



## TERAPIA PSICOCORPORAL MORFOANALÍTICA

**La terapia morfoanalítica es un método terapéutico-analítico. Utiliza el abordaje corporal a través de diversas técnicas, para acercarse a la persona y ayudarla a superar sus propios bloqueos físicos, psíquicos y emocionales.**

*Fue creada en 1985 por el fisioterapeuta y psicoterapeuta francés Serge Peyrot, alumno de Françoise Mézières, la gran fisioterapeuta pionera de la Reeducción Postural Global y del Dr. Jean Sarkisoff, psiquiatra, psicoanalista suizo, creador del Psicoanálisis Activo.*

*Desde estas sólidas bases surge la minuciosa elaboración de esta terapia en constante evolución que articula la comprensión psicoanalítica de las fases primitivas de la vida, cuando comienza la construcción del YO, con el acompañamiento verbal y corporal específico, para tener acceso y tratar hasta los núcleos traumáticos más antiguos.*

- **El vínculo entre el cuerpo y las emociones**

*El elemento central de la TM es el trabajo postural global que permite el reequilibrio del cuerpo según los ejes fisiológicos. Sabemos que son los músculos y las fascias los responsables de nuestra morfología y de la mayoría de las deformaciones y desequilibrios de la postura. Entonces para conseguir el reajuste postural es imprescindible eliminar los excesos de tensiones y retracciones para armonizar el tono de las cadenas musculares, y en especial la cadena muscular posterior.*

*La condición para lograr este objetivo y que la persona recupere un cuerpo más flexible, disponible, placentero, sin dolores, es conocer su propio cuerpo y que pueda habitarlo sintiendo su globalidad.*

*Es cuando unimos el trabajo de consciencia corporal y sensorial con el de reajuste postural que la persona empieza a tener acceso a su profundidad y a conectar con la vida emocional almacenada en todas las regiones de su cuerpo. Muchas veces el trabajo corporal sirve como detonante para explorar o revelar zonas del cuerpo poco o mal conocidas, cargadas de memoria afectiva.*

*Nuestra historia está inscrita en todos los tejidos del cuerpo como en un pergamino, particularmente, en la piel y los músculos. Entonces es muy natural utilizar el cuerpo como punto de partida para reconectar con partes olvidadas o escondidas de sí-mismo y así reapropiarse de las piezas que faltan de su propia historia.*

- **Por qué es importante abordar las emociones en el proceso terapéutico.**

*Muchas personas suelen tener miedo de las emociones porque temen perder el control y encontrarse sumergidas en estados emocionales extremos y dolorosos. Pero **cuanto más reprimen sus emociones, más miedo tienen de ellas, por lo tanto se «cortan» de sentir el dolor pero también de sentir el placer.***

*En realidad el campo emocional es simplemente el campo de los sentimientos y de las sensaciones, es decir el campo de la sensibilidad. Cuando el Terapeuta Morfoanalista trabaja con su paciente para despertar la sensibilidad corporal apagada, está ayudándolo simultáneamente a reconectar con su sensibilidad emocional congelada. **El inconsciente está en el cuerpo y la sensibilidad es ¡Una!** A cada liberación física corresponde una liberación de la sensibilidad emocional contenida en los tejidos.*

*Por eso es importante que el terapeuta sepa acoger y trabajar con todo tipo de sensibilidad. De la misma manera que **cada transformación corporal conlleva modificaciones en la sensibilidad emocional, la liberación de los sentimientos y de las emociones producen modificaciones a nivel de las fibras***

*musculares, del tono energético, y también de las funciones esenciales: respiratoria, digestiva, sexual, visual, auditiva...etc.*

*La Terapia Morfoanalítica permite así reconstruir la Unidad Psicopostural, es decir, reorganizar a la vez las estructuras musculares, psicoafectivas, neuromotoras y los esquemas sensoriales.*

***Las emociones tienen un papel capital en el proceso terapéutico porque son ellas las que vinculan el terreno corporal y el psíquico.***

*El cuerpo sostiene, regula y transforma las emociones, organizando la comunicación entre el mundo exterior y el mundo interior.*

*Cuando se apoya en un cuerpo que siente, la expresión emocional, cualquiera que sea su forma, permite reencontrar y liberar sufrimientos muy antiguos y conectarlos con los traumatismos más primitivos que, muchas veces, son la causa originaria de los desequilibrios de la unidad psique-soma.*

***Cuando el trabajo corporal / relacional permite el encuentro con una emoción, es simultáneamente una liberación, una concienciación y una reparación.*** Esta triple acción es lo que permite poner en marcha de nuevo, el proceso de crecimiento del Yo que había sido detenido o perturbado en ciertas fases de su desarrollo.

- **El valor del lenguaje corporal**

*Nos interesa tanto lo que la persona dice de su cuerpo como lo que el cuerpo dice de la persona. A veces el cuerpo te habla directamente, por ejemplo: después de un conflicto, una mala noticia, o debido a un abandono o la muerte de una persona querida, puede sobrevenir fiebre o un bloqueo de la columna o fuertes dolores musculares, articulares o viscerales. En este caso la reacción es casi inmediata y el origen de la somatización relativamente fácil de encontrar.*

***El síntoma representa la expresión de un sufrimiento particular en un momento definido de la vida de esta persona.*** Nosotros no solemos precipitarnos para eliminar el síntoma pues éste, es una guía y la utilizamos para seguir todo el recorrido que ha hecho hasta remontarnos a las causas que lo han provocado. Ésta es la manera que consideramos más respetuosa y eficaz a la hora de tratar el síntoma, cuidando a la vez de las causas, de las consecuencias y poniéndolas en comunicación.

*Pero otras veces el cuerpo nos habla indirectamente... Se producen como mini-traumatismos que se suman sin necesariamente manifestarse por síntomas muy visibles o definidos. A nivel corporal pueden traducirse por ejemplo, por una disminución gradual de la capacidad respiratoria, pequeños dolores en la zona del vientre o de la pelvis, y sobretudo por una acumulación de tensiones musculares en todo el cuerpo. Imperceptiblemente, se instala un estado de hipertensión crónica que acaba reflejándose en todas las grandes funciones vitales: cardíaca, respiratoria, digestiva, sexual, motora.... La persona está cada vez más rígida, con menos elasticidad, se queja de falta de energía, tiene frío, está siempre cansada. Ésta puede ser la señal que insidiosa e inconscientemente se están instalando, las primeras capas de un estado depresivo no-declarado.*

*Como el cuerpo y la psique son interdependientes e interactúan constantemente, este proceso puede crear un círculo vicioso de retroalimentación negativa que lleva a la persona cada vez más abajo. Trabajar directamente en el sistema muscular, articular, visceral, permite tener acceso a las causas psicoafectivas de las tensiones y bloqueos físicos para tratarlos y así romper este círculo vicioso.*

***Lo que la persona nos dice de su cuerpo le permite elaborar y comprender los vínculos que existen entre las manifestaciones corporales, los sentimientos y las emociones.***

*El terapeuta Morfoanalista invita a su paciente a hablar de su cuerpo que duele, que está enfermo o cansado. Le invita a compartir con palabras las sensaciones que aparecen a lo largo de la sesión. Esta expresión verbal, le permite hacer asociaciones con el presente, con el pasado, y acoger imágenes y recuerdos que pueden llegar de su mundo interno ilustrando la vivencia corporal. Así, se desarrolla un lenguaje en el cual el cuerpo sirve de base para despertar y estimular la capacidad de entender los vínculos y las inter-acciones entre los sentimientos, los pensamientos, las sensaciones, y las emociones. **El***

***paciente recupera la capacidad de pensar, es decir de unir las diferentes partes de sí-mismo para acceder a un nivel más elevado de consciencia de sí. Esta capacidad de pensar es diferente de la forma mental del pensamiento común. Es una forma integrada de pensar, apoyada en un cuerpo que siente. Es la que queremos ayudar a nuestros pacientes a desarrollar porque es la que da acceso al contenido emocional inconsciente de las tensiones y somatizaciones para poder reorganizarlas y repararlas. Esta capacidad de pensar y comprender su propio cuerpo sirve simultáneamente para deshacer las viejas estructuras del pasado y también para integrar los nuevos equilibrios corporales y psicoafectivos.***

- ***Razones de peso para acceder al significado psico-afectivo de las manifestaciones corporales.***

*Existen varias razones por las cuales es importante, pero ante todo porque es la condición **para que uno pueda entenderse**. Es el: «conócete a ti mismo » de Sócrates. Si tú sabes como funcionas puedes funcionar mejor. **Dejas de ser una víctima de tu propio cuerpo que te castiga, para volverte un aliado que colabora en la búsqueda de una plenitud y un equilibrio placentero. Es un paso importante para salir de la dualidad: no padecer el cuerpo que tienes sino ¡vivir el cuerpo que eres!***

*Sabemos que la mayor parte de las manifestaciones corporales tienen un origen o un componente psico-afectivo. Entonces ocuparse del reequilibrio postural sin preocuparse de los aspectos emocionales, es como querer tratar los efectos sin preocuparse de las causas. Es preciso desactivar un circuito patológico para impedir que los traumatismos del pasado reaparezcan y se repitan en la actualidad. Ayudar a la persona a reestablecer su salud global y crear las condiciones apropiadas para estar disponible en el presente y gozar de su vida.*

- ***La Terapia Morfoanalítica es indicada:***

- *Para personas que padecen dolores a nivel articular, muscular, óseo u orgánico, como contracturas, hernias discales, problemas respiratorios, desviaciones de columna, etc, cuyas causas desean ser tratadas y comprendidas en un nivel más profundo.*
- *Para personas que sufren a nivel anímico y emocional de trastornos de ansiedad, angustia, depresión, insomnio y no encuentran la vía para reencontrar la energía vital y armonización interna.*
- *Para personas que a nivel mental sufren en soledad el no entender su malestar ni darle un sentido que les ayude a comprender lo que les está ocurriendo.*
- *Para personas implicadas en su desarrollo personal interesadas en ampliar más la consciencia de sí mismas.*
- *Para aquellas mujeres que están en período de gestación y deseen un acompañamiento psicocorporal que les permitan, dar a luz, en las mejores condiciones corporales y psicoafectivas.*

De la Comisión Divulgación

**Mirta Losada**

Terapeuta Morfoanalista

Miembro del Equipo de Formación

Formación Terapia Morfoanalítica en España:

[www.terapiamorfoanalitica.com](http://www.terapiamorfoanalitica.com)

Asociación Española de Terapeutas Morfoanalistas:

[www.aetmorfoanalistas.org](http://www.aetmorfoanalistas.org)