

TERAPIA DA ANÁLISE DO MOVIMENTO

O corpo tem sempre razão

TEXTO **Carla Amaro** — FOTOGRAFIA **Reinaldo Rodrigues**

— Não promete curas milagrosas nem soluções definitivas, mas tem dado provas da sua eficácia. — A terapia da «análise do movimento» chegou a Portugal pela mão de Dania Neumann — e propõe-se cuidar do corpo para ultrapassar problemas interiores.

«**E** stava numa fase bastante má da minha vida. Os conflitos familiares eram muitos, sentia-me sempre deprimida, não me apetecia fazer rigorosamente nada. De dia para dia refugiava-me cada vez mais no silêncio e na solidão.» Maria Fernandes, 58 anos, dona de casa, descreve o estado em que se encontrava há três anos, antes de iniciar a terapia através da análise do movimento.

Consciente de que tinha um grave problema para resolver, procurou ajuda junto de um médico psiquiatra, que não tardou a encaminhá-la para uma terapia de que ela nunca tinha ouvido falar: «Pensava que quando as pessoas se sentiam assim como eu só poderiam resolver o mal-estar através da fala e de fármacos. Por isso, até estranhei quando o meu médico me falou nesta terapia que, para mim, era completamente desconhecida.»

Demorou algum tempo para que uma pessoa como Maria Fernandes, «tímida e

introvertida», pusesse de parte resistências e se expusesse diante de uma desconhecida como Dania Neumann, uma austríaca que se rendeu à luz de Lisboa e à simpatia dos portugueses e em troca nos «ofereceu» um novo método terapêutico que tem no corpo e na motricidade a «chave» para ultrapassar muitos dos nossos problemas. «Nas primeiras sessões estava muito acanhada, mas aos poucos fui-me descontraindo e aprendendo a soltar os movimentos.»

O corpo é um espelho

Tendo as suas raízes na dançoterapia de Cary Rick — solista de dança, coreógrafo e dançoterapeuta, dedicou-se à avaliação crítica das diversas aplicações já existentes da dança e do movimento utilizado em terapia; em 1986 fundou a Associação de Dançoterapia na Áustria e em 1994 o Instituto de Análise do Movimento, um instituto de formação e investigação reconhecido internacionalmente pela American Dance and Movement Therapy Association (ADTA) —, esta terapia, como explica Dania

Neumann, «permite-nos ter consciência da ligação existente entre a nossa psique e os movimentos do nosso corpo». Ou seja, se há um conflito, ele manifesta-se através do movimento do corpo em interação com os outros e com o ambiente, tendo em conta que só através do movimento do corpo podemos agir na vida. «A motricidade é o acesso a tudo aquilo que foi escondido e oprimido ao longo da nossa vivência.» Significa que podemos ir lá bem longe, à idade pré-verbal, aos tempos das primeiras aventuras e descobertas de mundos até então desconhecidos, em que em vez de andar arrastávamo-nos pelo chão até conseguirmos gatinhar para, afinal, conquistarmos como prémio do nosso esforço motor um gritante «NÃO» da nossa mãe, que não se cansava de nos reprimir com uns quantos «não faças isso», «não mexas naquilo», «o bebé magoa-se»... Para muitas mães, senão todas, a frases como estas está inerente o cuidado e a preocupação com o perigo que está sempre à espreita, mas Dania Neumann recorre à investigação que tem