



sido feita no âmbito da análise do movimento para lhes dar outra interpretação: «Os primeiros condicionamentos começam na fase pré-verbal e vão-se repetindo ao longo da vida, podendo traduzir-se mais cedo ou mais tarde em distúrbios.»

Que fazer então para poupar as crianças às primeiras experiências repressoras? Proporcionar-lhes um ambiente seguro e deixá-los explorar, saciar a curiosidade. Em vez de controlar, dar atenção e afecto, devemos perceber as necessidades do desenvolvimento do bebé, que se manifestam nesta fase através do sentir e do tocar, do olhar e do imitar, do descobrir e do fazer. «É nesta fase que se desenvolve a percepção de como estamos com os outros, a motricidade e a possibilidade de agir e interagir na vida.»

Dizer «basta»

Maria Fernandes não sabe se o seu problema tem origem no período pré-verbal, mas de uma coisa não duvida: desde que está a fazer terapia da análise do movimento não

se reconhece na pessoa que era há três anos. Muitos «nãos» terá ouvido em criança, mas agora é ela quem os consegue dizer, bem alto e soletrados, se tiver de ser. «Uma boa parte da minha vida vivi-a em função da vontade dos outros. Quando casei, dediquei-me ao marido, à casa, ao casamento. Depois vieram os filhos. A dada altura, percebi que eu já não era eu e quando me quis encontrar verifiquei que me tinha perdido. Muitas das coisas que fazia não era por querer fazê-las mas porque queria que os outros não deixassem de gostar de mim.»

A dedicação total e exclusiva à família fez Maria esquecer-se de si própria ao ponto de se «anular». O dia em que disse «basta»,

baixinho, só para si – dizê-lo aos outros exigiu um trabalho de autoconhecimento que sozinha, garante, «jamais conseguiria» –, representou o salto para uma nova descoberta: «Foi a consciência de que alguma estava mal na minha vida e a vontade de querer mudar que me permitiu que, hoje, eu consiga dar ouvidos ao que o meu corpo diz. Antes, só dava atenção à mente. A mente é que comandava as minhas emoções. Agora, sei sentir o meu corpo. Quer um exemplo simples? Se ele pede descanso, dou-lhe descanso. Muitas vezes não observamos o nosso corpo, damos mais atenção à cabeça, mas, na verdade, é o corpo que acaba por nos dizer tudo. A mente pode ser traiçoeira porque está muito depen-

Sinais «Muitas vezes não observamos o nosso corpo, damos mais atenção à cabeça, mas, na verdade, é o corpo que acaba por nos dizer tudo.»