



PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA.

Masaje terapéutico y psicoterapia.

El cuerpo como templo de nuestra vida y como recurso con el que vamos a contar hasta el final de nuestros días nos aporta una entidad y forma determinadas, una presencia concreta y mutable a lo largo del tiempo que va hablando de nosotros de nuestra forma de vida de nuestros sufrimientos y de nuestra felicidad, de nuestros padecimientos y de nuestros disfrutes, de nuestra ansiedad y de nuestra paz.

Cuidarlo no es más que cuidarnos a nosotros mismos y es aquí donde la estética cobra todo su sentido y deja de ser algo superficial para convertirse en la manera en que nos mostramos, nuestra naturaleza lucha por aparecer por hacerse ver y el sentido de esta lucha no es otro que la supervivencia.

El **masaje terapéutico** favorece la consciencia corporal a través de la escucha de cada tensión y a través de la escucha del silencio cuando no hay tensiones. Podemos aprender el lenguaje del cuerpo y a manejarnos con él no sólo para cuidarnos sino también para comunicarnos.

Un masaje de este tipo, puede abrir las puertas de heridas inscritas en nuestro cuerpo que tienen que ver con nuestra forma de establecer relaciones, y en **psicoterapia**, podemos trabajar hacia el conocimiento de nuestro estilo relacional, sus beneficios y sus trabas y conocernos para que hagamos de mane-

ra consciente. Recuperamos así la capacidad de elegir de entre las opciones posibles y éste es el principio de la libertad.

Unas veces será el exceso de benevolencia que oculta nuestro miedo al conflicto lo que nos conduce a cargar sobre nuestras espaldas un peso excesivo. El lado oscuro de esta actitud es que con ella negamos la capacidad del otro para hacerse cargo de su vida, de alguna manera lo hacemos dependiente, y esta dependencia es la que acaba convirtiéndose en una carga.

Otras veces es la impulsividad la que nos empuja a decir y hacer cosas de las que luego tenemos que arrepentirnos. Mantener los canales de comunicación abiertos, entender que no vamos a conseguir que el otro sea como queremos, que no siempre podemos entendernos y que la persona que tenemos delante es diferente de cualquier otra, serán las claves de este necesario control.

Eva Aroca Belmonte
Psicóloga y psicoterapeuta.
Teléfonos: 96 251 26 31
655 85 75 24
[**evaaroca@cop.es**](mailto:evaaroca@cop.es)