

mana e ajudar a integrar novas experiências na inter-relação que ajudem a ultrapassar os traumas do passado e a agir de um modo diferente na vida actual.

### Do gestual ao verbal

Apesar de serem bastantes os que, por motivos profissionais, têm aderido à análise do movimento, são mais os que procuram Dania Neumann para fazer terapia individual com o objectivo de resolverem problemas vários, alguns deles encaminhados por psiquiatras. «As pessoas que vêm ter comigo queixam-se de depressão – impressioname a quantidade de gente deprimida em Portugal –, de pânico, de medos irracionais, de problemas conjugais, de dependências afectivas, de dores em qualquer parte do corpo, de falta de auto-estima, com sintomas de *stress*, etc.» E de que forma a análise do movimento pode ajudá-las? As sessões individuais, de casal e de grupo incluem sempre uma parte não-verbal, na qual o cliente tem a possibilidade de entrar em contacto consigo próprio através do movimento do corpo. «Como cada pessoa é diferente e tem outros problemas, as ofertas motoras são também diferentes, consoante o estado psicológico momentâneo da pessoa e a sua disponibilidade.» É claro que o processo exige tempo e dedicação. Só de-

pois de anos em formação e simultaneamente em terapia individual é que «podemos perceber com sensibilidade as dificuldades das pessoas de entrar em contacto com o próprio corpo, entendemos os sistemas de defesa, que muitas vezes se traduz na constante necessidade de falar». Na sessão terapêutica, depois da «parte não-verbal», há um tempo dedicado às palavras, em que o paciente «verbaliza a vivência» e o terapeuta ajuda-o a perceber o que fez, o que não fez, o que gostaria de ter feito, e a analisar-se a si próprio.

O mais importante, garante Dania, é que o paciente «saiba que não existe crítica da minha parte. As pessoas começam a perceber que se sentem observadas e controladas e, por isso, não conseguem estar ao lado do outro como são. A negação do próprio eu traz muitos problemas ao longo do tempo: não apenas perturbações neuróticas mas também psicóticas. Muita gente quer falar sobre o passado, o que também é importante, mas mais importante é aprender a verbalizar o que está a sentir, como está a agir no momento e por que está sentir e a agir daquela maneira. O momento presente está sempre ligado ao nosso passado e o essencial é sair destes padrões e integrar novas experiências no instante actual. Isto só se consegue atra-

vés de acções e inter-relações novas, sendo que a acção passa pelo movimento do nosso corpo».

«Só quando nos incorporamos e começamos a perceber que não só temos um corpo, mas também somos o nosso corpo, podemos começar a ter a auto-estima, a autonomia e a segurança que nos permitem manter uma relação com os outros de uma maneira diferente.»

A terapia da análise do movimento não promete curas milagrosas nem soluções definitivas, mas tem dado provas da sua eficácia. Maria Fernandes é apenas um exemplo entre as pessoas em Portugal a quem Dania Neumann aplicou este método terapêutico de psicologia profunda. Mas, garante-nos, muitas mais houve. <<

### Contactos

- › **Sintra, Quinta de São Sebastião, Tel.: 219231220**
- › **Atelier/consultório Lisboa: Rua Vitor Cordon, 45 (Chiado), TM: 918344064**
- › **E-mail: dania@analsedo movimento.com.**
- › **Site: www.analsedo movimento.com**

www.toyota.pt

CAETSU



Mergulhe nas férias  
com segurança.



**Check Up Gratuito Toyota.**  
Entre 15 de Junho e 31 de Julho de 2004.

Faça o Check-up\* de Verão ou a Manutenção Periódica ao seu Toyota num Concessionário ou Reparador Toyota Autorizado e mergulhe

nas férias com total segurança e tranquilidade.  
A Toyota garante-lhe bandeira verde e ainda lhe oferece um brinde\*\*.



TODAY TOMORROW TOYOTA

 **Salvador Caetano**

\* O Check-up não substitui a manutenção periódica da viatura prevista pelo fabricante.

\*\* Oferta limitada ao stock existente, não acumulável com outras promoções. Campanha válida para as oficinas aderentes.

Linha Verde  
800 207 401