

# Abriendo la Jaula de Oro

*Efectos Psicológicos de la Inmigración*

## Leaving the Golden Cage

*Psychological Effects of Immigration*

*por/by Marisol Undurraga*

**N**o hay duda que emigrar a otro país es un proceso que requiere de un importante ajuste personal y emocional, el cual es a menudo difícil y doloroso. Como inmigrante, mujer y psicóloga, mi experiencia tanto profesional como personal me llevó a pensar que este proceso se da con características especiales en el caso de la mujer.

Con el fin de sistematizar esta impresión, entrevisté a un grupo de mujeres latinoamericanas residentes en el Canadá, que no tuvieron reparos en compartir sus experiencias conmigo.

Las entrevistadas fueron dieciocho mujeres provenientes de cinco países, algunas de ellas inmigrantes "nuevitas" (de unos pocos meses) y otras "antiguas", con más de quince años en Canadá; con edades entre los veinticinco y cuarenta años, todas casadas y la mayoría con niños.

Aunque el nivel educacional y la inserción social de estas mujeres varían considerablemente de un caso a otro, es interesante observar que la evolución del proceso de ajuste e integración ha sido muy similar en todas ellas.

Otro hecho interesante de observar es que más del 90% del grupo trabaja fuera del hogar. Esto da una pauta de cómo la inmigración cambia las necesidades de la dinámica familiar y los roles de los integrantes de la familia. Si tomáramos una muestra de mujeres de diversos sectores económicos en la América Latina con toda seguridad nos encontraríamos con un porcentaje mucho más alto que permanece en su hogar, realizando el trabajo doméstico.

### La toma de la decisión

Una de las primeras preguntas que se hizo a las entrevistadas fue: "¿Por qué te viniste al Canadá?" En algunos casos la inmigración fue motivada por persecución política y en otros por la búsqueda de un mayor bienestar económico.

Sin embargo, lo interesante de las respuestas es que en la gran mayoría de los casos la iniciativa y la decisión de emigrar fueron tomadas por el hombre.

**T**here is no doubt that emigrating to another country is a process that requires an important adjustment, both personally and emotionally which quite often is hard and painful. As an immigrant woman and a psychologist, my experience both professionally and personally led me to think that this process has special characteristics with regards to women.

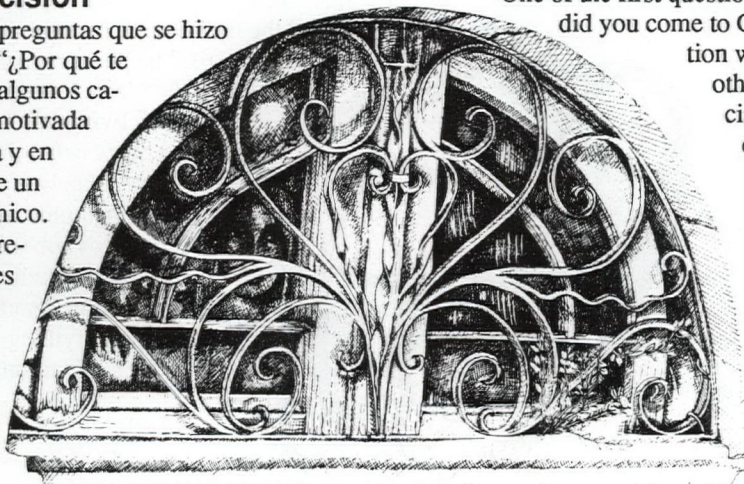
Some time ago I interviewed a group of Latinamerican women living in Canada, who shared their experiences with me. I interviewed eighteen women from five Latinamerican countries. Some were new immigrants who had only been in the country a few months, while others were older, having lived more than fifteen years in Canada. Most of them were married and the majority had children. Their ages varied between twenty-five and forty.

Even though the educational and social background varied considerably from one person to another, it's interesting to see how the process of adjustment and integration has been similar for all of these women.

Another point of interest is that out of this group 90% work outside the home. This is an indication of how immigration changes family dynamics and the roles within the family. If we were to take a sample of women from different class backgrounds in Latin America, we would most probably find a higher percentage of women staying at home, engaged in domestic work.

### Making the decision

One of the first questions I asked the women was, "why did you come to Canada?" In some cases the motivation was political persecution and in others the search for improved financial well-being. However, it is interesting to note that in the majority of cases the initiative and the decision to emigrate was taken by the men. Women were the passive followers, and in some cases they strongly resisted the idea to separate from family and friends in their country of origin. Only three of those interviewed said they had an active role in deciding to come to Canada.



*Grafico por Cecilia Ladrón de Guevara*



La mujer fue una seguidora pasiva, que en algunas instancias resistió fuertemente la idea de separarse de su familia y amigos en su país de origen.

De nuestras entrevistadas, sólo tres reportan haber tenido participación importante en la decisión de venirse al Canadá. Dos de ellas tenían familiares acá y la tercera tenía información y antecedentes que la llevaron a ser el elemento motivador. Son precisamente estas tres mujeres las que se integran más rápidamente a la corriente productiva, las que experimentaron menos sentimientos de tipo depresivo durante el período de ajuste y las que en el presente evalúan la inmigración como una experiencia enriquecedora y positiva.

Podemos interpretar entonces que el estar psicológicamente preparado para emigrar y el ser un participante igualitario en la toma de la decisión son factores que influyen de manera muy poderosa en los sentimientos asociados al cambio y adaptación.

### Canadá, la "jauja" de Norteamérica

La segunda pregunta se dirigió a investigar cuál era la idea que la mayoría tenía de Canadá antes de venir. Fue sorprendente darse cuenta de cuán vaga e ingenua era la concepción que la mayoría tenía antes de venir. En todos los casos Canadá era percibido como el país de las oportunidades, donde poco menos que el dinero crece en los árboles.

Desde Latinoamérica, las diferencias de idiosincracia y de cultura no fueron vistos como obstáculos. Al preguntarles si habían pensado que tendrían dificultades para comunicarse, la mayoría dijo que creyeron que el inglés aprendido en el colegio sería suficiente para "arreglárselas" en un comienzo y, ¡que en *un par de meses* ya estarían hablando inglés *perfectamente!*...

### El duro despertar

Al llegar a Canadá los detalles cotidianos y prácticos de establecerse en el país golpearon de manera muy dura a las recién llegadas. En primer lugar, se dieron cuenta de que la falta de competencia con el nuevo idioma (inglés o francés) era un serio obstáculo. Luego, cosas tales como encontrar casa, movilizarse, poner a los niños en el colegio, encontrar un médico o ir a la peluquería se transformaron, en su momento, en problemas gigantescos.

Las anécdotas divertidas se mezclan con otras que causaron gran sufrimiento a estas mujeres. Teresa, por ejemplo, me contó que por no poder leer el itinerario de los buses, tomó el bus equivocado. Cuando llegó al terminal, no sabía dónde estaba ni cómo regresar. Deambuló por dos o tres horas, con tanta desesperación que se puso a llorar. Una mujer inmigrante europea que la vio, se acercó y se dió el tiempo para averiguar lo que le pasaba y la ayudó a encontrar su camino de vuelta. Teresa me decía que aún hoy, después de diez años, y de estar totalmente ubicada, a veces tiene pesadillas diurnas en que siente pánico de perderse y no saber cómo regresar a su casa.

Two of them had family here and the third had some previous knowledge of Canada. In this latter case the women became the motivating force in making a choice. In effect, these three women were the ones that integrated the fastest into the work force; who suffered less of an emotional trauma during the period of adjustment; and the ones who, in retrospect, see their immigration experience as enriching and positive.

We can see that being psychologically prepared to emigrate and participating equally in making the decision are factors that weigh heavily on feelings associated with change and adjustment.

### Going to Canada? We've got it made!

The second question asked was how they perceived Canada before arriving. It was surprising to see how vague and naive their impressions were. In all cases, Canada was seen as the land of opportunity, where money grows on trees.

From their country of origin the differences in culture and idiosyncrasies were not seen as obstacles. When asked if they had thought about how they would communicate, the majority said that the English learned in school would be sufficient to start off with and, in a *couple of months* they would speak perfect English!

### The rude awakening

Once in Canada, the everyday practical details of getting settled were very difficult for these women. In the first place, they found out that their lack of competence in English or French was a serious obstacle. Then, getting around, finding a house, a school for the children, a doctor, or simply going to the hairdresser's became an ordeal.

Funny anecdotes are mixed with those that caused great suffering for these women. Teresa, for example, told me that because she could not read the bus schedule, she took the wrong bus. When she arrived at the end of the bus line she did not know where she was nor how to get back.

She wandered in desperation for 2 to 3 hours and she started crying. A European immigrant woman approached her and took the time to find out what was wrong and to help her find her way back. Ten year later, Teresa still suffers from panic attacks and envisions herself being lost and not being able to find her way home.

The women with small children suffered the most. For many of them, having no one to leave the children with and the lack of transportation transformed the house into a jail. The phenomenon is vividly illustrated by Isabel: "Many times I thought I was going crazy. I was living in a beautiful apartment a hundred times better than the house I had in my country. I knew my husband was doing everything humanly possible to give us the best. My job was to take care of the house and the kids. However, I hated it all. I couldn't stand the kids and I blamed him for everything that was happening to me. I felt like a canary in a golden cage."





Las mujeres que experimentaron mayor "shock" y dificultad fueron las que llegaron con niños pequeños. Para muchas de ellas el no tener a nadie a quien recurrir para dejar a los niños y a menudo la falta de transporte llegaron a transformar la casa en una verdadera cárcel. Isabel ilustra de manera muy gráfica este fenómeno: "muchas veces pensé que me estaba volviendo loca.

Vivía en un precioso departamento, mil veces mejor que mi casa en mi país de origen. Sabía que mi marido estaba haciendo lo humanamente posible por darnos lo mejor y que mi deber era la casa y los niños. Sin embargo, odiaba todo eso, no soportaba a los niños y lo culpaba a él por lo mal que yo lo estaba pasando. Me sentía como un canario en una 'jaula dorada'".

Las mujeres que llegaron sin niños, tuvieron la ventaja de contar con la libertad y el tiempo para aprender el idioma y conocer el nuevo ambiente antes de tenerlos. Por otra parte, al tener a sus hijos lejos de la familia, experimentaron mucha soledad y la depresión post-parto tuvo características muy intensas al carecer del apoyo emocional que dan las relaciones familiares.

### Primero hay que llorar

Un elemento común para los inmigrantes de ambos sexos, independientemente de su procedencia y edad es lo que se llama "el duelo por la pérdida". Es el período en el cual se experimenta un intenso sentimiento de pérdida tal como cuando muere alguien muy querido. La pérdida para el inmigrante es masiva, ya que incluye su medio geográfico, su idioma, personas a las que quiere y algo muy importante: su propia posición dentro de un medio social.

Gloria nos describe su propio proceso de manera conmovedora. "Los primeros meses en Canadá fueron los peores. Al comienzo sólo mi marido trabajaba y salía de la casa muy temprano. Yo iba a dejar a mi hija al colegio y de vuelta en el departamento me sentaba a escuchar un disco de canciones en español. Ahí era como si abriera una llave. Lloraba por lo menos una hora escuchando el disco, lamentándome de estar tan lejos de mi mamá, de mis hermanas y mis amigas. Hice esto de manera religiosa por casi un año, hasta que un día dije "hasta aquí no más". Boté el disco a la basura, me arreglé y salí a la calle a buscar empleo por primera vez".

Este cambio, en muchos casos, se da de manera gradual, pero en otros es necesario llegar al fondo de los sentimientos depresivos para reaccionar y darse cuenta de que hay cosas que se pueden hacer para mejorar la situación.

### Terremoto matrimonial

El "stress" a que se ve sometida la pareja durante este período de "terremoto" eventualmente ocasiona problemas en la relación. Esto se ve exacerbado cuando muchas mujeres sienten que la causa de su infelicidad es el hombre, ya que él las presionó a un cambio no deseado.

Si a esto sumamos que a menudo el trabajo que se tiene en un comienzo es muy por debajo de la capacidad, que los horarios son inhumanos (trabajo de noche) y que los roles cambian de manera radical, no es sorprendente que en un gran porcentaje se dé una crisis, la cual, a veces, llevará a la separación.

Muchos factores contribuyen a que esta crisis se resuelva de manera positiva o negativa.



Drawings by Rini Templeton

Women who arrived without children had the freedom and time to learn the language and to know the new surroundings before having any children. On the other hand, they experienced a lot of loneliness when they had children far away from their families. Post-partum depression was more traumatic due to the lack of emotional support from an extended family.

### First you cry

A common thread in all immigrants regardless of age, sex or country of origin is what's called "mourning the loss". This is the period in which intense emotions are felt as if someone close has died. For immigrants, this loss can be all encompassing since this means a loss of habitat, language, loved ones and most importantly, their own place in society.

Gloria describes this process in a moving way: "The first months in Canada were the worst. At the beginning, only my husband worked and left the house very early. I took my daughter to school and would return to the apartment and listen to a record of Spanish songs. I cried for hours listening and feeling sorry for myself. I missed my mother, my sisters and my friends. I did this religiously for about a year until one day I said enough is enough. I threw the record in the garbage, I fixed myself up and went out to look for a job for the first time."

In many cases this change takes place gradually, since it's necessary to understand the feeling of depression before one can react. Only then, it is possible to see how the situation can be improved.

### Marriage breakdown

The stress a couple undergoes can eventually create problems in their relationship. The situation is heightened when most women blame the men for pressuring them into the unwanted decision of immigration. In addition, they have to take jobs for which they are overqualified. The hours are inhumane (mainly night shifts) and traditional roles change drastically.



Sin embargo, fue alentador comprobar que alrededor de las tres cuartas partes de las mujeres entrevistadas vieron esta crisis como una oportunidad de crecimiento.

### La idealización del país de origen

Otra etapa importante por la cual la mayoría parece pasar después del duelo por la pérdida y antes de la aceptación es el de devaluar Canadá, encontrando todo malo en comparación a ese paraíso idealizado que es el país de origen.

Como una etapa, ésta es una reacción natural y sana. El peligro reside en “quedarse pegada”, lo cual impide ver la realidad de manera objetiva y actuar de manera positiva.

### La depresión prolongada

Cuando el período de duelo por la pérdida se extiende más allá de uno o dos años y se queda con la persona, es el momento de buscar ayuda profesional.

Las mujeres entrevistadas nos contaron de amigos o conocidos que parecen no haberse repuesto nunca del trauma de la emigración y que se han negado a aprender inglés, a trabajar, a manejar, a ir al cine o a hacer nada que mejore la calidad de sus vidas. Es como una negativa porfiada a aceptar lo que el nuevo país les ofrece.

### Aceptación y ajuste

Este período cede lugar, en los casos del ajuste exitoso, a una aceptación del país, la cultura y el lugar que se ocupa dentro de la nueva sociedad.

Es aquí cuando algunos problemas más profundos, tales como el enfrentarse a las diferencias de valores, a la barrera generacional y cultural con respecto a los hijos, a la búsqueda de un grupo de referencia y a la redefinición de los roles de los sexos, parecen plantearse de forma importante.

### ¿El futuro? ya veremos...

Nos encontramos allí con mucha ambigüedad. En todas las entrevistadas está presente la idea de volver y de que en lo posible los niños terminen de educarse en América Latina. Un par de ellas, con hijos cuasi-adolescentes, expresaron resignación a la idea de quedarse si los hijos no querían volver con ellas.

Sin embargo, en la mayoría de los casos es evidente que el desarrollo personal y los intereses propios están supeditados a lo que el marido y los hijos quieren. La actitud general es de un “ya veremos”, “será lo que Dios quiera”, “depende de cómo se den las cosas”, etc.

Ninguna de las mujeres con quienes conversamos quiere cerrar las puertas a la idea de volver algún día al lugar de donde partieron. Aún en los casos de mujeres que reconocen haber mejorado significativamente su posición en la estructura social y familiar, esa nostalgia y la esperanza de que algún día volverán siguen vivas.

It is not surprising that a crisis occurs, which in most cases leads to separation. Many factors determine whether this crisis can be resolved. However, it was encouraging to find out that 75% of the women saw this period as an opportunity for growth and for re-evaluation of their marriage.

### Idealizing home

Another important phase that most people pass through after mourning and before acceptance, is rejecting Canada, finding everything wrong in comparison with an idealized homeland. As a phase, this is a natural and healthy reaction. The danger is “getting stuck” in this stage which prevents the person from seeing reality in an objective way and from acting constructively.

### Prolonged depression

If the mourning period lasts more than one or two years, this is the time to seek professional help.

Many women told me of friends who never got over the trauma caused by immigration; they refused to learn English, to work, to learn how to drive, to go out, to do anything to improve the quality of their lives. This is a stubborn refusal to accept what the new country offers them.

### Acceptance and adjustment

In successful cases, the stages of mourning and idealizing lead to an acceptance of the country, the culture and the woman's place within the new society.

It is here that the most profound problems, such as facing a different value system, the generational and cultural gaps within the family, the search for a reference group and a redefinition of sexual roles, seem to become more imminent.

### The future? we will see...

Regarding the question of the future there seems to be a lot of ambiguity. In all the interviews the idea of returning is always present. Most women hope that the children will finish their education in Latin America. A couple of them resigned themselves to staying if the children did not want to return. However, in the majority of cases, it is evident that personal development and interest have been subordinated to the desires of husband and children. The general attitude is, “We will see...”, “Whatever God decides”, “It depends on how things turn out”, etc.

None of the women interviewed want to close the door on the idea of going back to their countries. Even for those whose lives have improved significantly in terms of social position and family, the nostalgia and hope that one day they will return home remains alive.



Grafico por Cecilia Ladrón de Guevara