la cercanía que tienen al poder. Considerando que el poder puede ser político, económico o religioso.

Racismo, desvalorización, estereotipos, discriminación, estigmatización, etc. son diferentes formas y grados de intensidad en los que se ejerce la superioridad sobre los otros grupos, con la idea de crear situaciones de dificultad en el acceso a los bienes materiales y al avance social.

Las agresiones y/o microagresiones de las cuales son objeto las minorías van provocando traumatismos en su identidad y en las interacciones entre los grupos étnicos.

Los actores de estas escenas no son siempre conscientes de las repercusiones que esto tiene a largo plazo en las relaciones, entre los grupos y entre los individuos.

En mi experiencia como conferencista he visto que, llegados a este punto, nadie se reconoce siendo racista. Aunque este concepto resulta evidente a la hora de analizar el comportamiento de los otros. La discriminación está naturalizada y cuando se la reconoce, se la minimiza dando argumentos que la justificarían. Frecuentemente, somos portadores de prejuicios transmitidos de generación en generación y analizamos la realidad con estereotipos asentados como normativos.

Incluso, las víctimas de racismo, no siempre son conscientes de ello, el racismo queda oculto como un tabú, o como algo que le pasa a otras personas alejadas de mi realidad.

## **Construcción de la realidad y de la identidad**

El proceso de socialización hace referencia a la interacción significativa entre personas, a través de la cual aprendemos, aceptamos e integramos una serie de pautas de comportamiento, valores y creencias. Nos adaptamos a ellas y las adoptamos como propias.

La socialización primaria ocurre en los primeros años de vida y es la etapa donde el yo se va formando a través de la interacción y la identificación con las personas significativas de nuestro entorno. Los agentes más importantes de socialización en este periodo son la familia y la escuela.

En la socialización secundaria, el niño se dirige hacia contextos diferentes de su familia, amplía sus contactos y sus conocimientos, accediendo a modelos distintos de comportamiento. El grupo de pares y las instituciones educativas son agentes de socialización secundaria.

La socialización terciaria constituye un paso significativo en la construcción del yo en el contexto global, que permite ver el mundo desde otra perspectiva y fuera de la cultura de origen. A partir de esta nueva perspectiva se pueden encontrar respuestas a la complejidad de las identidades de los individuos y sus distintas visiones del mundo, al mismo tiempo que la propia identidad se complejiza.

Según Berger y Luckman la realidad es una construcción social que se genera en un proceso cíclico de internalización y externalización de valores, creaciones culturales e instituciones. Los valores, los roles sociales y las instituciones se van modificando con el paso del tiempo y en los intercambios humanos. Estos cambios son internalizados por las nuevas generaciones.

Así como la realidad se construye socialmente, y la identidad es el resultado de la dialéctica de lo social y lo personal

## **El espejo intercultural y las relaciones interétnicas**

Tomando como punto de partida la teoría del Estadio del espejo de Jacques Lacan explicaremos el concepto de espejo intercultural.

En esta teoría psicoanalítica, Lacan teoriza sobre la constitución de la propia imagen en el niño pequeño. Sostenido por una persona significativa para él, el niño reconoce su imagen en el espejo. A través de la mirada, palabras y gestos de este adulto, quien identifica la imagen en el espejo con la imagen del niño, el pequeño siente la emoción de reconocerse.

La imagen particular del espejo es al principio "otro" que luego se convierte en el "yo".

En el campo de la lingüística, Patron y Kraven desarrollaron la teoría del espejo intercultural en 2019.

La imagen que recibimos de nosotros mismos, en la pupila del ojo del otro culturalmente distinto, puede ser inesperadamente nueva en sentido positivo o negativo. Esta imagen que nos devuelve este otro puede confirmar o contradecir nuestra autopercepción construida a través de las interacciones con nuestro grupo de pertenencia.

Intentar comprender cómo estos otros culturalmente distintos nos perciben, agrega niveles más complejos a la autopercepción y a la identidad. Esta nueva experiencia enriquece la narrativa que armamos de nuestro "yo".

Este concepto de identidad que estamos manejando es el desarrollado por la perspectiva constructivista.

En la experiencia intercultural del migrante, la identidad del individuo cambia necesariamente.

La identidad entendida como narrativa que da cohesión y coherencia, sensación de continuidad a lo largo de la vida aportando sentido a la misma, es un proceso continuo y dinámico. La migración trae aparejada una desestabilización y una pérdida de sentido transitoria. Esta pérdida es fuente de grandes angustias y malestar.

En el campo de la comunicación intercultural, Milton Bennet trabaja con los equipos y grupos multiculturales buscando implementar reglas para resolver conflictos.

El afirma que aplicar la “Regla de platino” es la mejor herramienta para asegurar la resolución de conflictos entre miembros culturalmente distintos. Aconseja hacer el esfuerzo de comprender cómo el otro culturalmente distinto podría percibir y experimentar la realidad. De esa manera podremos coordinar los distintos puntos de vista, sin jerarquizarlos y haciendo prueba de empatía para lograrlo.

Es necesaria mucha madurez emocional para que las diferencias puedan ser trabajadas.

### **El proceso migratorio**

En la actualidad hay 220 millones de migrantes en el mundo. Las razones que motivan las personas a migrar son múltiples.

Generalmente, cuando este es un proyecto planeado, responde a un deseo de buscar una vida mejor u obtener más seguridad. Hay un periodo previo al viaje, donde las personas se preparan activamente juntando la documentación que será necesaria en el país de destino, juntando ahorros, aprendiendo el idioma y sobre la cultura del país de acogida.

Otras veces el motivo es huir del peligro o de situaciones de riesgo. En este caso, no hay tiempo para la preparación, y las personas se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad, pues a veces no hubo tiempo ni para hacer un pasaporte.

Una vez llegados al país de acogida, el estatus jurídico será determinante en la instalación. No es lo mismo llegar a destino y tener derecho de residencia y de trabajo, que ser refugiado y esperar la aceptación de la demanda o quedarse en calidad de ilegal. El estatus otorga o quita derechos al inmigrante, que serán necesarios a la hora de buscar un alojamiento y trabajo.

En términos psicológicos, la persona inmigrante debe trabajar internamente la pérdida de lazos afectivos significativos, de sus pertenencias, de su cotidianidad, de su vida anterior, de su propia identidad y de su posición profesional al mismo tiempo que aprende sobre su nueva realidad y trata de encajar en ella. Es como si atravesara dos procesos simultáneos de deconstrucción y reconstrucción de su identidad.

La integración a la nueva sociedad se va haciendo con el tiempo.

En principio, es necesario atender a las necesidades materiales, encontrar un lugar donde vivir y un trabajo que permita subsistir. Una vez que estas necesidades están satisfechas mínimamente, las etapas siguientes lo llevarán a establecer lazos significativos en el nuevo país y hasta a desarrollar proyectos personales. También participar en actividades de su barrio o de la comunidad.

En los casos en los que el proceso se vive en familia, en pareja o en grupo, es muy posible que los tiempos de integración de cada integrante sea diferente. Este desfasaje puede ser fuente de malestar o de conflicto en la dinámica del grupo y provoque un cambio en las maneras de relacionarse entre ellos.

Los roles en la familia suelen cambiar en la sociedad de acogida. El miembro que sale a trabajar va a socializar más rápidamente que el que queda en casa. Al concurrir a la escuela los niños están muy estimulados y generalmente aprenden la lengua y ciertas costumbres del lugar, antes que sus padres.

La aculturación es el proceso que se da cuando personas de diferentes culturas entran en contacto y van adoptando paulatinamente formas de comportamiento y valores culturales que son propios del otro grupo. Al mismo tiempo el apego a los rasgos de la cultura propia disminuye paulatinamente. Es un proceso que se da en ambos sentidos, aunque en concreto, el grupo étnico dominante tendrá una tendencia a imponer más fuertemente su cosmovisión sobre el grupo minoritario.

### **La identidad de extranjero**

La consciencia de la propia cultura se da solamente en el encuentro con el otro culturalmente distinto, sobre todo cuando la persona cruza la frontera de su país de origen.

El ser extranjero se define en contexto de alteridad cultural, se es extranjero frente al que es “local”. El espejo intercultural activa nuestra sensación de ser distinto o desconocido.

En este encuentro puede haber múltiples posibilidades, pero la sensación es siempre de vulnerabilidad.

Determinaciones políticas, históricas o religiosas influyen en la manera en que el migrante será recibido en el país de acogida. Estas determinaciones pueden reactivar relaciones de poder que existían previamente a su llegada y hacer más difícil la integración del migrante. Pero también pueden coadyuvar a la mejor integración y facilitar el despliegue de ciertas habilidades y capacidades que quedaban ocultas o reprimidas en el país de origen.

La segunda y tercera generación de migrantes pertenecientes a comunidades con diversidad cultural visible, siguen siendo cuestionadas sobre su origen y pertenencia a pesar de haber nacido en el país receptor.

La sensación de extranjero perdura a través del tiempo y las generaciones.

### **Stress de aculturación**

El proceso de adaptación del migrante a la nueva cultura implica un esfuerzo psicológico muy activo e importante.

El aprendizaje de la lengua, la manera en la que se manejan los sistemas de salud, de enseñanza, la administración pública y privada en el nuevo país demanda mucho trabajo intelectual y emocional.

La pérdida del estatus social, la marginalidad, la alienación y la discriminación, sumados a la fragilidad de la identidad cultural, ponen a prueba la fortaleza de la salud mental de la persona migrante.

La desventaja económica, el desempleo o un bajo nivel de educación, son algunas de las realidades de la persona migrante que convierten este proceso de aculturación en un factor de riesgo .

Como dicho anteriormente, el stress de aculturación es trabajado en forma diferente entre los miembros de una familia migrante provocando una desincronización en las experiencias de cada uno. Esto conlleva muchas veces a un distanciamiento y a la incomprensión entre ellos.

Las tradiciones y los valores son diferentes en el nuevo país. El rol y el concepto de mujer cambia en las sociedades más avanzadas. La libertad de los hijos, así como la comunicación puede diferir mucho de lo los padres vivieron en el pasado. El rol del hombre puede ser cuestionado rompiendo estereotipos y tradiciones culturales que caracterizaban a las establecidas en el país de origen. Las personas mayores de edad que no trabajan pueden encontrarse aislados al no aprender ni la lengua ni las costumbres de la comunidad de acogida. Estas son algunas de las temáticas que atraviesa la familia y sus miembros, provocando conflicto e inestabilidad.

La mayoría de las personas migrantes se adaptarán de una manera u otra a su nueva vida aunque el trauma basado en las experiencias de racismo provoca efectos adversos para la salud y la salud mental como son la hipertensión, el stress postraumático, la ansiedad y la depresión; la hipervigilancia, la disociación y los trastornos psicológicos.

En el caso en el que el migrante sea consciente de los efectos perturbadores de este proceso, el acceso a los servicios de salud adecuados y pertinentes resulta complejo. La interpretación de los síntomas psicológicos varía de acuerdo con cada cultura y genera malos entendidos entre el personal sanitario y el paciente migrante.

Los servicios de salud deben establecer relaciones de confianza con la comunidad migrante, esto resulta fundamental para intervenir en casos de violencia doméstica y de abuso dentro de los grupos étnicos. Para poder cumplir con este objetivo, deben mantener una comunicación dinámica con la comunidad migrante, teniendo conocimiento de la cultura específica de sus pacientes, al mismo tiempo que trabajar internamente los propios prejuicios para garantizar una atención eficaz.

### **Psicología de la inmigración**

Cuando escuchamos el relato que hacen las personas migrantes sobre los primeros momentos de su viaje, cuando describen las dificultades que tuvieron que sortear frente a las barreras culturales y también aquellas imposibles de traspasar; se evidencia el gran trabajo y esfuerzo realizado para adaptarse e integrarse a la nueva sociedad.

Más allá del éxito del proyecto y de la sensación de haber logrado construir una vida satisfactoria en el país de destino, la frustración, el enojo, la tristeza, la pérdida, el miedo la lucha y el cansancio aparecen siempre en sus narrativas.

Con lo expuesto anteriormente en nuestro trabajo, podemos afirmar que este proceso de pérdida y de reestructuración de la identidad que se produce cuando el migrante se integra a la comunidad receptora, sucede en niveles muy inconscientes.

Consideramos indispensable situar el análisis de esta reconstrucción identitaria en el contexto propio de la inmigración. Por supuesto que tendremos en cuenta la estructura de la personalidad, sus mecanismos de defensa, los traumas vividos en su historia de vida. La complejidad, en el caso de la migración, es que estos elementos están en un contexto diferente y debemos situarlos a la luz de las dinámicas que se generan en las relaciones interétnicas.