

## **Migrar: cuerpo, vida y comunidad**

### **Migrar como proceso vital**

La migración es un proceso vital que atraviesa nuestros cuerpos de manera avasalladora. No se trata solo de un cambio de territorio, sino de una transformación profunda que nos alcanza en cada una de nuestras capas: la física, la emocional y la energética. A partir del momento en que decidimos (o no) nos vemos empujadas a emprender el camino migratorio, comienza una mutación silenciosa. Todo se reordena o más bien se desordena: la idea de hogar, de pertenencia, de futuro, de nuestro nuevo presente.

Migrar, aunque muchas veces se viva como una elección, no deja de ser un salto al vacío. Empieza mucho antes del viaje: en el instante en que imaginamos otro lugar, cuando el pensamiento se instala y el cuerpo empieza a sentirlo. Planeamos, gestionamos, hacemos listas, compramos billetes, preguntamos quién nos recibirá al otro lado. En cada una de esas acciones se activa algo en el interior que no sabemos aún nombrar, pero que nos acompaña desde ese primer momento.

Y luego están las fronteras, esas líneas imaginarias que dividen el mundo, pero también el cuerpo. La primera frontera es mental: la del deseo y el miedo. Después vienen las otras, las visibles, las que nos obligan a esperar ante ventanillas, a responder preguntas, a sostener la respiración mientras alguien decide si pasamos o no. Y aun antes de cruzarlas, ya algo dentro se ha movido. El cuerpo lo sabe, las emociones lo anuncian. Aparece la ansiedad, la ilusión, la culpa, la euforia, el cansancio, también la alegría, la ilusión, la esperanza, todo tiene cabida. Migrar no empieza cuando subimos al avión ni termina al llegar. Migrar es un proceso que se siente, que se encarna, que nos modifica.

Este texto nace desde esa mirada: la de comprender la migración no como un hecho aislado, sino como parte de los procesos vitales que nos constituyen. No hablo desde una sola historia, que es la mía, ni desde una sola forma de migrar, porque hay muchas. Pero sí desde una escucha compartida con muchas mujeres especialmente latinoamericanas, que han transitado caminos parecidos, que han sentido en sus cuerpos la mezcla de dolor y esperanza que implica comenzar de nuevo. Desde ahí, desde esa experiencia colectiva, se abre la posibilidad de pensar cómo lo personal y lo emocional pueden convertirse en fuerza, en sostén, en comunidad. Porque quizás, si logramos reconocer lo que pasa dentro de nosotras al migrar, el camino pueda hacerse un poco más habitable.

## El cuerpo que migra

Mi cuerpo ya migró antes que el pasaporte. Antes de firmar papeles, vender cosas o comprar el billete, algo en mí ya se estaba moviendo. Se tensaban los músculos, el estómago ardía, el pecho dolía. Había noches de insomnio, listas interminables, despedidas anticipadas. Migrar no comienza cuando salimos, sino cuando el cuerpo empieza a intuir que algo va a cambiar para siempre.

Esta aventura, porque lo es, aunque a veces duela nombrarla así no se parece a ninguna otra decisión de la vida. Migrar implica desarmar lo cotidiano, lo íntimo, lo que parecía estable. Para marcharnos hay que vender, dejar, desprenderse. Se van los objetos, las plantas, las ropas, pero también los olores, los sonidos del barrio, las voces familiares. Todo se guarda “por un tiempo”: tres, cinco, diez años... o quizás para siempre. Y mientras tanto, el cuerpo lo siente: se encoge, se resiste, se prepara. La tristeza, la melancolía y la incertidumbre se mezclan con la ilusión, con esa pequeña esperanza que empuja a seguir. Respiramos profundo y damos el siguiente paso.

Decimos que migramos por decisión propia, pero muchas veces esa “decisión” es una respuesta al empuje de estructuras que nos expulsan. No migramos solo por deseo, sino porque el sistema económico, político y social nos deja sin opciones. Queremos quedarnos, pero no podemos. Queremos cuidar en presencia a nuestras familias, crecer profesionalmente sin tener que partir, pero la realidad nos lleva a movernos. Y así lo hacemos, cargando con el peso de la contradicción: irnos para poder sostener la vida.

Cuando llegamos al nuevo territorio, el cuerpo sigue siendo nuestro punto de partida. Aunque todo alrededor sea desconocido, él lleva la memoria de lo que fuimos. Pero pronto entendemos que hay que “adaptarse”, “integrarse”, “encajar”. Nos dicen que hay que comenzar de cero, y sin embargo, llegamos llenas: de experiencia, de saberes, de historias, de memoria. Aun así, el cuerpo adopta otra postura. Se tensa, se vuelve alerta. Hay que producir, trabajar, sostener. El cuerpo se vuelve herramienta, vehículo, sostén económico. Se exige a sí mismo resistir, porque al otro lado del océano hay quienes dependen de esa fuerza.

Y entonces llega el cansancio. Un cansancio que no es solo físico: es emocional, mental, existencial. Aprendemos nuevos códigos, nuevas formas de hablar, de mirar, de movernos. A veces no hay tiempo para sentir. Todo pasa rápido, y los “sin sentidos” se acumulan. Pero el cuerpo recuerda. A veces, sin previo aviso, llega el nudo en la garganta, el peso en el pecho, el vacío en el estómago. Entonces llamamos, escribimos, buscamos una voz del otro lado. En ese acto de re-cordar —volver a pasar por el corazón— algo se recomponen, aunque sea por un instante.

Dicen que eso tiene un nombre: **duelo migratorio**. El psicólogo Joséba Achotegui lo define como *“el conjunto de pérdidas significativas que vive la persona migrante y las reacciones emocionales que estas generan”*. Es un duelo múltiple, porque no se llora una sola cosa, sino muchas al mismo tiempo: la familia, el idioma, los afectos, los lugares, las costumbres, incluso el propio rol social. Pero pocas veces somos conscientes de que lo estamos atravesando. No hay tiempo para ello. Hay que seguir. El cuerpo, sin embargo, lo sabe. Él es quien sostiene el proceso, quien guarda la memoria de todo lo que fuimos y de todo lo que seguimos siendo. Migrar, al fin y al cabo, es también un acto corporal: un desplazamiento físico que transforma nuestra manera de habitar el mundo.

### **Muerte, duelo y renacimiento**

En este proceso, una parte de nosotras muere y otra nace. El duelo y el nacimiento se confunden, se entrelazan, se vuelven casi inseparables. En medio de la vorágine de los primeros años, esa etapa en la que todavía estamos aprendiendo a habitar el nuevo territorio, atravesamos una especie de muerte simbólica. Morimos a la vida que conocíamos, a las costumbres que nos daban sentido, a las certezas. Y aunque seguimos respirando, hay algo de nosotras que queda suspendido entre dos mundos.

Durante los primeros tres años de residencia, la ley nos nombra “ilegales”. Una palabra que no solo clasifica, sino que hiere. La **Ley de Extranjería española (Ley Orgánica 4/2000)** establece que toda persona extranjera en situación irregular *carece del derecho al trabajo y a la libre circulación*, entre otros derechos básicos. Y aunque la ley no hable de “ilegalidad” en términos humanos, la práctica cotidiana nos lo recuerda constantemente: en la mirada del otro, en los papeles que faltan, en la sensación de no existir del todo.¡+

Esa etiqueta pesa. Muchas terminamos creyéndonos ese nombre ajeno, actuando con miedo, escondiendo nuestros saberes, callando nuestras historias. Como si ser “legal” implicara merecer el derecho a existir. Y así, poco a poco, el cuerpo se encoge: se vuelve discreto, silencioso, casi invisible. Nos acostumbramos a ocupar los espacios que nos dejan, especialmente el de los cuidados, ese lugar que el sistema reserva para nosotras, como si ese fuera el único hueco posible.

Pero a pesar de todo, en medio del cansancio, de la decepción y de la rabia, algo sigue moviéndose. Porque incluso en la pérdida hay un germen de vida. Y ahí, en ese terreno fértil del dolor compartido, comenzamos a encontrarnos.

Nos juntamos. A veces para bailar una canción que nos lleva a casa, otras para tomar un té, para conversar, para reconocernos. En esas pequeñas reuniones, el cuerpo se relaja, se expande. Reconoce que está entre iguales, entre otras que también han sentido el miedo, la nostalgia y la fuerza de volver a empezar. En esas miradas, nos volvemos a ver. Nos recordamos.

Es en lo colectivo donde la identidad empieza a renacer. Porque cuando nos contamos, cuando decimos quiénes somos y de dónde venimos, volvemos a apropiarnos de nuestra historia. Recuperamos nuestros saberes, nuestros oficios, nuestras pasiones. El cuerpo empieza a hablar otro lenguaje: el de la dignidad.

Ya no somos las mismas que llegamos, somos más fuertes, más conscientes, más amplias. Hemos aprendido a convivir con la contradicción, con la rabia que nos impulsa a reclamar lugar, con la empatía que nos sostiene, con la alegría que nos recuerda que merecemos bienestar, descanso y vida plena.

El renacimiento no es un instante. Es un proceso lento, corporal, comunitario. Es la reconstrucción de una identidad que no reniega de lo que perdió, sino que lo integra. Migrar nos desarma, sí, pero también nos permite rearmarnos con otros materiales: la memoria, la resistencia y la ternura.

Y así, en medio del caos, volvemos a nacer.

### **Cuando una cuenta, muchas sanan (AUTOORGANIZACIÓN)**

Al principio, muchas creemos que esto nos pasa solo a nosotras. Pensamos que el cansancio, la culpa, el miedo o la sensación de no pertenecer son algo individual, una carga que debemos llevar en silencio. Pero cuando empezamos a hablar, cuando nos damos espacio para la palabra, comprendemos que nuestras historias se entrelazan. Que hay un hilo común que nos atraviesa.

En el momento en que una cuenta, muchas sanan porque el cuerpo se alivia al saberse acompañado, al sentir que lo que le pasa no es solo suyo, sino parte de algo más grande. Lo personal se vuelve político. Los “sin sentidos” que creímos individuales comienzan a tener nombre, historia y causa. Nos damos cuenta de que esos absurdos, esas leyes, esas jerarquías, esas miradas que nos colocan en lugares no elegidos han determinado nuestros caminos.

Uno de esos lugares es el de los **cuidados**: el trabajo doméstico, el empleo del hogar. Un sector históricamente invisibilizado, precarizado y no reconocido como laboral. Como dice **Silvia Federici**, el trabajo de cuidados ha sido sostenido por mujeres, especialmente migrantes, y “constituye el pilar invisible sobre el que se levanta la economía capitalista”.

Ese es el espacio donde muchas de nosotras hemos estado o seguimos estando, a veces por elección y otras por necesidad. Lo habitamos con dignidad, pero también

con cansancio, porque no se trata solo de limpiar o cuidar, sino de sostener vidas enteras en un sistema que apenas nos quiere ver.

El trabajo de cuidados, además, nos atraviesa en lo corporal y emocional. No se queda en la jornada: se mete en los huesos, en los pensamientos, en los sueños. Muchas veces, en esas casas donde trabajamos, sentimos que dejamos de ser, que debemos callar, aceptar, soportar. No por falta de fuerza, sino por una razón mayor: **el deseo de permanecer**, de obtener la primera tarjeta de residencia, ese documento que legitima nuestra existencia, porque esa tarjeta no es solo un papel; es la posibilidad de ver a nuestras familias, de abrazar a los nuestros, de volver aunque sea por unos días a ese otro lugar que también sigue siendo casa.

Y así, en ese proceso, nuestros cuerpos se tensan. Aprendemos a decir “sí” cuando queremos decir “no”. A resistir el miedo de que todo se derrumbe si reclamamos lo que merecemos. Nos duele la cabeza, el pecho, la espalda. Nos invade la impotencia mientras esperamos, durante meses o años, que Extranjería resuelva un trámite que decide si seguimos existiendo aquí o no.

Pero cuando una lo dice en voz alta, todas lo reconocemos, nos miramos y asentimos. Sabemos de qué está hablando la otra, aunque no haya dicho todo. Hemos pasado por lo mismo, con más o menos dificultad, pero con las mismas sensaciones inscritas en el cuerpo y entonces sucede algo: **la palabra compartida se vuelve medicina**, el simple hecho de nombrar lo que duele abre espacio para respirar más amplio. Al mirarnos unas a otras, el silencio se rompe, los nudos comienzan a deshacerse. Nos sostenemos, nos acompañamos, nos recordamos que no estamos solas y en esa sanación colectiva empieza a renacer la fuerza, la dignidad y la certeza de que nuestras vidas valen y que merecen ser vividas con descanso, alegría y respeto y ternura.

## **Migrar: aprendizaje, reencuentro y comunidad**

Migrar es movimiento de vida, un derecho, parte de la naturaleza humana: moverse, transformarse, una y otra vez. Que mi cuerpo, nuestros cuerpos, tengan la fortaleza y la vitalidad de seguir aprendiendo porque, a pesar de esos “sin sentidos”, siempre hay cambios, aprendizajes nuevos, amores nuevos, amigas nuevas, vidas nuevas que están ahí para ser vividas. Quien sale no vuelve a ser la misma jamás, estamos en un continuo desprendimiento y reencuentro: con otras, con nosotras mismas, adquirimos nuevos conocimientos, nuevas formas de acompañarnos y acompañar, aprendemos a sostener a distancia, aunque duela, porque duele mucho dejar y elegir una y otra vez, con consecuencias que a veces parecen irreparables.

En este camino, lo personal se transforma en colectivo. Lo que sentimos, lo que nombramos, lo que resistimos en silencio, se convierte en fuerza cuando nos juntamos, cuando compartimos historias, dolores y alegrías. La palabra de una sana a muchas, el abrazo de otra sostiene a la comunidad, y el cuerpo reconoce que no

estamos solas, de nuestras experiencias individuales nace el poder de crear espacios donde todas pueden respirar, contarse, reconocerse y fortalecerse.

Aprendemos a ser compasivas con nosotras mismas: a no juzgarnos, a perdonarnos, a aceptarnos, y a continuar tomando decisiones, aunque nos equivoquemos, hacemos lo que creemos correcto en cada momento, aunque el día a día sea cuesta arriba, seguimos.

Encontramos formas de hacerlo más ligero: jugando al fútbol, al baloncesto, bailando, hablando, y a veces permitiéndonos estar solas y descansar, porque elegimos vivir a pesar de todos esos “sin sentidos”.

Entre todas las herramientas y métodos que me acompañan, me quedo con **el poder de los círculos de mujeres**: estar entre tantas diferentes, simplemente estar en silencio, escuchar a otra y escucharnos a nosotras mismas. La biodanza, que tanto he recibido y que ahora facilito, me ha permitido reconocernos y sentirnos reconocidas, a nivel personal y profesional. Como psicóloga, esto complementa mi trabajo: acompañar procesos vitales no sólo a través de la palabra, sino también a través del cuerpo.

Migrar es dolor, incertidumbre y pérdida, pero también es aprendizaje, reencuentro, vitalidad y comunidad, lo que vivimos en lo íntimo se expande y se multiplica: la fuerza de lo personal se transforma en fuerza colectiva. Migrar nos enseña que podemos sostenernos, que podemos compartir, que podemos renacer juntas. Migrar es, al final, vivir.

