

# TEMA 10

## LA PSICOLOGÍA DEL MIGRANTE

### INTRODUCCIÓN

Nosotros, los agentes de la Pastoral del Migrante, nos hemos preguntado: ¿Quiénes son las personas migrantes? ¿De dónde proviene o se nutre la fortaleza que percibimos para conseguir el sueño americano? ¿Cómo, en su condición de extrema pobreza, se arriesgan a tanto? O ¿es por ella que se arriesgan? ¿Conocen las enormes dificultades del trayecto? Si la respuesta es positiva, ¿por qué a pesar de ello se aventuran? Y si no, ¿por qué la temeridad de llegar a los Estados Unidos? ¿Por qué soportan hambre, frío, sed, cansancio, deshidratación, intoxicación, etc., para cumplir su objetivo? ¿Por qué, a sabiendas de que pueden ser ultrajadas, muchas mujeres se arriesgan en este camino? ¿Hasta dónde es ignorancia, audacia o ganas de salir adelante?

Ante tantas interrogantes, nos quedamos asombrados y deseamos vehementemente conocer y comprender las respuestas. Lo que se nos ocurre se queda corto frente a esa realidad, pero aún así, no cejamos en el esfuerzo de hallar algunas razones, que sean una pequeña luz que nos guíe para ser capaces de introducirnos en su corazón y pensamientos, y aprender de ellos y ellas y contagiarnos de su entusiasmo, fortaleza y perseverancia.

En las siguientes páginas referidas a la psicología del migrante no pretendemos construir un perfil depurado de éste, ni elaborar su retrato refinado y diáfano, únicamente pretendemos entender sus conductas y procesos mentales, así como los factores que influyen en su entorno físico y social, para enfocar nuestros trabajos pastorales hacia una respuesta eficaz a sus necesidades distintivas.

No olvidemos que cada persona tiene su propia historia, que es única como el mismo ser que la vive, disfruta y padece, y aunque pareciera que al escucharlos se repitiera incesantemente, no es así. Aun habiendo factores comunes, cada relato es diferente, pero, sobre todo, cada lágrima derramada o contenida que refleja anhelo, esperanza y dolor es la huella inconfundible de un ser único e irrepetible.

Ahora, apreciados agentes de pastoral, tomémonos de las manos y emprendamos juntos una fugaz y reveladora travesía con nuestros hermanos migrantes.

### 10.1 ¿QUIÉNES MIGRAN?

Parece fácil responder a la pregunta planteada en virtud del contacto frecuente y constante que tenemos con ellos, pues llegan a las puertas de nuestras parroquias, los encontramos en las casas del migrante, acuden a los domicilios particulares situados cerca o al paso de las vías de los trenes de carga, los identificamos en las terminales de autobuses, etc.

Además, con las experiencias y convivencias que ustedes han tenido durante estos años con los migrantes han adquirido ciertos conocimientos que les permiten expresar e identificar los factores recurrentes que los impulsan a migrar, pero, nos preguntamos de nuevo: ¿quiénes migran?

Han surgido definiciones que se refieren a diversas categorías de personas que migran. Sin embargo, en ellas no se contempla a nuestros hermanos y hermanas migrantes, porque al estar al margen de la ley, es decir, al no contar con los documentos requeridos jurídicamente, durante su trayecto son invisibles, al menos hasta que viven la desagradable experiencia de ser deportados o repatriados.

Lo que podemos decir es que son personas como tú y como yo, que a pesar de haber decidido migrar perseveran en el afán de cumplir responsablemente con su rol —ya sea como padre, madre, esposo, esposa, hijo o hija— aún lejos de sus hogares y familias. Estos roles sirven de motivación para continuar el viaje, para soportar todas las vicisitudes que se les presentan.

Los seres que migran, con los que estás en contacto, tienen algo que se llama "*emigrabilidad*", y se define como "*la capacidad potencial del emigrante de adquirir en el nuevo ambiente, en forma gradual y comparativamente rápido, una cierta medida de equilibrio interno que es normal para él y, al mismo tiempo, integrarse en el nuevo contexto sin ser un elemento perturbado o perturbador dentro del mismo*". Es decir, tienen la facilidad de adaptarse a ambientes extraños y ajenos a su experiencia previa porque tienen una fuerza interna que los sostiene y los vuelve capaces de ello.

Además, tienen otra característica muy particular, *la capacidad de dominar o superar la nostalgia*, y ello ocurre porque han concretado satisfactoriamente su proceso de individuación, es decir, se han reconocido y han alcanzado su propio ser, su propia personalidad y su propia identidad. Esto les permite construir relaciones armoniosas y estables con su familia y mantener un sano vínculo con ellos, de ahí que la comunicación se transforme en un medio ideal para reconfortarse y seguir adelante.

Es oportuno resaltar que *la capacidad de estar solo es uno de los rasgos de madurez emocional más importantes* y se adquiere desde la niñez. Cualquier persona puede migrar, sin embargo, los efectos, impactos, experiencias traumáticas y crisis son diferentes dependiendo de la estructura de la personalidad del migrante.

Se dice que las personas que migran "*parece*" que no tienen sentimientos de "*arraigo*", sin embargo, esa "*apariencia*" disimula o enmascara su verdadero sentir, porque durante el muy largo trayecto que tienen que recorrer para llegar a su destino contrastan similitudes y diferencias con su país de origen, diciéndose a sí mismos, por ejemplo: Estas plantas que crecen aquí se parecen a las de mi tierra; llueve tanto como allá, aquí hace más frío; la gente es tan amable como en mi país o no lo es, etc. El arraigo es algo muy profundo e interno y a menudo se pretende equipararlo con actitudes externas que nada tienen que ver.

A final de cuentas, lo cierto es que cualquier persona migra, que todos somos migrantes, potencialmente hablando.

## **10.2 AL PARTIR**

¿Qué es lo que sucede cuando un migrante decide migrar?

El deseo de partir puede surgir, a veces, como algo "*sorpresivo*", aún para el individuo mismo, como un pensamiento que pudo haber estado flotando sin haberse manifestado por las diversas emociones que se desprenden de la sola idea de migrar. Pero en un segundo, en un instante, sin alguna razón aparente, se torna receptivo a esa "*idea de migrar*", respondiendo a un posible deseo largamente acariciado y muchas veces considerado "*imposible*", satisfecho solamente con múltiples —y posiblemente recurrentes— fantasías.

Después de haber decidido migrar, muchos de ellos prefieren no decir adiós a sus seres queridos, porque les duele verlos llorar y temen retractarse de su decisión. En nuestra cultura, el llanto, la tristeza y el dolor en un hombre, y más aún en un migrante, son inaceptables y esto asfixia los sentimientos de quienes van a partir y se convierte en una penosa carga emocional, en un fantasma que los va siguiendo. Deben disimular, mostrarse fuertes aunque su interior se desgarre.

Lo adecuado sería una despedida abierta y honesta que redundaría en beneficios emocionales tanto para quienes se van como para quienes se quedan —previando se intensifiquen los sentimientos de ambigüedad, culpa, ansiedad y tristeza—. En el 'adiós' deben incluirse tanto adultos como niños. Debe hacerse un planteamiento real de las circunstancias y manifestar, por ejemplo, que por mucho tiempo no se verán, que la comunicación será a través de ciertos medios, que la ausencia es amarga, que como viajan indocumentados los riesgos se agravan y es posible, en un momento dado, un desenlace fatal, etc. Estos y otros aspectos deben hablarse verazmente, sin engaños, sin fantasías, sin fingimientos. Se trata de situarse en una realidad muy dura pero que no se puede disimular bajo pena de sufrir y/o padecer dolores más agudos, más profundos que la ya de por sí difícil separación.

Cuando no se lleva a cabo la despedida en los términos que anotamos en el párrafo anterior, el sentimiento de culpa se agudiza en por lo menos dos supuestos: a) cuando los que se van ya no regresan vivos, o no regresan jamás; y b) cuando un familiar que permanece en el país de origen fallece. Ese pesar, —ese, “*si hubiera*”— se vuelve presente y se convierte en una carga emocional terrible para los sobrevivientes al no haber expresado su sentir de manera apropiada en el momento de la partida.

### **10.3 TRES GRANDES ETAPAS DEL PROCESO MIGRATORIO**

En la primera etapa, los sentimientos que un migrante suele experimentar son de intenso dolor por todo lo perdido y abandonado. La persona siente angustias de tipo persecutorio, confusional y depresivo, que estarán presentes a lo largo del proceso migratorio pero con grandes variaciones en cuanto a intensidad, durabilidad y evolución.

A veces, las angustias paranoides suelen volverse un verdadero pánico para el migrante, al tener que enfrentar la soledad, el desconocimiento del idioma, una nueva cultura, la búsqueda de trabajo, vivienda, comida, el clima, el acceso a los servicios sociales, etc. Incluso se dan casos de personas en tránsito que por la carencia de recursos económicos deciden regresar a su país de origen, ya sea por sus propios medios o entregándose a las autoridades migratorias.

La angustia confusional se genera por sentimientos encontrados entre el país y la gente que se ha dejado y la nación y personas con las que se convive actualmente, llegan a considerar que han traicionado a su patria cambiándola por un pueblo nuevo y diferente. Dos escenarios pueden presentarse a un migrante en esta etapa confusional y de ambivalencia: a) cuando el migrante no ha podido reconocer, sentir, expresar ni elaborar el duelo de pérdida es posible que desarrolle un estado psicótico —un sentido fuera de la realidad—; y b) cuando se da una sobreadaptación maníaca el migrante se identifica rápidamente con los hábitos y modalidades de la nueva cultura y los adopta, pero se despoja de los rasgos propios.

La segunda etapa inicia cuando el migrante comienza a salir de la nostalgia y la pena por el país que dejó, empieza a reconocer sus propios sentimientos de dolor y los convierte en crecimiento, es decir, el migrante es capaz de procesar sus sentimientos y pensamientos respecto de su propia historia de migración y tiene la posibilidad de integrar sus dolores negados y disociados.

Por último, en la tercera etapa se da la recuperación del placer de pensar y desear, y se presenta la probabilidad de hacer proyectos para el futuro. El migrante encuentra su "sitio" en la nación a la que ha llegado a radicar y se ve en posibilidad de conjugar su "pasado" con el "presente" y aspira a un "futuro" deseado y planeado. Él o ella se ha sometido a un "trabajo de elaboración" que implica la aceptación del duelo por las pérdidas sufridas.

En este momento, el migrante reencuentra su identidad enriquecida por los colores, sabores y texturas de la cultura del país de destino. Es como regresar a casa después de un paseo, habiendo recolectado en el camino cosas novedosas que, siendo distintas de las conocidas, se tornaron esenciales y por ello las incorpora a su presente. El proceso de integración es continuo y genera una constante renovación del proyecto de vida.

#### **10.4 LOS SIETE DUELOS EN LA MIGRACIÓN**

El primer punto es distinguir una serie de diferencias entre el duelo y el duelo migratorio. El duelo, en palabras simples, se define como el proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo para el sujeto. El duelo migratorio es parcial, recurrente y múltiple: es parcial porque lo perdido se compensa con otros beneficios o ganancias; es recurrente porque tantas ocasiones como se migre, igual de veces se presenta; y es múltiple porque puede contener diferentes formas de duelo.

El duelo migratorio involucra cuatro etapas: reconocer, sentir, expresar y elaborar los sentimientos y emociones que derivan de las pérdidas sufridas, lo que se traduce en siete tipos distintos de duelo. Que los migrantes identifiquen estos es sumamente valioso, porque así estarán en condiciones de afrontar las nuevas situaciones que se les presentan, tanto en el viaje como en su llegada, permanencia y residencia en una nación extraña.

##### *1) Duelo por la familia y los amigos*

El primer duelo que la mayoría de los padres, madres, esposos, esposas, hijos e hijas sufren como consecuencia de haber decidido migrar hacia otro país es éste, porque la familia es el motivo principal para arriesgarse, ya sea con documentos o sin ellos.

El duelo por los amigos ocurre con más frecuencia en los migrantes menores o adolescentes, porque al migrar abandonan a sus pares y sobre todo a sus "cuates".

##### *2) Duelo por la pérdida del grupo étnico*

Este tipo de duelo lo sufren aquellos migrantes que tienen un acentuado apego a su comunidad, toda vez que comparten los mismos rasgos culturales: tradiciones, comida, música, etc.

##### *3) Duelo por la pérdida de la lengua o idioma*

Poder comunicarnos y expresarnos es esencial para sentirnos aceptados, comprendidos y reconocidos. Así, en tanto el migrante no adquiere la capacidad de comunicarse en el idioma del país de destino, sufre ante la imposibilidad de interactuar con sus semejantes. Este duelo va disminuyendo en la medida en que el migrante se esfuerza por aprender la nueva lengua, sin pretender negar, ni mucho menos olvidar, la propia.

#### 4) *Duelo por la separación de la cultura*

Los migrantes dejan atrás un estilo de vida y tratarán de adaptarse a uno nuevo, este escenario no es sencillo, porque los hábitos, comidas, costumbres, etc., son diferentes a los propios.

#### 5) *La pérdida de los paisajes, la tierra*

El duelo por la tierra es, ante todo, el dolor por la pérdida de los paisajes familiares, cotidianos y entrañables, tales como el camino de siempre, los ríos, las montañas, el bosque o las calles de la ciudad tantas veces transitadas en compañía de la familia, amigos, etc.

#### 6) *Duelo por la pérdida de estatus*

Este tipo de duelo lo experimentan los migrantes que gozan de reconocimiento social y/o de cierto nivel académico en sus lugares de origen y que pierden este privilegio en el país de destino.

#### 7) *Duelo por los riesgos físicos*

Sobreviene cuando los cambios físicos que se operan en los migrantes son tan drásticos que llegan al grado de no reconocerse a sí mismos, ya sea porque pierden peso excesivamente, la tonalidad de su piel cambia, presentan un proceso acelerado de vejeamiento, etc.

### **10.5 ¿CÓMO REANIMAMOS A LOS MIGRANTES?**

Lo primordial y esencial es permitir —e incluso propiciar— que los migrantes hablen y expresen sus sentimientos de tristeza, miedo, ansiedad, angustia, etc., en un espacio y tiempo adecuados y sin prejuicios. Conversar con ellos y manifestarles con sinceridad que cualquier persona en su lugar reaccionaría de la misma manera. Es preciso ayudar a los migrantes para que identifiquen sus sentimientos y los puedan experimentar, reconocer y nombrar apropiadamente, con ello serán capaces de entender cómo reaccionan, piensan y actúan, sin prejuizarse, comprendiendo que todo ese cúmulo de emociones, pensamientos y acciones son el resultado —nos atreveríamos a decir hasta “natural”— de las vivencias tan intensas por las que están pasando.

El siguiente paso es elaborar un plan para aliviar los sentimientos desfavorables que los inmovilizan para alcanzar sus metas. Aunque no es posible atender personalmente a cada uno de los migrantes, porque llegan en grupos numerosos, lo que sí resulta factible es que durante el tiempo de orientación se resalte la importancia de este aspecto y, para ello, proponemos algunas medidas que se hallan al final de este capítulo.

Otro punto importante es que los migrantes desaprendan la tajante valoración y división entre sentimientos negativos y positivos, y aprendan que los sentimientos no tienen calificativos, simplemente 'son' y son 'normales' en el ser humano, forman parte intrínseca de cada uno. Cosas como la tristeza, el dolor, el miedo, etc., se presentan de manera natural dependiendo de la situación en que se encuentre la persona, son, en un momento dado, la válvula de escape de todos aquellos remolinos que se traen adentro. Son, además, necesarios, porque ¿qué sería de la persona que no pudiera manifestar su emociones?

Tengamos siempre presente que siendo agentes de la pastoral de migrantes debemos procurar atender a estas personas en toda su integridad como seres humanos, con personalidad y carácter propios, que aunque compartan un proyecto —conseguir el sueño americano— y exhiban pensamientos, emociones y sentimientos parecidos, sus manifestaciones e intensidad serán tan únicos como ellos mismos.

Consideramos oportuno en este momento explicar dos conceptos del psicoanálisis que, adecuados al ámbito de nuestro trabajo pastoral, nos serán muy útiles, porque nos permitirán entender por qué, en ocasiones, le caemos bien a unas personas y a otras no.

En nuestra experiencia cotidiana con migrantes hemos experimentado que a algunos de ellos, en un primer instante, los rechazamos de manera inconsciente y sin saber por qué, y ellos asumen una actitud similar. A pesar de que nuestra aspiración es tratarlos a todas y todos por igual, es cierto que nuestra afinidad varía entre uno y otro, pero ¿por qué sucede esto?

Estamos frente a un fenómeno que se denomina *transferencia*, y que está fundado en un parentesco simbólico. Es decir, cuando un migrante se relaciona con nosotros — como agentes de pastoral— a su vez nos asocia con alguien que ha sido significativo en su vida. ¿No es común que los escuchemos diciéndonos: usted se parece mucho a mi mamá, a mi papá, a una hermana, a un amigo o a una amiga?

Esta transferencia puede darse de dos modos: a) *transferencia positiva*, que se refiere a los sentimientos amistosos y afectuosos hacia el agente de pastoral; y b) *transferencia negativa*, caracterizada por la expresión de sentimientos hostiles y de enojo.

También existe otro concepto denominado *contratransferencia*, que implica el conjunto de actitudes, sentimientos y pensamientos que experimenta el agente de pastoral de migrantes en relación con el paciente o migrante. ¿Acaso no decimos: este migrante me da mucha ternura, es como mi hermano menor o se parece mucho a una persona que me resulta insoportable?

El propósito de conocer y sobre todo de aplicar los dos conceptos indicados es transformarlos en una herramienta que nos permita comprender el proceso de relación con los migrantes y de estos con los agentes de pastoral. Si podemos mantener y nutrir una *transferencia* y *contratransferencia* saludables, es posible propiciar un entorno favorable cada vez que nos encontremos y convivamos con ellas y ellos.

Ahora bien, ya que hemos aprendido los puntos esenciales del duelo migratorio y las variantes en las que se manifiesta, aterricemos esos conceptos teóricos en medidas prácticas que contribuyan a que el migrante se decida a emprenderlo. Para ello proponemos lo siguiente:

1. Un altar de recuerdos —en una mesa, una pared o hasta en un árbol—, donde los migrantes puedan dejar mensajes, fotos, objetos, etc. Esto les servirá para expresar experiencias pasadas y, con espíritu renovado, proyectarse hacia el futuro.
2. Sala de historia —una habitación o un patio—, un lugar donde los migrantes puedan compartir sus vivencias y recrear anécdotas y costumbres de sus países de origen, ya sea con sus compatriotas o con otros migrantes, para dotar de significado a los inevitables cambios del presente.
3. La balanza de la migración —se pueden utilizar una vara y dos canastas, colocadas en los extremos de la misma, una para las ventajas y otra para las desventajas—. En esta actividad se invita los migrantes a que escriban en hojas separadas las ventajas adquiridas por el hecho de estar migrando, así como las experiencias no agradables que han tenido durante el trayecto desde su país de origen hasta el lugar donde se encuentran al momento de hacer este ejercicio. Esta práctica ayuda a que los migrantes tomen

conciencia del cúmulo de esfuerzos que están desplegando en su viaje y los valoren para que, llegado el momento de conseguir su objetivo, se conviertan en fundamentos sólidos que, usados con prudencia, les auxiliarán a asimilar la nueva cultura sin olvidar ni perder la suya.

4. Libro de la vida —para esta actividad es necesaria la presencia de un psicoterapeuta, consejero o trabajadora social—, para facilitar el Ritual de Testimonio al migrante. Este ritual va dirigido específicamente a quienes han sufrido abusos, violaciones, secuestros, etc. El primer paso consiste en conseguir que los migrantes relaten los episodios traumáticos en “primera persona”, ya sea de forma oral o escrita, describiendo cuándo, dónde y cómo sucedieron los hechos. El siguiente paso estriba en la constante repetición de lo sucedido, propiciando que en cada ocasión el o la migrante añada más detalles, hasta el punto de que la narración sea lo más específica y descriptiva posible, consiguiendo de este modo que se desahogue profundamente y se libere. El último paso consiste en extraer de su narración aquellos elementos que muestren al migrante la enorme capacidad que posee para superar acontecimientos de esa naturaleza, otorgándoles un “sentido de coherencia” que los impulse a seguir adelante, con renovada decisión y perseverancia.

Para finalizar queremos invitarlos a que profundicen en estos temas, cuya utilidad es indiscutible en nuestro trabajo pastoral, y a poner al servicio de los migrantes los conocimientos que recién hemos adquirido en materia de psicología. Así, con esfuerzo común, optimizaremos cada vez más nuestro trabajo pastoral.

## BIBLIOGRAFÍA

GRINBERG, L. y Grinberg, R. Psicoanálisis de la migración y del exilio. Editorial Alianza. España. 1984.

ACHOTEGUI, J. Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial.

En Medicina y cultura. E. Pediguero y J. M. Comelles. (comp.) Editorial Bellatera. España. 2000.

FALICOV, C. J. Migración, pérdida ambigua y rituales. Perspectivas Sistemáticas, No. 69. Noviembre/Febrero 2001/02. Página web: [www.redsistemica.com.ar/migración2.htm](http://www.redsistemica.com.ar/migración2.htm).

## AGRADECIMIENTOS

Nuestro más profundo agradecimiento a:

Las Oficinas en México del **Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNNUUDH)**; del **Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)**; de la **Organización Internacional para las Migraciones**; y **Amnistía Internacional-Casa de los Refugiados**, por su apoyo y generosidad, para la publicación del **“Manual sobre los Derechos Humanos en el Fenómeno Migratorio”**.

Asimismo se agradece a la **Comisión Nacional de los Derechos Humanos** por el envío a los miembros de la DPMH.

**MANUAL DE LOS DERECHOS HUMANOS  
DE LAS PERSONAS MIGRANTES**

Se terminó de imprimir en los Talleres de



**\*phmediosgraficos**

Ciudad de México  
[www.phmediosgraficos.com](http://www.phmediosgraficos.com)  
Tel. (0155) 4618.1995  
[editorial@phmediosgraficos.com](mailto:editorial@phmediosgraficos.com)

bajo el cuidado editorial del Lic. Arturo Guzmán

se imprimieron 1,000 ejemplares  
Abril 2010