

Encontrando un hogar en el cambio Cuando terapeuta y paciente migran

Paulina Román Mendoza

IPR

En este trabajo se busca exponer la vivencia personal a la que, durante un vuelo de regreso a mi ciudad, me encontré reflexionando sobre si podía definirme como psicoanalista relacional. Esta introspección me llevó a cuestionar mi rol como terapeuta y a considerar cómo mi propia experiencia de migración ha influido en mi práctica. La migración, un proceso emocionalmente complejo, ha transformado mi comprensión de la relación terapéutica. A través de la conexión intersubjetiva, he aprendido que tanto el terapeuta como el paciente evolucionan en este espacio compartido.

Un caso significativo fue el de D., una paciente que, al igual que yo, enfrentaba la incertidumbre de un cambio de vida. A medida que trabajábamos juntas, nuestras experiencias migratorias se entrelazaron, revelando la importancia de sostener la vulnerabilidad y la creatividad en el proceso terapéutico. La pandemia complicó aún más nuestra relación, pero también nos brindó la oportunidad de explorar nuevas formas de conexión.

El enfoque relacional, como sugiere Margaret Black, nos aleja de la figura del analista omnisciente y nos acerca a un proceso de co-creación. En este contexto, la terapia se convierte en un espacio donde tanto el terapeuta como el paciente pueden encontrar un hogar emocional, incluso en medio de la turbulencia.

Palabras clave: Migración, Psicoterapeuta, Cambio.

This paper seeks to expose the personal experience that, during a flight back to my city, I found myself reflecting on whether I could define myself as a relational psychoanalyst. This introspection led me to question my role as a therapist and to consider how my own experience of migration has influenced my practice. Migration, an emotionally complex process, has transformed my understanding of the therapeutic relationship. Through intersubjective connection, I have learned that both therapist and patient evolve in this shared space.

A significant case was that of D., a patient who, like me, was facing the uncertainty of a life change. As we worked together, our migration experiences became intertwined, revealing the importance of sustaining vulnerability and creativity in the therapeutic process. The pandemic further complicated our relationship, but it also provided an opportunity to explore new forms of connection.

The relational approach, as Margaret Black (2021) suggests, moves us away from the omniscient analyst and toward a process of co-creation. In this context, therapy becomes a space where both therapist and patient can find an emotional home, even in the midst of turbulence.

Key Words: Change, Psychotherapist, Migration.

English Title: Finding a home in change. When therapist and patient migrate

Cita bibliográfica / Reference citation:

Román Mendoza, P. (2024). Encontrando un hogar en el cambio. Cuando terapeuta y paciente migran. *Clínica e Investigación Relacional*, 18 (2): 322-329. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2024.180210

"Cuando me necesites y no estemos juntos, solo podrás encontrarme en algún lugar de ti mismo" (serie de TV *Kung Fu 1970* citado por Sainz Bermejo F. (2022))

Durante un vuelo de más de 10 horas atravesando el Atlántico de regreso a la ciudad donde actualmente resido, me preparaba para escribir sobre este trabajo como terapeuta sin imaginar que al abrir mi portátil me encontraría repentinamente con una pregunta no tan simple:

¿Puedo definirme como psicoanalista relacional? (¿De dónde venía esto ahora? ¿Por qué ahora?) ... Venga, ¡vamos a escribir! Pero esta pregunta, que surgió sin previo aviso, trajo consigo más interrogantes, algunos de índole existencial: ¿Qué significa ser un analista/terapeuta/psicólogo relacional? ¿Cómo me percibo en mi rol de terapeuta? ¿Cómo me percibirán mis pacientes? ¿Seré una buena terapeuta? ¿Por qué no seguí el consejo de mi padre y estudié leyes? ¿Cómo puedo escapar de estas preguntas ahora? ¡Uf!, la profesión que hemos elegido realmente nos pone a prueba.

Después de este breve colapso nervioso, releí mi texto y al volver a esas preguntas me di cuenta de que había experimentado un cambio, no en el texto en sí ni en mis ideas, sino en mi profesionalismo y, sobre todo, en mi persona. Mi evolución ha sido moldeada por mi familia, amigos, ciudad, trabajo, pacientes, análisis personal, supervisión, colegas y profesores, algo que solemos observar en nuestros propios pacientes pero que, a veces, nos resulta difícil reconocer en nosotros mismos.

En mi formación como psicoterapeuta psicoanalítica (clásica), sentía la presión de ser "perfecta", de haber "sanado" por completo para poder atender a mis pacientes. En aquel entonces, sentía que me acercaba a esa perfección, pero no contaba con mi repentino deseo de cambiar de país. Si bien la idea de mudarme siempre había estado presente en mí, impulsada por una inquietud y curiosidad, nadie me preparó para la transformación y el cambio que conlleva la migración. Sabía que sería difícil; lo había visto cuando mi hermana se mudó. Sin embargo, aunque nuestras situaciones fueran similares, cada uno de nosotros experimentó la migración de manera diferente, compartiendo algunas vivencias, pero también enfrentando desafíos únicos.

Al migrar, me encontré en un mundo sacudido por una importante crisis sanitaria, lo que añadió una capa adicional de turbulencia a mi experiencia. Aunque me encontraba físicamente distante de mi familia y amigos, me sentía más cercana a algunos pacientes y amigos que también estaban atravesando una situación similar. En este proceso, desarrollé

una nueva faceta de mí misma, un "yo" que seguramente ha impactado en mis pacientes, y es esta transformación lo que quiero compartir hoy.

En las palabras de Margaret Black (2021) sobre el psicoanálisis relacional, encontré una luz que disipó mis dudas sobre lo que implica ser un psicoanalista relacional. Black menciona que el enfoque relacional ha redefinido nuestra comprensión del psicoanálisis, alejándonos del analista omnisciente y autoritario que interpreta "la verdad" sobre lo que, en la mente del paciente, le está causando dolor. En cambio, nos acerca a un proceso intersubjetivo, conceptualizado como una creación única y singular por parte de cada paciente y analista específicos. Este enfoque implica activar la capacidad única del paciente para conectar en un proceso de construcción de significado intersubjetivo dentro de la relación analítica, un proceso que enriquece y amplía tanto al paciente como al analista de manera subjetiva. Este proceso clínico único y esta conexión especial con cada paciente podrían considerarse el "factor curativo" en el psicoanálisis y pensando en la situación migratoria, podría describirla con una palabra: "exponencial". Todo se vive y se siente al doble, con una mezcla de sentimientos que me gustaría ilustrar con una viñeta:

D es una paciente con la que he estado trabajando durante un tiempo considerable. Es una joven que ha experimentado una marcada falta de vínculos afectivos desde temprana edad, tras el abandono de su madre cuando tenía ocho años. Esta situación fue agravada por el hecho de que su familia la culpabilizó por no darse cuenta de que su madre la estaba utilizando y chantajeando para obtener dinero del padre. Todo esto la llevó a convertirse en una adolescente enfadada, retraída y deprimida. Inicialmente llegó a consulta con dudas acerca de si quería continuar estudiando la carrera que había elegido en ese momento, Biología, o si prefería cambiarla y quizás estudiar en otro país.

Durante nuestra interacción terapéutica, la idea de mudarme a otro país estaba presente en mi mente, aunque no de manera tan concreta al principio. Sin embargo, conforme avanzaba el tiempo, esta idea cobraba más fuerza, al igual que en D Pasaron dos años, D completó su carrera, comenzó a trabajar y antes del estallido de la pandemia en 2019, había decidido ser voluntaria en Japón, coincidentemente, yo también había considerado mudarme de país, aunque aún no lo había comunicado.

Cuando la pandemia llegó y nos vimos obligados a cambiar a sesiones en línea, surgieron nuevos desafíos. D estaba especialmente frustrada por no poder cumplir su sueño de ir a Japón, y yo estaba ansiosa por informarle sobre mi propia decisión de mudarme, temerosa de cómo podría afectarla. Sentía una mezcla de emociones: no era un abandono, pero temía que pudiera interpretarse de esa manera. Me sentía culpable por mi decisión de irme

mientras ella no podía, y también temía que esto pudiera sumirla en una mayor depresión y hacerla desistir de su objetivo de ir al extranjero.

A medida que continuábamos trabajando juntas, la frustración de D durante pandemia aumentó, yo me había mudado ya, refería no querer tener sesión, mencionaba que su vida era aburrida, las sesiones llegaban a ser realmente difíciles, percibía que algo estaba sintiendo con intensidad pero no lograba definir cuál de todas las emociones eran, había momentos de grandes silencios, otros de mucho llanto, otras de mucha queja, y nada de lo que dijera podía ayudar a expresar esto tan intenso que estábamos viviendo, recuerdo que llevé este caso a supervisión pues me sentía estancada y limitada en poder seguir ayudándole, estaba lidiando con acomodarme a los horarios que ella podía, a veces era de madrugada, que esto también me hacía sentir que no era la misma terapeuta disponible y al cien por cien, como ella me necesitaba; me había drenado del todo, la demanda era alta, ¿pero que me pedía, que tenía que darle, que más?

En supervisión se mencionaron cosas interesantes e importantes, por un lado que habíamos caído en un impasse, había que hablarlo pues un miedo estaba entre nosotras y en nosotras que era diferenciarnos, recuerdo una compañera que dijo: “tiene miedo de ser ella” y fue como si me lo dijera a mí, era de mis primeras supervisiones grupales con más conocimiento de la parte relacional, (recuerdo que la primera vez traje el caso muy muy ortodoxo) y fue el primero en donde pude conectar más con este lado terapéutico relacional, aunque revisando mis notas, tenía muy pocas de D en ese momento, era como si no quisiera mirar directamente lo que nos estaba pasando a ambas.

Empezamos a explorar alternativas para que pudiera alcanzar su objetivo de ir a Japón, dentro de las limitaciones impuestas por la pandemia. Nuestra relación terapéutica, que durante años se había caracterizado por una conexión especial, estaba cambiando.

Con D me había sentido un espejo capaz de ayudarle a mirarse diferente, más en un estilo materno, pero sentía la necesidad de reflejarle otra forma, la encrucijada era ser desde la parte materna amorosa que le ayudaba a decidir, enseñarle a dejar el nido y por otro lado ahora ese reflejo necesario de ser una chica capaz, madura, que podía iniciar su vida lejos de la conflictiva familiar que no le permitía ser ella, poder tomar decisiones sin temor a equivocarse, ya que la culpa no le había permitido tomar agencia de su vida, ha cargado con esta familia mucho tiempo, dando gusto a todos, menos a ella, ¿pero tenía que darle gusto a la terapeuta?, muchas veces me mencionaba que no diera por terminado el tratamiento; entre bromas, ponía su deseo de mantener el vínculo pero desde una paralización. Era lanzarla a la vida, o rechazarla, como terapeuta ¿me estaba agenciando en mi nueva vida? O este detenimiento me ayudaba a gestionar el miedo de estar en este

nuevo momento de la relación, la cual en si no era ni buena ni mala, pero pareciera que quería que siguiera plana, pues eso nos llevaba a ambas a esta evolución, que ya estaba sucediendo, pero al momento impacta, ambas fuimos adaptándonos a este cambio, fuimos viviendo la vida, nuestras nuevas vidas, sosteniéndonos, pero sin cargar una a otra.

Hare una anotación sobre la migración:

La migración es un proceso emocionalmente desafiante y complejo. Puede ser una causa o consecuencia de una crisis, y aunque inicialmente puede desorganizarnos, también puede ser un momento creativo (Achótegui, 2005). Después del 2020 nuestra nueva forma de vida, la virtualidad, hizo que las personas lograran llevar su hogar alrededor del mundo, intentando conservar un estilo de vida, rutina, que en algún punto los marginaba a una búsqueda de estabilidad y adaptación en la incertidumbre. Buscan el apoyo de profesionales como ellos, o que entiendan su proceso de migración, buscan que existan situaciones, pensamientos, ideas que les ayuden a conectar con su vivencia, a veces con sus raíces o con su sentir. Se ha hecho más común el término "duelo" migratorio que recoge esta descripción hecha por Achotegui (2005) en este contexto, la terapia se vuelve crucial, ya que proporciona apoyo y ayuda a los individuos a conectar con sus raíces y sentimientos mientras atraviesan el proceso de migración. La pregunta es: ¿me desorganicé, me organicé, o logré ser creativa; fue en proceso lineal que lo viví?

Considero que, al igual que el proceso de duelo, atraviesas por muchas fases, como lo he visto a través de mis pacientes, una gran diversidad, mezcla y riqueza que me agrada explorar y empaparme de ella pero que, por ejemplo, con la llegada de E volvió a confrontarme con mi capacidad. Viene a terapia conmigo porque actualmente reside en mi ciudad natal y buscaba una terapeuta que pudiera entender cómo son las cosas en esa ciudad. Además, otro aspecto que me ponían en duda era que me pedía la sesión en su idioma, que no es el mío nativo. Ella mencionó que tenía una terapeuta norteamericana pero que no era lo mismo; en ocasiones, sentía que no le comprendía realmente, o al menos esa era su sensación. Al igual que con D y otros, mi sensación es que las personas que migramos nos topamos a diario con este cuestionamiento sobre nuestra capacidad, sobre quienes somos, como hemos cambiado, nos reencontramos y revisitamos constantemente, lo que considero nos hace permanecer en una apertura a las diversas posibilidades de estar con nosotros mismos y con el otro. (creo que con E lo estamos logrando)

Esto me lleva a cuestionar: ¿qué determina si construimos o no un hogar juntos? Prejuicios, ideas preconcebidas... Siento que ahora nos escogen a la carta. No voy a juzgar si esto es bueno o malo, pero no podemos ignorarlo. ¿Quiénes llegan, qué demandas tienen, qué

saben ya de nosotros a través de las redes sociales? ¿Se pueden sostener estos tipos de relaciones terapéuticas tan cambiantes, tan únicas, tan líquidas?

La pregunta sobre si podría ayudar a mis pacientes estando yo misma en un proceso de migración encontró cierta calma con lo que Alejandro Ávila sugiere acerca de que muchos terapeutas eligen esta profesión como resultado de un trauma pasado, y ahora buscan cuidar a los demás como no fueron cuidados ellos mismos. Quizás, como sugiere Chambel (2023), terminamos cuidando a aquellos que deberían haber cuidado de nosotros.

En el caso de un terapeuta que decide migrar, es posible que este proceso reactive su deseo de ser cuidado en un entorno nuevo y desconocido. ¿Quién cuida del terapeuta? ¿Acaso los pacientes nos cuidan más de lo que imaginamos? Sin dramatizar ni juzgar la técnica en nuestra profesión, quisiera señalar que este deseo de cuidar al otro puede ser un catalizador potencial de la situación migratoria. Es el momento en donde, como terapeutas, podemos ser creativos y buscar formas de cuidarnos mutuamente, en estas nuevas modalidades. Estamos entrando en un nuevo juego que debemos aprender a jugar, con el espacio y el tiempo, flexibilizando una pantalla rígida, donde los límites, al igual que las fronteras geográficas, se han desdibujado y representan un desafío.

Saber "jugar" es lo que da paso a la co-creación del hogar relacional, a sentir al mundo como un hogar, un espacio seguro donde el paciente se sienta sostenido en la turbulencia, y donde el terapeuta logre sentirse sostenido. Hablamos de que cada vez las fronteras se desdibujan, hay mayor acceso a contenido, a compartir en espacios como este, donde mi trabajo podría coincidir con el de un colega en un lugar más lejano al mío, pero se vuelve familiar. Son experiencias compartidas que enriquecen y que me entusiasma creer que nos unen, en lugar de colocarnos en una postura de liquidez que, como nos pasa a todos, se normaliza y dificulta percibirnos como pacientes y terapeutas al mismo tiempo.

Para mí, fue clave tener mi análisis personal y diferentes tipos de supervisión para sostenerme en este nuevo espacio, intentando encontrar un equilibrio y crear con mis pacientes un hogar relacional para ambos. Para D, al estar ambas ya en ciudades diferentes, en pleno proceso, su forma de cuidarse se reflejaba en mí. Me preguntaba cómo iba yo, si me iba a quedar, pero me di cuenta de que estas preguntas eran más para ella que para mí. A medida que ella vivía, haciendo amigos, teniendo una relación de pareja con un hombre (su orientación sexual había sido una duda constante) se fue generando una mayor conciencia de ella misma día a día, lo que estaba viviendo allá, ya no estaba en la idea de irse; ya estaba ahí. Esto sucede mucho con pacientes que migran: todo lo van viviendo día a día, sin tiempo para editar. De una sesión a otra, puede haber un cambio radical en la vida

de los pacientes y en la nuestra y vamos calibrando la forma de vivir en nuestro hogar relacional.

Sostener la incertidumbre es clave, y ponerla en palabras ha sido la forma en que he podido trabajarla con mis pacientes. Asumir que el proceso migratorio es así y aceptarlo es el principal motivo de fracaso de otros análisis que han referido ciertos pacientes. El hecho de que tengan que vivirlo en silencio, sin poder expresar su molestia, su preocupación, su temor, bloquea la posibilidad de creación. Bollas (citado por Velasco 2023) entiende que cada paciente tiene un potencial de ser que es puesto en escena transferencial mediante el uso del objeto.

Una duda más surgió en mí: ¿debía revelar mi propio proceso de migración?. Algunos pacientes lo sabían, otros lo vivieron conmigo y otros quizás ni siquiera saben dónde estoy. Ahora que lo escribo, sé que algunos estarían más interesados y cercanos, mientras que para otros no sería relevante. Sin embargo, considero que aquellos a quienes pueda ayudarles al saber que ciertas cosas son comunes, que existe una universalidad de sensaciones, percibirán un sentido de pertenencia y les ayudará a integrarse nuevamente después de la desorganización al intentar construir un nuevo hogar en un lugar desconocido.

Actualmente podría pensarse que mi proceso ha terminado, pero nunca se deja de ser migrante, me da miedo olvidarme de lo vivido, pero seguramente será algo que se active en cuanto un paciente demande esta construcción de un hogar. Sé que mi proceso de migración tiene privilegios y puede ser que se diferencie de otros procesos más turbulentos. Con D no ha dejado de ser cambiante, retador, dicho brevemente. Ella volvió a su ciudad natal terminado el voluntariado y ahora estamos nuevamente en espera de su migración que ella espera sea definitiva a Japón. Esta etapa está siendo realmente turbulenta pues es como si hubiera tomado un vuelo de regreso a su infancia, en donde aparecen las viejas formas, pero que desde la distancia física hemos podido trabajar para que regrese a ese hogar en donde logró encontrarse.

REFERENCIAS

Achotegui, J. (2005). Emigrar en el siglo XXI. El síndrome del emigrante con estrés crónico, múltiple y extremo (síndrome de Ulises). *Revista Mugak*, 32.

Black, M. (2021). *La Conexión Vitalizante. La transformación generativa del proyecto del psicoanálisis*. Conferencia para Ágora Relacional.

Chambel, H. (2023). *Cara a Cara, la creación del psicoterapeuta*. Madrid: Ágora Relacional.

Crastnopol, M. (2015). *Micro-Trauma, una comprensión psicoanalítica del daño psíquico acumulativo*. Madrid: Ágora Relacional.

Sainz, F. (2022). *El dolor de los duelos: Una propuesta relacional*. Madrid: Ágora relacional.

Vargas, R. (2022). *La piel del mundo. Una mirada del psicoanálisis relacional a las familias contemporáneas*. Caligrama.

Velasco, R. (2023). *Funciones mentales para un psicoanalista contemporáneo*. Paradiso Editores co.

Original recibido con fecha: 30/6/2024

Revisado: 30/9/2024

Aceptado: 30/10/2024