

Liberarse de armaduras invisibles

Las construimos para protegernos, pero, con el tiempo, estas corazas físicas, mentales y emocionales nos limitan y dificultan nuestra vida.



GASPAR HERNÁNDEZ
Periodista y autor de la novela *El silencio* (El Aleph), el ensayo *El oficio de vivir* (Aguilar) y la recopilación de aforismos *El arte de vivir* (Luciérnaga).

¿HASTA QUÉ PUNTO vamos por la vida con una armadura invisible? A muchas personas, cuando se les pregunta si llevan algún tipo de coraza con la que se protegen, les viene la imagen de una armadura. Se trata, según la psicóloga Silvia Llop, de “esa coraza que mucha gente lleva incorporada, casi tatuada en la piel, y que marca una distancia entre ciertas personas o situaciones y la barrera en cuestión”.

“Tengo que ir con pies de plomo para que no me la pegue”, cuenta que le explican algunos de sus pacientes. Luego actúan en consecuencia: quieren controlar todos los movimientos ajenos, se sobreprotegen, y eso conlleva, según Llop, estrés, represión y baja autoestima.

Lurdes Reina, terapeuta psicocorporal, define las corazas como protecciones que se instalan en nuestra vida y que nos sirven para protegernos, pero que a la larga, consciente o inconscientemente, dificultan nuestro anhelo de vivir. Hay quienes piensan en una armadura; otros relacionan las corazas propias y ajenas con un bloque de hormigón o una reja de hierro.

En cualquier caso, la coraza es un mecanismo de defensa. Y, según Lurdes Reina, se ha instalado en nuestro cuerpo físico (con rigideces, dolores, contracturas...), dificultando la respiración y la circulación de la energía vital. También existe la coraza psíquica, formada por las creencias limitantes, del tipo “no merezco sentirme bien”.

Por último, está la coraza emocional, formada por emociones que fueron retenidas, rechazadas o no expresadas.

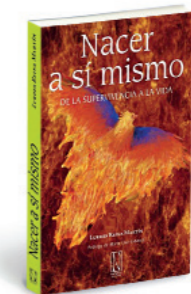
Si en nuestra familia no estaba bien visto expresar la rabia o el enfado, es posible que hayamos rechazado esa emoción en nosotros mismos para ser queridos por nuestros padres. Según Lurdes Reina, para enmascarar esa emoción primaria, quizá hemos optado por la tristeza. “Así, cuando sentíamos que nos estábamos enfadando, nos poníamos tristes, puesto que eso sí estaba permitido”, cuenta Lurdes en su libro *Nacer a sí mismo* (Natural Ediciones), escrito a partir de su experiencia personal cuando, hace diez años, perdió todos sus bienes materiales

después de la quiebra económica de la empresa que había fundado. Fue entonces cuando descubrió el Método de Liberación de Corazas (MLC) de Marie Lise Labonté, método que hoy divulga a través de los talleres y seminarios que impulsa.

Este método ayuda al cuerpo a liberar y flexibilizar sus corazas. “Hay un momento que ya no podemos más, necesitamos un cambio. La vida nos invita a despertar, a cambiar de posición.” Después de “nacer a nosotros mismos”, como lo llama Lurdes, nuestro cuerpo y nuestra psique se reunifican, posibilitando una mayor calidad de vida.

En la vida diaria, la psicóloga Silvia Llop recomienda, en primer lugar, detectar nuestra

armadura o coraza: saber dónde está y cómo actúa. ¿Nos impulsa a evitar situaciones concretas? ¿En qué momentos resuena como una alarma en nuestras cabezas? Si nos dificulta la vida, solo nos queda la opción de deshacernos de ella. Ganaremos ligereza y libertad. ☞



NACER A SÍ MISMO
(Natural Ediciones)

Lurdes Reina comparte el proceso que inició tras la quiebra de su empresa, el punto de inflexión que le sirvió para entrar en una “existencia creadora”.

