

deixar sair o que é genuíno de dentro de nós e que foi sendo recalçado pela sociedade ao longo dos anos. E o que é genuíno é o que é imediato. "A cabeça engana-nos muitas vezes. As pessoas não devem pensar, interpretar – devem agir, sentir. Por isso, gosto cada vez menos de ter certezas." Sandra desconfia das palavras. "O poder do silêncio é muito forte, aprende-se a viver sozinho." É uma questão de auto-educação, em que as perguntas do terapeuta servem para ajudar o paciente a aperceber-se dos seus condicionamentos – através das suas acções.

"O movimento é a expressão das nossas emoções. Descontraímos o corpo, logo, descontraímos as emoções. E aprendemos a auto-descobrir-nos. É essa a grande libertação." Como transportar isso para o dia-a-dia? "No meu caso, a aplicação do método reside em conseguir tomar decisões. Uma pessoa olha-se de uma maneira completamente diferente."

É como ir ao sótão. Sandra diz que há um tempo de luto. Depois, há a coragem de fazer o movimento – abrir a arca. E discernir a importância que cada objecto tem. **CMS**

Cabeça movida

A ANÁLISE DO MOVIMENTO É UMA PSICOTERAPIA QUE FAZ COM QUE EM VEZ DE PENSAREM AS PESSOAS SINTAM NO CORPO O QUE SE PASSA DE ERRADO COM ELAS

Aqueles dez minutos nunca mais acabam. Tenho de movimentar-me. Como quiser? À vontade. Para quê?

É a primeira sessão de análise do movimento, uma psicoterapia que utiliza o movimento como base de intervenção terapêutica. O indivíduo sente-se perdido. Dez minutos a mexer-se, alguém a observá-lo, sem objectivos – "o que é que vou fazer? O que é que o terapeuta está a pensar de mim?" Falar não resulta. Mandam continuar. E os minutos que não passam. Encostei-me à parede.

Acontece a todas as pessoas que fazem a primeira sessão de análise do movimento – não sabem o que fazer e o tempo não passa.

O movimento do corpo é a base de tudo o que fazemos e reflecte o nosso estado de espírito. A austríaca Dania Neumann trouxe este método psicoterapêutico para Portugal há cinco anos. "O movimento ajuda a pessoa a consciencializar-se do que a está a oprimir, porque há uma emoção por trás que a impede de fazer certa acção. O importante é que a pessoa perceba que tem todas as possibilidades ao dispor para mudar as situações da sua vida. Através do movimento, o paciente vai ele próprio aprendendo a conhecer-se. Ao encostares-te à parede, come-

çaste a aperceber-te de que isso te faltava na vida, começaste a sentir o teu corpo, a perder o medo."

A dança era antes uma boa forma para ajudar os pacientes a comunicar. Este método nasceu nos anos 40 nos Estados Unidos. Cary Rick avaliou os vários métodos de dançoterapia existentes e desenvolveu-os para a Análise do Movimento, que se pratica na Áustria, Suíça e Alemanha desde 1986.

"Mudámos o nome porque deixámos de usar a música. Os pacientes canalizavam a sua expressão, interpretavam-na, e era precisamente isso que nós não queríamos. Nem nós terapeutas interpretamos, vamos é suscitar den-

tro do outro o diálogo interior para ele próprio perceber os seus sentimentos. A parte motora é uma forma de eu ver onde está a pessoa para lhe suscitar o diálogo interior. Eu não vejo sentimentos, ela própria é que vai aprendendo a senti-los."

Em termos mais técnicos, a imagem invisível e inconsciente do nosso corpo é constituída por todas as experiências de vida que sensitiva, afectiva e cognitivamente influenciam a percepção do próprio corpo. Através da memória deste, todas as experiências ficam acumuladas nos músculos. A observação e a avaliação gráfica desses movimentos, os preferidos e os evitados, permitem ao terapeuta descobrir a imagem desse corpo. Ou seja, localiza situações motoras inadequadas e conflitos psicológicos que lhe são inerentes. O objectivo é então a auto-análise motora do paciente, a já referida consciencialização dos seus movimentos e emoções inerentes.

O tempo de terapia é muito variável, pode ir desde semanas a anos – uma formação profunda pode chegar aos dois, três anos. A terapia é individual ou em grupo, conforme os casos. Para umas pessoas é mais fácil interagir com os outros, com outras já se passa o contrário. A Análise do Movimento pode ser aplicada como terapia a todas as idades. As suas principais indicações apontam para indivíduos neuróticos, psicóticos, crianças com problemas de desenvolvimento, autistas, toxicodependentes ou deficientes motores e corporais. Pode ser também utilizada enquanto pedagogia ou método de formação, mas habitualmente as pessoas só procuram ajuda quando consideram que estão mal.

Se é realmente eficaz, não posso dizê-lo só com uma sessão, à experiência. Sei apenas que agora quando chego a casa ansiosa ou stressada sabe bem encostar à parede.

CLÁUDIA MARQUES SANTOS

csantos@mail.soci.pt

que eu, e cria facilmente empatia e principalmente, tem um treino específico para fazer contacto, para interagir", considera. "Para um maior contacto é exigida qualificação, uma formação ampla e rica na área da psicanálise. Estes terapeutas são pessoas que estão treinadas para observar a postura. E usam o movimento do paciente – reacções, defesas, estímulos – para apreciar a sua evolução."

Além disso, a análise do movimento pode acelerar o processo terapêutico, o auto-conhecimento do indivíduo. O que vem de fora vai ajudar o sistema nervoso a modificar as atitudes.

Por seu lado, Dania pode também ter casos que precisem de supervisão psiquiátrica, ou que precisem de medicação. É aí que reside a complementaridade.

Índices de sucesso? "Há casos em que os pacientes encontram benefícios secundários nas suas patologias e por isso resistem." Basta pensar na situação do filho que insiste em sentir-se doente para continuar a receber os carinhos especiais da mãe. **CMS**



O TEMPO DE TERAPIA É MUITO VARIÁVEL, PODE IR DESDE SEMANAS A ANOS – UMA FORMAÇÃO PROFUNDA PODE CHEGAR AOS DOIS, TRÊS ANOS (FOTOS ENCENADAS PARA A REPORTAGEM)

Plano PT17 para empresas

Lisboa-Porto: 17\$/min.

Atrevesse o impulso de activação e IVA. Aplicável apenas a clientes com um mínimo de 20 centos de consumo telefonico mensal no País e na rede PT.

21.11.21

Plano PT17 para empresas

Coimbra-Viseu: 17\$/min.

Atrevesse o impulso de activação e IVA. Aplicável apenas a clientes com um mínimo de 20 centos de consumo telefonico mensal no País e na rede PT.

21.11.21