



Método de liberación de corazas
Al corazón de nuestro cuerpo

Liberar las corazas

Marie Lise Labonté

Luciérnaga

Liberar las corazas

Marie Lise Labonté

Método de liberación de corazas.
Al corazón de nuestro cuerpo



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Marie Lise Labonté, 2001

Título original: *Au Coeur de notre corps*

© de la traducción: José Aguado

Título original: *Mouvements d'antigymnastique*

© de la traducción: María Méndez

Primera edición: octubre de 2001

Primera edición corregida: noviembre de 2009

Primera edición en esta presentación: mayo de 2017

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2017

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16694-60-0

Depósito legal: B. 7.871-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ces era delgada, diáfana. Mi cuerpo no existía y yo existía sin él. La única relación que tenía con él era la imagen que me daba el espejo, la que me daba la mirada de los demás, la que me daba mi madre o, simplemente, la de mi propia mirada. Así es como definía yo mi cuerpo, según los parámetros establecidos por los demás, los parámetros del parecer.

Recuerdo que no era capaz de mirarme de frente, desnuda, en el espejo. Era demasiado fuerte. Me daba miedo lo que veía. No llegaba a aceptar que tenía un sexo. Sólo podía mirarme de perfil. Allí, desnuda, en aquella posición, podía aceptar el cuerpo que tenía, sin sexo. Me aseguraba de su delgadez. Tenía también por espejo la mirada de los demás, que me permitía relacionarme con mi cuerpo. «¿Soy bastante guapa?». «¿Estoy bastante delgada?». De la mirada de atractivo, a la mirada de reconocimiento; de la mirada sexual, a la mirada de indiferencia, yo esperaba la valoración que hacían de mi cuerpo los demás. Tenía también por espejo la mirada de mi madre («Ten cuidado, que has engordado... Deberías ponerte a régimen...») y la comparación con su propio cuerpo: «Mira, tienes las mismas nalgas que yo... Tienes la estatura de los Simoneau y los brazos de los Labonté».

Además de esto, estaba mi propia mirada, desde fuera de este cuerpo que era mío. Desde lo alto de mi cuerpo, desde la cabeza, yo lo miraba, lo juzgaba y lo consideraba gordo, delgado, poco esto..., demasiado lo otro... Hacía el amor con la cabeza, comía con la cabeza, decía «te quiero» con la cabeza, decía «te odio» con la cabeza. Gritaba mi rebeldía con la cabeza. Eso era todo. Sólo existía a través de mi cabeza, completamente separada de mi corazón, de mis emociones y de mi cuerpo. Tenía entonces diecisiete o dieciocho años. No

tenía cuerpo: tenía un título universitario y un apodo: «la Guapa».

De repente, llamó a mi puerta el sufrimiento físico. El despertar fue brutal. Mi cabeza ya no lograba controlar las emociones, el corazón y el cuerpo. El dolor estaba allí, solapado, siempre presente, persistente, empeñado en que se le prestase atención. Mi cabeza pensaba: «Aspirina, antiinflamatorios, analgésicos... ¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Por qué no le ocurre a otro?». Todo, para no prestar oídos al sufrimiento. Los espejos de la casa empezaban a deformarme, a engordarme. La mirada de los demás se había vuelto compasiva y la de mi madre, desesperada. Mi propia mirada, cuando contemplaba mi cuerpo, parecía horrorizada. Cuanto peor me encontraba, más quería divorciarse mi cabeza de mi corazón, de mis emociones y de mi cuerpo. Tenía veintiún años. No tenía cuerpo: sabía, desde hacía mucho tiempo, que lo había perdido. No tenía como cuerpo nada más que esta enfermedad degenerativa.

¿Cuándo perdí mi cuerpo? No sabría decir con exactitud en qué momento me perdí. En el momento en que me aparté de mi identidad real, buscando en los demás quién era yo. Entonces les cedí mi cuerpo, para que me amasen, me reconociesen y me aceptasen.

Mi cuerpo pertenecía a mi madre, que veía en mí a su doble: figura, estatura, todo. Pertenecía a mi hermano, que me llevaba de un lado a otro cogida de las mejillas, como una muñeca, como un juguete vivo, o me pellizcaba en las piernas. Pertenecía a mis tíos, que me daban azotes en el trasero y hacían comentarios sobre mi redondez. Pertenecía también a la escuela y a las exigencias de la moda: corsés, ligueros, medias de algodón, camisas de cuello almidonado. Pertenecía a las monjas, por su compostura, sus modales, el porte de la cabeza.

Pertenecía al espejo y a la imagen que éste me devolvía. Pertenecía a la moda hippy y a sus drogas. Pertenecía al curso de danza, donde estaba «colocado». Pertenecía a mis enamorados, a quienes les gustaba delgado, venusino o sexy. Pertenecía también al jefe («Madame Labonté, éste es el uniforme recomendado para nuestro hospital») y, al cabo del tiempo, llegó a pertenecer a los médicos que me tenían en tratamiento: «Vamos a operar... le recomendamos una prótesis de cadera».

Según iba envejeciendo, iba desapareciendo mi cuerpo real, al mismo tiempo que mi identidad. Mi cuerpo se alejaba, se perdía en los demás, en el espejo, en la moda, en la sociedad, incluso hasta desaparecía en la enfermedad. Aquel cuerpo, que había respondido en otro tiempo a los cánones sociales de la belleza, respondía ahora a los criterios de la enfermedad socialmente aceptable. Yo estaba perdiendo mi cuerpo en aquel círculo vicioso de la falsa identidad.

Cuanto más me hundía en la enfermedad, más me daba cuenta de que mi cuerpo obedecía a una ley natural de destrucción, de perdición. Tenía veinticinco años. Aunque encomendase mi mente al cuidado de un especialista de terapia psicósomática, mi cuerpo seguía alejándose y perdiéndose en los meandros del análisis. Cuanto más trataba de comprender, más lo perdía. Tenía la sensación de que se me escapaba algo. Presentía que no iba por buen camino. Por todo resultado no tenía más que la evolución de la enfermedad. Ya no tenía asiento ni más apoyo que una bastón de madera. Eso era todo.

Sentía una necesidad urgente que aumentaba con los diagnósticos, las muchas operaciones a que me sometían y las nuevas prótesis que me implantaban. Aquella urgencia me decía que lo dejase todo y me pusiese a

escuchar... no sabía qué. Había en mí algo que tenía sus razones, que yo no podía llegar a oír. Había una pista. Me daba la impresión de que era algo importante. No podía seguir perdiéndome así. Tenía que dejar urgentemente aquel entorno social al que estaba cediendo todo mi poder, aquellos médicos a quienes daba mi cuerpo y aquel especialista de terapia psicosomática, al que daba mi mente. Era el momento de encontrarme de nuevo.

El exilio se me presentó bajo la forma de un libro, cuyo título, El cuerpo tiene sus razones, resonaba en mí. Su autora daba cursos en París. Por tanto, me exilié, al amparo de un ser que decía que iba a ayudarme a descubrir las razones de mi cuerpo enfermo. Entonces tenía veinticinco años y me apoyaba en un bastón. Desafiando a la medicina, a mi familia, a mis amigos, a mi profesión y a todas las leyes lógicas y racionales, partí en busca de mi cuerpo perdido.

¿Dónde estaba mi verdadero cuerpo? Allí, escondido en mi cuerpo enfermo. Lo encontré en el fondo de una prisión de tensiones físicas, emocionales y psíquicas, por medio de movimientos psicocorporales. Fui descubriendo, poco a poco, que tenía como cuerpo una coraza enorme. Aquello fue para mí una revelación.

El cuerpo y el espíritu son indisociables. Es imposible encontrarnos de nuevo, sin que venga después nuestro cuerpo. Lo mismo ocurre en el caso inverso: es imposible encontrar de nuevo el cuerpo real sin reencontrar lo que somos, se encuentra en la forma de carne y energía que es nuestro cuerpo. La pérdida de nuestro cuerpo, y de nuestra identidad, la construcción del cuerpo falso y de la identidad falsa, el sufri-

miento de esta separación interior, la búsqueda, la exploración, los reencuentros, forman parte del camino de la exploración de la vida, de la búsqueda de nuestra identidad y del proceso de individuación. Todo está relacionado.

Si el proceso nos lleva a perder nuestro cuerpo, es para que volvamos a encontrarlo mejor, del mismo modo que perdemos nuestra identidad para volver a encontrarla mejor. Desgraciadamente, se corre el riesgo de que nos perdamos y no volvamos a encontrarnos de nuevo. Este riesgo es el desafío de la vida. Desde nuestra vida intrauterina, desde nuestro nacimiento, danzamos sobre el hilo de un funámbulo. Reencontramos dolores, heridas, prisiones doradas, adaptación a cualquier precio. Después vienen las pruebas, la separación, la búsqueda, la exploración y, algunas veces, la curación, los reencuentros. No estamos obligados a encontrarnos de nuevo; pero da la impresión de que no tenemos más remedio que perdernos. ¿Estamos obligados a vivir así nuestra vida, en peligro constante? Me gustaría decirnos que no; pero creo sinceramente que sí.

Desde nuestro nacimiento, e incluso antes, tenemos la posibilidad de perder nuestro cuerpo y nuestra identidad; pero ¿nos perdemos a nosotros mismos en realidad? Creo que no. El potencial de lo que somos está y estará siempre ahí. Nacemos maleables, como una pasta a la que puede darse una forma u otra. Somos como esponjas que absorben sonidos, voces, emociones, la vida simplemente; pero, ya desde entonces, se encuentra en nosotros la sensación de nuestra identidad real, lo mismo que nuestro cuerpo real, el receptáculo de nuestra identidad real.

EL CUERPO ACORAZADO

LA CORAZA FÍSICA

La coraza física comprende el tejido conjuntivo, las arterias, las venas, los huesos, los órganos internos y los músculos. Se construye mediante una retención de la espontaneidad del movimiento. Oculta la historia de nuestras tensiones, la historia de los movimientos espontáneos que hemos retenido. Oculta también la historia de nuestras compensaciones, de nuestras posturas copiadas de las de nuestros padres, de las adoptadas para defendernos, de las tomadas para escondernos. La coraza física es, a la vez, muscular y afectiva.

La inhibición exterior

La coraza física puede crearse por una acción inhibidora procedente del exterior. Como ejemplo, imaginemos que tenemos ganas de correr para manifestar nuestra alegría, nuestra satisfacción, nuestra excitación y, por cualquier razón, se nos dice «no». Se nos ofrecen entonces varias soluciones: correr, a pesar de todo, y no hacer ni caso al «no»; pero, en tal caso, ¿es espontánea nuestra carrera? También podemos aceptar el

«no» y detener el movimiento espontáneo de correr; pero ¿cuál es entonces el precio que tenemos que pagar por contener así nuestra expresión espontánea? Teníamos ganas de correr para dar rienda suelta a nuestra gran alegría, el cerebro dio la orden y los músculos se pusieron en acción; pero nosotros detenemos la acción, la inhibimos, para responder a la petición exterior. Nuestros músculos detienen su movimiento de expresión, creando una tensión. Si se reproduce este gesto durante diez días, diez semanas, diez meses o diez años, la tensión se convierte en una coraza, una armadura, un impedimento para la vida que quería establecerse. El «Quiero correr» de la vida se ve trabado por la inhibición exterior del «no».

La inhibición interior

La coraza física puede crearse también por una inhibición interior. Tomando de nuevo el ejemplo del «no» que se opone a las ganas de correr para manifestar la alegría, se produce una inhibición y una detención que podemos crear nosotros mismos, cuando decimos «no» al movimiento que tiene la vida dentro de nosotros. Es posible que hayamos integrado ese «no», que ese «no» forme parte de un reflejo condicionado ante la alegría. Según esto, cada vez que revivimos la misma situación, ese «no» interior nos retiene. Esta inhibición interior se ha formado inconscientemente. El cuerpo tiene su expresión, ya que ahora sabe que eso es «no». Ese «no» interior es también tan poderoso como el «no» exterior y, algunas veces, hasta más, ya que está siempre presente y forma parte de nuestra psique y de su expresión afectiva. Por tanto, la coraza física es la sede de

una coraza que procede de un nivel afectivo que expresa emociones y formas pensadas.

MI EXPERIENCIA

Me produjo gran asombro ver que mi cuerpo enfermo estaba muy acorazado, aprisionado con un collar de hierro de tensiones físicas, emocionales y psíquicas. Los movimientos psicocorporales de la antigimnasia me permitían entrar en contacto con la prisión en la que estaba encerrado. Poco a poco, aquellos movimientos hicieron que me desprendiese de tensiones superficiales y profundizase cada vez más en las demás capas. Descubría que mi enfermedad había sido creada por una prisión mental (los pensamientos de autodestrucción, la valoración limitada de mis facultades, el criterio que tenía sobre mi vida, etc.), prisión de emociones que, a la larga, se había transformado en una prisión física: la artritis reumatoide. Estaba ante lo desconocido, ya que me encontraba ante la experiencia del no-control, del ceder continuamente, en oposición a la fuerza de voluntad que había tenido siempre. Arrinconada contra la pared por la enfermedad, no tenía más alternativa que intentar este nuevo aprendizaje: el reencuentro con mi cuerpo enfermo, cediendo, escuchando, sin hablar. Di de lado al lenguaje del cuerpo, para ir en busca del lenguaje afectivo y del lenguaje psíquico.

Estaba recorriendo el camino inverso del psicoanálisis tradicional e iba a encontrarme con lo que no podían traducir las palabras y sólo podía expresarse con el gesto, la tensión, la memoria muscular y celular. Estaba viviendo un psicoanálisis corporal.

Empecé a escuchar a este cuerpo reencontrado, empezando por el dolor físico que ya conocía y que los movimientos psicocorporales me hacían domesticar de un modo diferente. Me encontré con la coraza muscular, que era el primer nivel que tanto me hacía sufrir y que había tratado de anestesiar con medicamentos.

La coraza muscular se me presentó por medio del dolor físico que invadía mi cuerpo por completo. Al cabo de cuatro años, yo no era nada más que dolor. A petición de Thérèse Bertherat, me tendí sobre la alfombra de yute que nos servía de centro de trabajo. Empecé a hacer los movimientos, escuchando su voz suave y segura y me dejé guiar para utilizar los diferentes instrumentos de trabajo. Estaba domesticando mi cuerpo enfermo. Lo único que podía decir era: «Me duele». No había ni una sola parte de mi cuerpo que no gritase su dolor. Cada día, cada clase, volvía a encontrar aquel dolor que se esfumaba y volvía de nuevo. A partir de aquella experiencia llegué a la conclusión de que, si el dolor físico desaparecía sin medicamentos durante una hora o dos, podría conseguir algún día que desapareciese por completo. Empezaba a nacer en mí la esperanza. Veía que algún día podría vivir sin dolor, de forma natural.

En un momento dado abordamos los movimientos de caderas. La izquierda era lo que más me dolía. Esta cadera, que tenía que haberse sustituido por una prótesis, me dolía continuamente. Allí encontré la coraza física mayor. La percepción que yo tenía de ella me la presentaba como un bloque de hormigón. Me dolía tanto que no me atrevía a mover su articulación. Estaba permitiendo que me paralizase el dolor. Le tenía tanto miedo que contenía todo movimiento, toda respiración, toda vida. Estaba ante la prisión física. Ma-

dame Bertherat, al ver mi malestar, me ayudaba, hablándome. Me decía que dominase el dolor, que le hablase, que me atreviese a entrar en el movimiento, sin dejar de respetar la rigidez de mi cadera. Me pedía que tratase de moverla, a pesar del dolor. Era agotador, ya que me batía contra el dolor y contra aquel collar de hierro que notaba y que me hacía tanto daño. Estaba ante mi coraza muscular, que ocultaba otra coraza anclada también profundamente en mi cuerpo, en mi cadera: la coraza afectiva.

Los músculos

Nuestros músculos funcionan de una forma autónoma, mandados por el cerebro, como respuesta a la petición que se le hace. Tomemos, como ejemplo, la lectura. Cuando nos sentamos para leer un libro, lo hacemos con naturalidad. No le pedimos al cerebro que nos haga sostener el libro para leerlo. Hemos actuado y hemos dado por sentado que nuestro cuerpo iba a cumplir su función. ¿Sabemos cuántos músculos entran en acción para ayudarnos a hacer ese movimiento? No, nuestros músculos trabajan de forma autónoma, sin que influya nuestra voluntad. Dependen del sistema nervioso autónomo de nuestro cuerpo y actúan por su cuenta y con naturalidad. A partir del momento en que decidimos leer un libro, el cerebro cumple su misión, los músculos entran en acción y tenemos el libro delante de nuestros ojos.

Los músculos autónomos son numerosos y están repartidos por el cuerpo en muchas capas: los intrínsecos, más profundos, y los extrínsecos, en la superficie. Pequeños, cortos y pegados a los huesos, los músculos

intrínsecos se adhieren al esqueleto, que es la estructura ósea del cuerpo. Son los que permiten los micromovimientos y hacen de vínculo entre cada una de nuestras vértebras. Son la estructura física del corazón de nuestro cuerpo, el núcleo. Los extrínsecos, en cambio, son largos y unen la parte baja del cuerpo con la alta.

Los autónomos van desde lo más profundo hasta las capas superficiales, pasando por la intermedia. Cuanto más se acercan a la superficie, son mayores, más alargados y filamentosos. Los músculos largos, superficiales, tienen como función la unión, la elegancia, la gracia y la espontaneidad del gesto; los medios permiten armonizar la elegancia y el equilibrio del movimiento en el espacio y, finalmente, los profundos aseguran la solidez, la alineación de la estructura y la armonía entre el interior del cuerpo y el exterior, la tierra y la atracción terrestre. En teoría, las capas musculares profundas, medias y superficiales trabajan constantemente en sinergia, influyendo recíprocamente unas en otras.

Nuestros músculos se consideran autónomos, porque pueden actuar sin que influya nuestra voluntad. No obstante, pueden activarse también conscientemente. Podemos contraer un músculo de las nalgas y relajarlo después. Los científicos coinciden en que, con algunas excepciones, podemos contraer la mayoría de los músculos autónomos. Lo único que nos impide mover un músculo voluntariamente es la coraza muscular que lo paraliza en una posición crónica de contracción o relajación. Este músculo ha perdido su función.