

Transcripción: Ser Entendido Como Inmigrante | Liliana Baylon | TEDxBreckenridge

[00:00:00] Te voy a pedir que cierres los ojos, respires profundamente e imagines lo siguiente. Imagínate mudarte a otro país donde hay un crisol de seres humanos y una de las peores cosas con las que tendrás que lidiar son los estereotipos hechos de ti, tu género, tu raza, tu etnia. No hay comprensión del reasentamiento en un nuevo país o el trauma que crea para ti como inmigrante.

[00:00:33] El trauma de dejar a tu familia, experimentar muchas incógnitas y sentir hipervigilancia todo el tiempo. Como inmigrante, debes asimilarte hablando un nuevo idioma, adaptándote a nuevas reglas y una nueva forma de hacer las cosas. Tan simple como encontrar y firmar un contrato de arrendamiento para que usted y su familia tengan un lugar donde vivir.

[00:00:56] No hay entrenamiento. No hay manual, no hay clase para ti como inmigrante. En este nuevo lugar, tendrás que ser juguetón, agradecido, productivo, amigable. Y si reaccionas negativamente a cualquiera de los factores estresantes en este nuevo lugar, serás malinterpretado y etiquetado como agresivo o resistente. ¿Qué notas al escuchar esto?

[00:01:30] ¿Cuál es la sensación que está surgiendo para usted? Abre los ojos. Hola. Esta fue mi experiencia a los 16 años, cuando mi familia, que incluía a mi madre y dos hermanos menores, emigraron de México, sin conocer las normas de este nuevo lugar y sin tener una comprensión de lo que estábamos sintiendo o experimentando

[00:01:56] Solo estábamos sobreviviendo. Nos pidieron que habláramos un nuevo idioma, que no tuviéramos acento, *cosa que obviamente fallé*, y que nos adaptáramos para encajar. Esta experiencia no es exclusiva de mi familia. Esta es la experiencia de la mayoría de los inmigrantes.

[00:02:16] Los seres humanos siempre han migrado por muchas razones diferentes. Pero la mayoría de los inmigrantes no eligen dejar lo que les reconforta, lo que les nutre, simplemente porque sí. La mayoría de nosotros abandonamos nuestros países debido a la violencia, la corrupción, la pobreza, la persecución, la guerra. Dependiendo de nuestro país de origen, acento o color de piel, podemos ser aceptados, a lo sumo tolerados o rechazados en este nuevo lugar. Cuando llegamos a este nuevo lugar, a la gente le gusta decirnos: "Lo lograste". "Estás a salvo". "Ya le hiciste", No pienses en el pasado. Y agradece las oportunidades que este nuevo lugar te está brindando. Como inmigrantes, no tenemos palabras para decir: "Tengo el corazón roto. Estoy luchando. No entiendo lo que siento. Estoy perdiendo mi idioma. ¿Cómo se dice? Mi identidad y mi sentido de pertenencia" Como psicoterapeuta, he aprendido sobre el sistema nervioso de Lisa Dion, creadora de Synergetic Play Therapy. Lisa habla de las dos respuestas del sistema nervioso autónomo que nos apoyan cuando percibimos un desafío. La respuesta simpática, también conocida como respuesta de hiper-excitación, y la respuesta parasimpática dorsal, también conocida como respuesta de hipo-excitación.

[00:03:55] Tuve mi momento de revelación, mientras asistía a uno de sus entrenamientos. He vinculado que, en el caso de los inmigrantes, los adultos tienen una respuesta del sistema nervioso diferente a la de sus hijos. Los padres se inclinan a la hipo-excitación. Se cerraron. Todo es tan abrumador. Son personas tranquilas, y complacientes.

[00:04:21] Nuestros padres solían decirnos: "Cállate, no llames la atención, porque todo es tan abrumante. Los niños, por otro lado, tienden a la hiper-excitación. Sienten un exceso de energía. "Muévete, Tú también lo puedes hacer". Y estamos llamados a hacer algo al respecto. Y en la mayoría de los casos, se muestra como una ayuda y protección para/hacia nuestros padres.

[00:04:50] Los niños están aprendiendo un nuevo idioma diferente al de sus padres. Sus necesidades y valores comienzan a cambiar cuando llegamos a este nuevo lugar. Hacemos todo lo posible para encajar, desde nuestra apariencia, el idioma hasta la tecnología. Estas son nuestras habilidades de supervivencia adaptadas. Recuerdo que en mi adolescencia, hice todo lo posible para encajar. Solo quería que me aceptaran.

[00:05:19] Estaba dejando ir mi identidad, lo que me traía alegría y consuelo, mientras mi madre seguía buscando lo que le era familiar, como sus telenovelas y los ingredientes para hacernos comida reconfortante. Cuando miro hacia atrás, puedo ver que mi madre no solo estaba sobreviviendo, sino que también estaba de duelo. Cuando pienso en el viaje de inmigración de nuestra familia, puedo ver que mi madre funcionó. Ella proveyó. Estaba en una respuesta de hipoexcitación. Todo era tan abrumador. Ella estaba lidiando con las finanzas, la vivienda, nuestra seguridad, tantas incógnitas. Su estado de alerta, su sistema nervioso, estaba siempre alerta. Era demasiado. Mi experiencia fue diferente. Entré en una respuesta de hiper-excitación. Aprendí un nuevo idioma y me adapté más rápido para encajar. Me convertí en el agente cultural de mi familia, que es un papel muy común de los hijos de inmigrantes. Como agentes culturales, ayudamos a nuestros padres con las traducciones, concertamos citas y las tareas cotidianas de comunicación. Ayudamos a nuestros padres a dar sentido a este nuevo mundo. Uno que incluso requiere que sean padres de manera diferente.

[00:06:46] Imagínese lo confuso que debe ser para un padre confiar en sus hijos como agentes culturales, mientras espera que mantengan y respeten la jerarquía familiar, o la responsabilidad que nosotros como niños asumimos. Si nos permitimos sentir curiosidad por la experiencia de los inmigrantes, podemos ayudar a los inmigrantes a adaptarse mejor.

[00:07:13] Al dar sentido a sus reacciones, su respuesta al trauma y su sentido interno y externo de seguridad a través de la lente del sistema nervioso, podemos cambiar la narrativa de la inmigración. Podemos ver los comportamientos de los inmigrantes como una respuesta al estrés, en lugar de verlos como desadaptativos o molestos. Tal vez incluso puedas ver a los inmigrantes de la misma manera que yo.

[00:07:43] Como seres humanos fuertes, valientes y amables que asumen grandes riesgos todos los días. John F. Kennedy dijo: "Todos los estadounidenses, con la excepción de un grupo, eran inmigrantes o descendientes de uno". Esto sigue siendo cierto hoy en día. Mi esperanza es que de ahora en adelante, cuando interactúes con un inmigrante en tu comunidad, recuerdes que estamos cargando mucho y que tienes la capacidad de ser compasivo y solidario.

[00:08:20] Porque cuando realmente nos vemos y nos empoderamos unos a otros, todos florecemos. Gracias.