

***The way out is in***  
Zaira Girbau García

*In the beginning there was water*<sup>1</sup>

Mi madre siempre cuenta que nací en regresión, con las manitas arrugadas como las de una viejita y con los ojos bien abiertos. Las enfermeras decían: “uy, esta niña, ¡cómo nos mira!”. Me retrasé casi un mes en nacer, quizá para nacer piscis, un 22 del 2. El agua es mi elemento, es donde encuentro la paz y mi equilibrio.

*Cuando emprendas tu viaje a Ítaca, pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias*<sup>2</sup>

A lo largo de mi vida de emigrante esta situación se ha repetido a menudo: a punto de morir, para renacer. Emigrar es volver a nacer en muchos aspectos de la vida: trabajo, amistades, cultura, idioma... Cada nuevo proceso -en Ítacas tan dispares como Alemania, Perú, Macedonia del Norte, Líbano, Palestina, Italia, Bélgica, para terminar en Suiza- me ha ido puliendo. Mi curiosidad e interés por otras formas de vivir, relacionarse y comunicarse son mi gasolina, los ojos abiertos. Pero cada sobreesfuerzo para adaptarme a un nuevo país ha ido minando mi energía, y mi cansancio y frustración han aumentado hasta llegar al agotamiento por el esfuerzo titánico que supone levantar, en poco tiempo, pilares de sostén que otros construyen en años. Un día mi cuerpo dijo: “ya no puedo más”. Y tuve que parar.

*No temas a los lestrigones, ni a los cíclopes, ni al colérico Poseidón*<sup>2</sup>

El Dr. Kudura me llamó por teléfono. Quería verme al día siguiente para comentar conmigo los resultados de la biopsia. Recordé el momento de la extracción: mis hijos presentes, el médico pidiéndome disculpas por introducirme la aguja y yo tranquilizándolo con las palabras del maestro Oogway de *Kung Fu Panda*, “*Don’t fight. Let it flow. Inner peace*”. Es lo que iba a necesitar durante nuestra cita. El veredicto era de esperar: *Schilddrüsenkrebs*<sup>3</sup>. En ese instante, me vi subida a un escenario, el teatro en penumbra, en silencio absoluto, la sala vacía, sola, *black-out*<sup>4</sup>. El resto de palabras clínicas -en alemán- eran una voz en off. El mundo se para, estoy al *cento per cento* presente. Algo parecido a nadar en el lago de Zúrich en

---

<sup>1</sup> Exhibición IMAMOU, *Collegium Helveticum*, Universidad de Zúrich.

<sup>2</sup> Poema *Ítaca* de Konstantino Kavafis.

<sup>3</sup> En alemán, cáncer de tiroides.

<sup>4</sup> En inglés *apagón*, equivale en el teatro a “cae telón rápido”.

invierno; la temperatura del lago desciende un grado por semana -este año hasta los 5 grados- el agua helada, mi cuerpo ardiendo, lo llaman *Baltic point*. Solos: el lago y yo. El frío es tan brutal que casi no hay pensamientos.

La sentencia es inapelable, no hay probabilidad de error. Después comienza la vorágine: “dada la clasificación del carcinoma, hay que operar ya. Después la terapia”. No hay tiempo para pensar, para reflexionar o incluso para despedirme de la glándula que me ha acompañado durante 45 años. En una semana -eficiencia suiza- estaba fuera. Cuando me visitó el cirujano para decirme que la operación había ido bien, tímidamente y como una niña, le pregunté: “¿Dónde está mi tiroides?”. Me dijo que la habían enviado al servicio de patología. No me pude despedir, pensé. “¡Pero tengo una foto!” añadió. “¿La puedo ver?”.

Dicen que todo lo que no expresamos, que reprimimos, deja huella en nuestro cuerpo. Sin familia extensa en el país de acogida, ni amistades muy íntimas, la soledad de madre extranjera y la soledad en la pareja, aderezadas con silencios, por incapacidad idiomática o impuestos, pesan. Un gota a gota que la fue horadando. La mariposa<sup>5</sup> enfermó, se transformó y voló. Durante un tiempo la echaba de menos. Nunca pensé que pudiera añorar una parte de mi cuerpo a la que anteriormente apenas había prestado atención. Pero era así. Estaba de duelo.

*Seres tales jamás hallarás en tu camino, si tu pensar es elevado, si selecta es la emoción que  
toca tu espíritu y tu cuerpo<sup>2</sup>*

Emigrar es también volver a echar raíces en tierra desconocida. Situarse en el lugar adecuado, que dé el sol pero no demasiado, que el agua llegue y la compañía, ojalá, también. Cada nuevo país, un nuevo enraizamiento. Y cualquier prueba de la vida, dura y dolorosa, es aquel “más difícil todavía” de los circos de mi infancia. La inmigración te confronta, te saca de tu zona de confort, te obliga a seguir adelante, a luchar más de lo que harías en tu país, a mantenerte en pie a pesar de los tiempos adversos. *Beti aurrera*<sup>6</sup>. Cuántas veces me he visualizado a mí misma como Forrest Gump: “sigue corriendo, no pares”.

---

<sup>5</sup> La tiroides tiene forma de mariposa.

<sup>6</sup> En euskera siempre adelante.

*Ítaca te brindó tan hermoso viaje. Sin ella no habrías emprendido el camino. Pero no tiene ya nada que darte<sup>2</sup>*

Zúrich es hoy mi Ítaca. Y sí tiene, todavía, algo que darme. La libertad que brinda una separación me hace descubrir nuevos lugares y espacios en suizo alemán -la asociación de *Cold Swimming* (nadar en el lago en invierno) y el coro de góspel- y me permite retomar amistades que por la crianza, estudios y trabajo había tenido que abandonar. Todavía me queda mucho por descubrir y disfrutar en esta ciudad. Desde la aceptación, el reto consiste en sacar lo mejor de mi situación presente.

*Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado. Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia, entenderás ya qué significan las Ítacas<sup>2</sup>*

Antes de entrar, me mentalizo de que el agua va a estar helada. Aprendí, observando a una abuela suiza, que para meterse no hay que pensárselo mucho. Concuerta con la frase de mi padre "no lo pienses, hazlo". Ya estoy por la rodilla, luego el brazo izquierdo rocía con agua el derecho y viceversa, un escalón más y... ya estoy dentro. No siempre fue así de fácil, me llevó su tiempo dejarme *apprivoiser* por el lago. Al principio desconfiaba, como el zorro de *El Principito*, tan marcada está en mi cuerpo la huella del mar Cantábrico, el agua salada. El *shock* térmico es tal, que la mente permanece en estado de alerta máxima. El único pensamiento es: "¡Zaira, nada!". Pero el frío intenso impone un peaje: sólo permite movimientos a cámara lenta.

Nunca pensé en ser capaz de hacerme amiga del frío. Siempre he huido de él. Pero este invierno, nos hemos encontrado y nos hemos abrazado. En esos instantes -apenas unos minutos- estoy en compañía, en soledad, en paz: el lago y yo. Le doy las gracias. Me ha fortalecido, tanto física, como psicológicamente. Durante ese intercambio térmico el frío entra en mi cuerpo y una vez afuera, ralentiza mi cerebro hiperactivo que funciona a mil por hora. Es posible pensar y moverse tan lentamente como para disfrutar de cada pensamiento y movimiento. Siento calma interior, serenidad y tras la explosión de endorfinas acaricio la felicidad. Puedo volver a empezar, un nuevo renacer.



Found in Translation 2024

Los mil caminos recorridos, los países adonde he emigrado, las gentes que me han acompañado un trocito de mi viaje, todas estas experiencias me han llevado de vuelta a casa, de vuelta a mí misma y desde ahí, estoy en paz, esté donde esté. Finalmente he entendido que *the way out is in*<sup>7</sup>. Esta vez sí.

---

<sup>7</sup> En inglés, la salida está dentro. Cita de *Thich Nhat Hanh*.

Documentación adicional

Ítaca

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca  
pide que el camino sea largo,  
lleno de aventuras, lleno de experiencias.  
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al colérico Poseidón,  
seres tales jamás hallarás en tu camino,  
si tu pensar es elevado, si selecta  
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.  
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al salvaje Poseidón encontrarás,  
si no los llevas dentro de tu alma,  
si no los yergue tu alma ante ti.

Pide que el camino sea largo.  
Que muchas sean las mañanas de verano  
en que llegues -¡con qué placer y alegría!  
a puertos nunca vistos antes.  
Detente en los emporios de Fenicia  
y hazte con hermosas mercancías,  
nácar y coral, ámbar y ébano  
y toda suerte de perfumes sensuales,  
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.  
Ve a muchas ciudades egipcias  
a aprender, a aprender de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en tu mente.  
Llegar allí es tu destino.  
Mas no apresures nunca el viaje.  
Mejor que dure muchos años  
y atracar, viejo ya, en la isla,  
enriquecido de cuanto ganaste en el camino  
sin aguardar a que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te brindó tan hermoso viaje.  
Sin ella no habrías emprendido el camino.  
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.  
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,  
entenderás ya qué significan las Ítacas.

*Poema de Konstantino Kavafis*

Documentación adicional:



Caligrafía de Thich Nhat Hanh