

MARIE LISE LABONTÉ

Liberarsi dalle corazze

MLC®: alla ricerca
del **CORPO** perduto

Edizioni



AMRITA

Il “cuore” del corpo

Tutti noi abbiamo, nel profondo del nostro corpo, un “cuore”, un centro, un luogo in cui si trova la nostra essenza, il nostro essere; il “cuore” del corpo non è il cuore fisico, è il nucleo. Il “cuore” del corpo non è una metafora, esiste davvero a livello anatomico, muscolare e fisiologico.

Se sbucciate una cipolla, cosa trovate? Il cuore. Cosa trovate sbucciando una mela e tagliandola in due? Il cuore, il nucleo. E se mangiate una pesca cosa vedete al centro? Il cuore, il nocciolo.

Il nostro corpo è fatto nello stesso modo, ha un proprio “cuore”, un proprio nucleo, un proprio centro; il nucleo è circondato da diversi strati di tessuto connettivo intrecciato tutto intorno come una ragnatela che avvolge gli organi, le viscere, le vene, le arterie, ed è inoltre circondato da diversi strati muscolari che si formano dall'interno verso l'esterno, da ciò che è intrinseco a ciò che è estrinseco.

Nel “cuore” del corpo risiedono la serenità, l'armonia, la felicità, come anche la profondità e la leggerezza dell'essere; entrarvi dentro significa compiere il pellegrinaggio interiore che va dalla superficie al nucleo, dall'apparire all'essere, dall'ego all'anima, dall'“io” al “sé”. Per intraprendere questo viaggio interiore è sufficiente liberarsi delle varie corazze formatesi sin dal momento della nascita se non addirittura durante la vita intrauterina, nel processo di formazione della nostra personalità relativamente al rapporto con gli altri e con noi stessi.

Si sono costituite ogniqualvolta abbiamo detto “no” alla vita, “no” all'amore, “sì” alla paura, “sì” alle resistenze e alla negazione di noi stessi.

Queste corazze sono andate via via sviluppandosi tutte le volte in cui abbiamo stretto le mascelle o i pugni, bloccato il respiro, curvato la schiena, irrigidito le gambe per la paura, la collera, la rabbia e l'impotenza, e a mano a mano che svilupparamo delle certezze su noi stessi, sugli altri, sulla vita e sull'amore. Assomigliano ad armature, a muraglie, a muri, a sipari o a veli leggeri.

Al centro del corpo si trova il nucleo, il "cuore" della nostra vera natura, una volta che si è liberata dalle proprie corazze; al centro del corpo si trova il nostro corpo ritrovato: per raggiungerlo è sufficiente spogiarlo della sua armatura, aprire una falla nel muro, togliere i mattoni, aprire il sipario o sollevare il velo.

Questa esperienza è un po' in contrasto con alcuni insegnamenti della nostra società, i quali suggeriscono di "costruire" il nostro corpo, trascurando però il fatto che esso è già costruito, anche troppo, e si regge sulle proprie corazze. Perché mai dovremmo costruire qualcosa che lo è già? L'unico risultato sarà l'isolamento della mente all'interno di un corpo irrigidito, l'allontanamento dell'amore da parte di un cuore imprigionato nella sua rigida cassa toracica, la separazione da se stessi dentro un corpo che sentiamo estraneo.

Dov'è finito il nostro corpo? In quale corazza l'abbiamo abbandonato? È possibile ritrovarlo?

In quest'opera vi propongo di eliminare gli strati, la scorza, di scuotere coraggiosamente le armature interiori, riscoprendo la spontaneità del gesto, della respirazione, dell'espressione, di ritrovare il movimento della vita.

Dopo aver eliminato un primo, un secondo, e poi un terzo strato, il movimento del corpo e del suo "cuore" avverrà da solo: saremo travolti dall'energia della nostra natura profonda e, giunti così al centro, sarà facile rincontrare da lì quel corpo che ci appartiene, dal "cuore" fino alla superficie.

Spero che la mia testimonianza vi aiuti a ritrovare il vostro corpo e ad apprezzare il movimento della vita dentro di voi.

PRIMA PARTE

Perdere il corpo

Il corpo perduto

Quando da bambina mi guardavo allo specchio, l'immagine che vedevo riflessa non corrispondeva alla percezione che avevo di me stessa. Mi sembrava di abitare un corpo che non era il mio, e questa sensazione trovò conferma quando fui colpita da una malattia incurabile e la vita mi spinse ad addentrarmi in esso per guarirlo, per guarire me stessa e per intraprendere così il cammino alla scoperta del mio vero corpo e della mia autenticità. Ebbi dunque la conferma della veridicità di quell'impressione che mi aveva perseguitata per tutta l'infanzia, cioè che il corpo che avevo non mi appartenesse; durante il processo di autoguarigione, ho ritrovato il mio vero corpo, quello cioè che sapevo essere il mio, ma che avevo perduto progressivamente insieme alla mia identità. Un giorno la vita mi ha presa per mano e ho potuto rincontrare il corpo che avevo perso e, di conseguenza, la mia identità. Da allora ho dedicato gran parte della mia esistenza ad assistere le persone nella ricerca del loro corpo perduto e nel ricongiungimento che ne deriva.

La mia storia

Prima di contrarre la malattia che mi avrebbe stremata per anni, vivevo senza un corpo. Ero magra, diafana. Il mio corpo non c'era, io esistevo a prescindere da esso. Gli unici rapporti che avevo con il mio corpo erano costituiti dall'immagine che lo specchio, le altre persone, mia madre, oppure semplicemente il mio stesso sguardo mi restituivano. Era così che definivo il mio corpo: grazie a parametri basati sull'apparenza e stabiliti da altri.

Ricordo che non riuscivo a guardarmi nuda di fronte a uno specchio: era una cosa troppo violenta. Ciò che vedevo mi faceva paura; non riuscivo ad accettare di avere un organo sessuale e l'unico modo per osservarmi era di profilo. Solo così riuscivo ad accettare il corpo che avevo, asessuato. Mi sinceravo che fosse snello. Mi specchiavo poi nello sguardo altrui, che mi permetteva di entrare in relazione con il mio corpo. «Sono abbastanza bella? Sono abbastanza magra?» Attendevo il giudizio che gli altri davano sul mio corpo attraverso l'espressione del loro sguardo: attrazione, riconoscimento, interesse sessuale o indifferenza; lo sguardo di mia madre costituiva per me un ulteriore specchio: «Fai attenzione, sei ingrassata... Dovresti metterti a dieta...», così come i paragoni che faceva con il proprio corpo: «Vedi, hai le mie stesse cosce... Hai la statura dei Simoneau e le braccia dei Labonté».

Infine c'era il mio sguardo, esterno al corpo che avevo e che guardavo dall'alto, da sopra la mia testa. Lo giudicavo, lo ritenevo grasso, magro, non abbastanza così, troppo così. Facevo l'amore con la testa, mangiavo con la testa, dicevo «Ti amo» o «Ti odio» con la testa, gridavo la mia ribellione sempre con la testa. Era tutto lì. Esisteva solo nella mia testa, la quale era staccata dal cuore, dalle emozioni e dal resto del corpo. Avevo 17, 18 anni; non avevo un corpo, ma avevo un diploma e un soprannome, "la bella".

All'improvviso la sofferenza fisica bussò alla porta e il risveglio fu brutale: la testa non riusciva più a controllare le emozioni, il cuore e il corpo; il dolore era lì, subdolo, sempre presente, costante, e insisteva per farsi sentire. La testa pensava: «Aspirina, antinfiammatorio, analgesico... perché proprio io? Perché non qualcun altro?», e tutto per aggirare la sofferenza. Gli specchi di casa erano diventati deformanti, mi facevano apparire grassa. Lo sguardo altrui era diventato compassionevole, quello di mia madre disperato, il mio inorridito. Più stavo male, più la mia testa voleva separarsi dal cuore, dalle emozioni e dal corpo. Avevo 21 anni, non avevo un corpo, sapevo di averlo perso da molto tempo. Al suo posto c'era solo una malattia degenerativa.

Quando lo avevo perduto? Non avrei saputo dirlo con certez-

za, ma sicuramente era successo nel momento in cui avevo perso me stessa, quando mi ero allontanata dalla mia vera identità, per cercarmi riflessa negli altri; avevo quindi ceduto loro il mio corpo per essere amata, riconosciuta e accettata.

Il mio corpo apparteneva a mia madre, la quale riconosceva in me il suo doppio: corporatura, statura, tutto corrispondeva. Apparteneva a mio fratello, il quale mi muoveva come se fossi un burattino, un giocattolo in carne ed ossa, mi strapazzava le guance, mi pizzicottava le cosce. Apparteneva anche ai miei zii, che mi davano piccole pacche sulle natiche facendo commenti sulle mie rotondità. Apparteneva alla scuola e alle esigenze legate all'uniforme: bustini, reggicalze, calze di cotone, camicette con il collo inamidato. Apparteneva alle suore per quanto riguardava la postura, l'andatura, il portamento. Apparteneva allo specchio e all'immagine che esso mi restituiva. Apparteneva alla moda hippy e alle sue droghe. Apparteneva al corso di danza, in cui veniva considerato "elegante". Apparteneva ai miei innamorati, a cui piaceva snello, o formoso come quello di una dea, oppure sexy. Apparteneva anche al mio datore di lavoro, che mi aveva detto: «Signora Labonté, questo è l'abbigliamento consigliato nel nostro istituto ospedaliero». E poi, un giorno, ha iniziato ad appartenere ai medici, a chi mi curava: «Dobbiamo operare... Le suggeriamo una protesi all'anca».

Più invecchiavo, più il mio corpo reale spariva, così come la mia identità; si allontanava, si perdeva negli altri, nello specchio, nella moda, nella società, fino a dissolversi nella malattia. Quel corpo che un tempo aveva corrisposto ai canoni di bellezza socialmente riconosciuti, ora corrispondeva ai criteri della malattia socialmente accettabile e si stava perdendo nel circolo vizioso della falsa identità.

Più sprofondavo nella malattia, più mi rendevo conto che il corpo obbediva ad una legge naturale di distruzione, di perditione. Avevo 25 anni. Benché avessi affidato la mia mente ad uno psicosomatologo, il corpo continuava ad allontanarsi e a perdersi nei meandri dell'analisi: più tentavo di capire, più lo smarrivo. Avevo la sensazione che qualcosa mi sfuggisse, il presentimento di non essere sulla buona strada, e per tutta risposta la malattia non faceva altro che evolversi. Mi sentivo

instabile e mi appoggiavo ad un bastone di legno. Tutto qui. Di fronte alle diagnosi, alle molte operazioni che continuavo a subire e alle nuove protesi che mi proponevano, avvertivo il crescente bisogno di porre fine a tutto ciò per mettermi all'ascolto di... neanche io sapevo cosa. Dentro di me c'erano delle ragioni che io non riuscivo a comprendere; ma quella era una pista e io intuivo che fosse importante. Non potevo più continuare a perdermi così, sentivo la necessità di abbandonare quell'ambiente sociale a cui stavo cedendo tutto il mio potere, di allontanarmi da quei medici a cui stavo affidando il mio corpo e dallo psicosomatologo a cui invece affidavo la mia mente: era tempo di ritrovarmi.

L'esilio si presentò a me sotto forma di un libro, il cui titolo, *Guarire con l'antiginastica*¹, mi riecheggiava in testa. L'autrice principale, Thérèse Bertherat, teneva i suoi corsi a Parigi, così partii per ritirarmi lì, mettendomi nelle mani di qualcuno che si offriva di aiutarmi a ritrovare le ragioni del mio corpo malato. Avevo 25 anni, e camminavo col bastone. Sfidando la medicina, la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e tutte le leggi logiche e razionali, partii alla ricerca del mio corpo perduto.

Dov'era finito? Era lì, nascosto in quello malato. Lo incontrai nel buio di una prigione fatta di tensioni fisiche, emotive e psichiche. Lo riconquistai attraverso i movimenti psicocorporei previsti da un metodo noto come "antiginastica"², termine che dimenticai in fretta per concentrarmi solo sulla volontà di essere guidata da quello strumento di psicanalisi corporea. Poco alla volta scoprii di avere un'enorme corazza al posto del corpo, e questa fu per me una rivelazione.

1 Thérèse Bertherat e Carol Bernstein, Mondadori, Milano 1999.

2 L'antiginastica è un metodo creato da Thérèse Bertherat. I movimenti dell'antiginastica vengono eseguiti a terra, al ritmo del corpo e non a quello della propria volontà. Nella pratica di questo metodo il soggetto utilizza delle palline da tennis e altri strumenti che gli consentono innanzitutto di abbandonare la superficie del corpo e poi, andando sempre più in profondità, di liberarsi delle tensioni muscolari, emotive e psichiche in esso accumulate. Tali movimenti vengono definiti strumenti psicocorporei perché, passando attraverso la coscienza del corpo, gli permettono di liberare la propria spontanea energia vitale e di riportare alla luce la propria espressione affettiva e psichica.

Corpo e mente sono indissociabili; è impossibile ritrovare noi stessi e la nostra vera identità senza che il corpo segua lo stesso percorso, ma è vero anche il contrario, cioè è impossibile ritrovare il proprio vero corpo senza ritrovare il proprio vero "io". Il nostro vero io abita nella struttura fatta di carne ed energia che è il corpo. La perdita del nostro corpo, la perdita della nostra identità, la costruzione di un falso corpo e di una falsa identità, la sofferenza causata dalla separazione interiore tra il corpo e noi stessi, la ricerca, l'esplorazione e il ricongiungimento, sono tutti elementi che fanno parte del cammino di esplorazione della vita, di perseguimento della propria identità e del processo di individuazione. È tutto correlato.

Se questo processo ci porta a perdere il nostro corpo, così come l'identità, è per poterli ritrovare meglio; sfortunatamente talvolta corriamo il rischio di perderci senza poi ritrovarci, ma è proprio in questo azzardo che risiede la sfida della vita. Sin da quando siamo nell'utero, sin da quando nasciamo, camminiamo sul filo del rasoio e sperimentiamo dolori, ferite, prigioni dorate, adattamenti a qualunque costo; poi arrivano le prove, la separazione, la ricerca, l'esplorazione e, talvolta, la guarigione, il ricongiungimento. Non è obbligatorio ritrovare se stessi, ma sembra proprio che sia obbligatorio perdersi. È proprio necessario vivere così pericolosamente? Mi piacerebbe potervi dire di no, ma sinceramente penso proprio di sì.

Sin dalla nascita, e anche prima, rischiamo di perdere sia il corpo che l'identità: ma li perdiamo realmente? Io non credo: il nostro "io" potenziale è sempre e comunque lì. Nasciamo plasmabili come pasta modellabile, alla quale possiamo dare una forma piuttosto che un'altra. Siamo come spugne che assorbono suoni, voci, emozioni e che si impregnano semplicemente di vita. Ma il senso della nostra vera identità è già in noi, piccolo piccolo, ed è già lì anche il nostro vero corpo, il suo contenitore.