

**Universidade Moderna de Lisboa**

**Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva**

**Orientador: Professora Doutora Maria Leão**

**Co-Orientador: Professor Doutor Marc Humpich**

***A Psicopedagogia Perceptiva e a relação à  
aprendizagem***

*- Estudo de caso: aplicação de um Atelier do Sensível a uma criança  
do 1º Ciclo -*

***Mestranda: Helena Cristina Rodrigues***

Lisboa, Maio 2006

Muito obrigado a todos aqueles que, directa ou indirectamente, me ajudaram a realizar este sonho tornado realidade!

O meu carinho estará sempre convosco!

---

## ABSTRACT

As motivações orientadoras deste projecto de investigação tiveram como ponto de partida o trabalho realizado pela autora, enquanto profissional na área da educação e contextualizam-se no centro de uma investigação do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva.

Deste modo, no sentido de inscrever a problemática do enriquecimento da relação ao corpo e tentar compreender eventuais benefícios no processo de aprendizagem escolar, foi criado pela autora um Atelier do Sensível no qual se abordaram temáticas como a relação ao corpo, ao movimento, à atenção, à percepção, entre outras.

A dimensão de estudo de caso deste projecto foi caracterizada por um estudo teórico que tentou estabelecer um traço de união entre a *praxis* da Psicopedagogia Perceptiva e a teoria que a sustém. Por outro lado, a dimensão prática também foi amplamente abordada, sobretudo, no que se refere à utilização dos instrumentos práticos da Psicopedagogia Perceptiva, junto de uma criança em idade escolar, no âmbito de compreender os seus processos de aprendizagem, especialmente no concernente aos possíveis benefícios trazidos pelo enriquecimento da relação ao corpo.

Assim e posteriormente à recolha de dados, seguiu-se a respectiva análise dos mesmos, no sentido de uma categorização, que auxiliasse na compreensão da problemática evidenciada.

## ABSTRACT

Les motivations orientatrices de ce projet de recherche ont comme point de départ le travail réalisé pour l'auteur, en tant que professionnelle dans le domaine éducatif, et celles-ci se contextualisent au sein d'une recherche dans le Mestrado en Psychopédagogie Perceptive.

De cette façon, dans le but d'inscrire la problématique de l'enrichissement de la relation au corps et d'essayer de comprendre les éventuels bénéfices dans le processus d'apprentissage scolaire, l'auteur a créé un « Atelier du Sensible », dans lequel sont abordées des thématiques tels que la relation au corps, au mouvement, à l'attention, à la perception.

La dimension de étude de cas de ce projet a été caractérisée par une étude théorique qui essaye d'établir un trait d'union entre la *praxis* de la Psychopédagogie Perceptive et la théorie qui la soutient. D'un autre côté, la dimension pratique a été largement abordée, surtout, en référence à l'utilisation des instruments pratiques de la Psychopédagogie Perceptive, auprès d'un enfant d'âge scolaire, ayant comme objectif de comprendre son processus d'apprentissage, spécialement en ce que concerne les bénéfices possibles apportés par l'enrichissement de la relation au corps.

Ainsi et *a posteriori* le recueil de données, suivi de leur analyse et d'une catégorisation, que aidera à la compréhension de la problématique démontrée.

<b>1. Contextualização e Problemática</b> .....	4
1.1- As minhas motivações.....	4
1.2- Um olhar diferente para a Educação.....	5
1.3- Encontro com a Psicopedagogia Perceptiva: descoberta de uma nova motivação.....	7
1.4- Pequena viagem no tempo (...)......	8
1.5- Necessidade de renovar a acção educativa.....	9
1.6- Mudança no percurso.....	11
1.7- Os desafios ao longo do percurso.....	12
<b>2. Objectivos</b> .....	14
<b>3. Quadro Epistemológico</b> .....	17
3.1- Postura Epistemológica.....	17
3.2- Metodologia de Investigação e escolha do Terreno.....	18
<b>4. Quadro Teórico</b> .....	21
4.1- Teoria da Educação: Rubem Alves.....	21
- Rubem Alves e a educação.....	21
- Duas questões pertinentes.....	23
- A “Sabedoria” sensorial do corpo na educação.....	24
- O sonho e a realidade!.....	25
4.2- Teoria da Psicologia da Aprendizagem na criança: Antoine de La Garanderie.....	27
- Pedagogia da Atenção.....	28
- Pedagogia da Reflexão.....	29
- Pedagogia da Memória.....	29
- Pedagogia da Imaginação Criadora.....	30
- Projecto de Sentido.....	31
4.3- Psicopedagogia Perceptiva, Psicologia do Movimento – Percepção, Movimento e desenvolvimento psicológico: Eve Berger.....	33
- O Movimento.....	33
- O Tónus.....	36
- A Propriocepção.....	38
- Os “ângulos mortos” do movimento.....	41
- A Lentidão.....	41
- A Globalidade.....	43
- Os movimentos lineares: eixos de coordenação espacial do corpo e do movimento.....	44
- A Sequência: a cadência ou a sincronização rítmica do movimento.....	45
- A Amplitude.....	45
- A Ressonância.....	46
- Um breve olhar sobre o corpo.....	47
- O Método Danis Bois na escola.....	48
4.4- Psicopedagogia Perceptiva, seus conceitos e métodos chave: Danis Bois e Maria Leão.....	50

- As diferentes qualidades da atenção.....	50
. A percepção e a propriocepção.....	50
- As diferentes fases dos processos atencionais.....	52
. Fase de suspensão.....	53
. Fase de conversão.....	53
. Fase de abandono.....	54
. A intencionalidade e a atencionalidade.....	54
- Os fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva.....	56
. O Corpo Sensível.....	57
. A Experiência Extra-quotidiana.....	58
. A Directividade Informativa.....	59
. A Modificabilidade Perceptivo-Cognitiva.....	62
- Os Instrumentos Internos.....	64
. A Atenção.....	64
. A Percepção.....	65
. A Vivência.....	66
. A Empatia.....	67
. O Pensamento.....	67
. A Memória.....	68
. A Regulação Tónica.....	69
- Os Instrumentos Práticos.....	70
. Terapia manual deitada.....	70
. Terapia manual sentada.....	71
. Terapia gestual sentada.....	71
. Terapia gestual em pé (Movimento Codificado).....	72
. Introspecção Sensorial.....	72
. Entrevista.....	73
- O Movimento.....	73
. O movimento interno.....	73
. A Lentidão.....	75
<b>5. Recolha e Análise de Dados.....</b>	<b>77</b>
5.1- Protocolo Prático.....	77
5.2- Metodologia de Recolha de Dados.....	79
5.3- Metodologia de Análise de Dados.....	80
5.3.1- Definição de categorias.....	81
1. A experiência do aluno.....	81
2. A experiência do aluno através da transformação da relação ao corpo.....	83
3. A relação à aprendizagem.....	87
4. As transferências.....	89
5. Outros momentos.....	91
5.4- Os sete níveis de acompanhamento do processo de transformação perceptivo-cognitivo.....	93

<b>6. Interpretação dos Dados</b> .....	96
6.1- Transformação da Relação ao Corpo.....	96
6.1.1- Relação ao Corpo em Movimento.....	100
6.2- Transformação da Relação à Aprendizagem.....	102
6.3- As transferências.....	103
- O que os disseram os pais.....	104
- O que disse a professora.....	105
<b>7. Conclusão</b> .....	107
Bibliografia.....	111
Anexos.....	113

# 1. CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMÁTICA

## 1.1 As minhas motivações

A *Motivação* começou por ser o tema para a minha tese e a desmotivação a problemática, por duas razões, uma é o contexto profissional, a outra é a busca pessoal para um novo olhar voltado para a Educação – que foi crescendo à medida que fui frequentando as aulas de mestrado em Psicopedagogia Perceptiva. Vou começar pela mais pertinente, pela que me levou directamente a escolher este tema, que foi o meu contexto profissional.

Sou professora há cinco anos e trabalho com crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 12 anos, num A.T.L – Actividades de Tempos Livres. É um lugar bonito, dedicado a actividades extracurriculares, para onde as crianças vão antes ou depois da escola. Lá existe um tempo consagrado ao estudo e um outro tempo consagrado a jogos, leitura, jardinagem, expressão plástica, expressão dramática, dança, culinária, labores e brincadeiras livres!

Tenho vindo a observar, pela minha experiência e pela troca de opiniões e ideias com outros professores e pais de alunos, que a falta de motivação para ir à escola e para as tarefas ligadas a esta é evidente, e é já uma realidade sentida como um problema concreto.

Normalmente os pais e professores falam da desmotivação quando os seus filhos ou alunos têm notas baixas ou então comportamentos indesejáveis, que vão desde o muito irrequieto, às vezes com atitudes mais violentas, má educação, até às dificuldades de adaptação ao meio escolar, apatia, insegurança, etc.

Mas para meu espanto, numa fase inicial, até em crianças que tinham boas notas eu cheguei a observar falta de motivação pelo contexto escolar, notando que o motivo



variava de criança para criança. Comecei então a estar mais atenta e a observar com atenção os comportamentos. De facto era muito comum ouvir as crianças falar que não entendiam porque tinham de estar a aprender aquelas coisas e que muitas vezes as aulas eram aborrecidas porque o professor era chato ou a matéria não interessava para nada e quando, nos primeiros anos de trabalho, escutei que ir à escola era uma “seca”...nessa altura fiquei alerta e perguntei-me, “o que é que se está a passar, ou o que é que não se está a passar, para que tantas crianças tenham este sentimento de que ir à escola é chato e desinteressante?!”.

## 1.2. Um olhar diferente para a Educação

As primeiras questões começaram a surgir dentro do que eu sabia, tendo em conta que a minha formação académica não estava ligada à educação, mas sim à criação artística, comecei a procurar algumas respostas e outras vieram ao meu encontro! Foi o caso de uma reportagem que vi na televisão, onde um conceituado pedagogo brasileiro visitava uma escola em Portugal e que ele dizia ser a escola dos seus sonhos. Pedagogo, filósofo, psicanalista, poeta e amante da vida, Rubem Alves ao sentir tão grande empatia com esta escola única no nosso país...inspirou-se e escreveu um livro, “A escola com que sempre sonhei...”.

Este autor não fala directamente sobre a motivação, mas faz profundas e belas reflexões à volta do controverso tema da educação nos dias de hoje. Encontro-me com o ponto de vista de Rubem Alves em vários aspectos, por exemplo, quando ele compara as escolas (pelo menos a grande maioria das escolas no Brasil) a unidades fabris...*“As nossas escolas são construídas segundo o modelo das linhas de montagem. As escolas são fábricas organizadas para a produção de unidades biopsicológicas móveis (os alunos) portadoras de conhecimentos e habilidades. No fim do processo é preciso que essas*

*unidades biopsicológicas móveis estejam de acordo com os modelos pré-definidos por agências governamentais “qualificadas” para isso. É a igualdade que atesta a qualidade do processo, no caso de não passarem não têm direito ao diploma. A criança ao passar por toda a linha de montagem, onde é completamente esquecida a sua forma original, está finalmente formada, isto é, transformada num produto igual a milhares de outros”*.<sup>(1)</sup> Esta metáfora partilho-a quando olho para trás, como aluna e agora como professora, que observa e escuta quem vive este “processo de montagem”.

Refiro Rubem Alves também, porque no seu livro expõe de forma clara alguns dos factores exteriores que potencializam a motivação pela aprendizagem em contexto escolar – sobre estes falarei mais adiante. Reforço esta última frase, “a motivação em contexto escolar” porque esta é tida como um “problema”, da qual tanto se fala, mas por experiência profissional não posso deixar de falar aqui do facto de que esta falta de motivação, ou falta de vontade para aprender é algo “aparente”, no sentido em que parto do princípio, que me chega pela minha observação, que a *vontade de aprender é inata à criança* (excluo aqui crianças que sofram algum tipo de deficiência ou problema cognitivo, sobre este tema não me vou pronunciar por não ser da minha competência e por não estar ligado à minha temática de tese). Acredito que existem factores externos e internos que actuam sobre essa vontade de aprender. Com isto quero dizer que não é pelo facto de uma criança não gostar de ir à escola ou de ter notas baixas, que significa que deixou de ter vontade de aprender.

No meu contacto com as crianças observo diariamente, que algumas delas, rotuladas de más alunas, distraídas, mal comportadas, desinteressadas e com falta de vontade para aprender, em contexto lúdico, por exemplo de jardinagem ou de expressão dramática, implicam-se e participam intensamente e de forma construtiva.

---

(1) Alves R., “A escola com que sempre sonhei”

Constatando isto, percebi que queria encontrar respostas que trouxessem, de alguma forma, um novo olhar sobre esta temática.

### 1.3 Encontro com a Psicopedagogia Perceptiva: descoberta de uma nova motivação

Movida por uma forte motivação de encontrar uma disciplina que abrisse os meus horizontes e me trouxesse algumas respostas, lancei-me em pesquisas na internet e foi aí que tomei conhecimento desta nova “disciplina”, no nosso país, que parecia vir ao encontro das minhas aspirações. A frequência nas aulas do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, dentro de um panorama que se ia revelando cada vez mais coerente, foi alimentando assim a minha atenção sobre estas questões à volta da educação. Esta foi a 2ª razão que me levou a escolher a Motivação como tema inicial da minha tese.

Num primeiro momento tudo aconteceu de forma inconsciente, só um ano depois do início das aulas, quando nos foi pedido que começássemos a pensar num tema para a nossa investigação individual é que de forma consciente me observei como aluna, observei a forma como as aulas eram dadas e os temas abordados. Existe aqui um factor muito pessoal, que se revelou decisivo para a minha escolha e que veio ao encontro das questões que à pouco falei. Passo a explicar, sou novamente aluna, uma aluna que tem como motivação fundamental aprender, para se “enriquecer” ao nível de saberes para a vida profissional e pessoal. O que faz toda a diferença aqui é que pela primeira vez na minha vida sinto uma motivação tão forte, tão intensa, que me dá o sentimento de estar a fazer a coisa justa. É uma motivação que está muito para além de factores exteriores. Dei por mim muito atenta, mesmo quando estava muito cansada, dei por mim a reflectir fora das aulas sobre o que era falado nelas, dei por mim a estudar em casa com uma

vontade enorme e espontânea, dei por mim a pôr em prática na minha vida pessoal exercícios que aprendia nas aulas e tudo isto se tornou muito visível para quem estava de fora!!! Em momento algum eu precisei de confirmações exteriores a mim, para sentir esta “força” em acção, e ainda agora me questiono: “O que é que alimenta o quê? É esta forte motivação que alimenta as minhas acções ou serão as minhas acções que alimentam esta motivação? Ou será que é uma fusão das duas?”. É o interior que se manifesta para o exterior ou é o exterior que alimenta o interior? Paro...e sinto...para mim a resposta tornou-se clara: é uma fusão das duas! Uma pode até ter sido a causa inicial, mas sem a outra parte a primeira não teria continuidade.

#### 1.4 Pequena viagem no tempo...

Ao olhar ainda mais para trás como aluna lembro-me de um outro momento marcante, que foi quando reprovei de ano. Até aí sempre tinha sido uma aluna média e nesse ano, por razões pessoais delicadas, desliguei-me da escola e reprovei. Nos anos seguintes passei a ser das melhores alunas da sala e até ajudava os colegas com mais dificuldades. Agora à distância pergunto-me: “O que é que aconteceu?...Passei a ser óptima aluna porquê? Porque não gostei do sentimento de ter de repetir o mesmo ano? Porque senti que falhei com os meus pais e quis compensá-los? Porque amadureci interiormente e por isso alterei o meu comportamento?...

Mais tarde, já na faculdade senti-me perdida, gostava do que estava a aprender, mas tinha o sentimento muito forte de não me sentir preenchida, mas como não sabia que outro rumo escolher, decidi nos dois últimos anos, depois de muitas dúvidas, acabar o curso dando o melhor que podia e acabei surpreendida, porque tive melhores notas do que o que estava a contar!!!

Observar estes três momentos na minha vida, ter reprovado de ano, todas as dúvidas durante a faculdade e agora este sentimento de estar no lugar certo, enriqueceu a minha visão sobre esta questão em torno da motivação.

Resumindo e concluindo a minha primeira escolha para o tema deveu-se à junção de três aspectos (que não têm uma ordem de importância fixa):

- o contexto profissional;
- a minha experiência como aluna;
- e a minha vontade em acrescentar algo mais à visão que temos sobre a Educação.

### 1.5 Necessidade de renovar a acção educativa

Ao longo deste percurso não pude deixar de ver esta questão, mas de um ponto de vista exterior a mim mesma, ou seja, mais social e eis o que fui escrevendo...

Ver as coisas a partir de outro ponto de vista, implica, para nós professores, uma atenção constante e um nunca acomodar, e isto digo-o porque percebi por mim mesma que é muito fácil cairmos na rotina, logo, manter-se aberto e disponível para novas formas do olhar e praticar a educação, se assim o posso dizer, implica um grande esforço pessoal por parte de cada um de nós!

É sabido que todos se queixam do quão difícil é educar actualmente e de como as crianças estão cada vez mais difíceis de aturar! Reconheço isto como sendo algo real do qual tenho conhecimento directo. Pois bem, porque será que as crianças de hoje são tão difíceis? O que é que aconteceu, ou não aconteceu, para elas estarem tão diferentes? Colocar o olhar apenas neste sentido não vai acrescentar muito, porque é como se “culpássemos” as crianças por todas as dificuldades encontradas, como se elas fizessem de propósito para dificultar a vida aos professores, como se fizesse de propósito para a

escola ser problemática, como se fizessem de propósito para dar mais trabalho aos dirigentes governamentais.

Porque é que não se dá voz activa àqueles que tanta importância têm em todo o processo educativo (?) – as crianças!

Enquanto investigadora sinto que uma parte da minha motivação vem das minhas próprias convicções e do meu entusiasmo pela visão que Rubem Alves apresenta nos seus livros. E é neste sentido que aqui partilho a ideia de que as dificuldades das crianças em relação ao contexto escolar (escola, programas curriculares, forma de transmitir os conhecimentos por parte dos professores, forma de relacionamento, etc.) são uma espécie de “grito de alerta”, como se fosse uma chamada de atenção, fruto do sentimento de desajuste entre aquilo que são e anseiam, em relação ao formato educacional praticado na grande maioria das nossas escolas. Por outro lado, para mim é muito claro que a visão deste autor, não encerra em si a resolução para toda esta problemática, sinto-a sim, como uma “lufada” de ar fresco que pode abrir novos caminhos!

Conta Rubem Alves que a Escola da Ponte, em Vila das Aves – Santo Tirso, faz toda a diferença, no sentido em que ajusta a realidade dos programas curriculares à realidade das crianças de hoje. Onde as aulas acontecem a partir da vivência de cada criança e das suas curiosidades. Ali o saber constrói-se a partir do que lhes é mais pessoal para caminhar em direcção ao global. Que não se entenda por isto que estou a dizer, que sejam as crianças a decidir sozinhas o que aprender na escola, mas acredito que teríamos todos a ganhar, a sociedade em geral, o governo português, as escolas, os professores, os pais e as crianças, se se acrescentasse às decisões dos adultos as necessidades, curiosidades e descobertas sentidas por estes pequenos grandes seres!

É pena que já tendo sido criança um dia, nós adultos, nos tenhamos esquecido do quanto é importante alguém nos escutar e levar em conta o nosso sentir!

A vida é um processo vivo e tudo está em aberto, em continuo movimento e transformação! Mudar mentalidades leva muito tempo e o tempo urge, as crianças crescem e muito está ainda por fazer.

## 1.6 Mudança no percurso

Já no decorrer da minha investigação, quer ao nível prático quer ao nível teórico, houve a necessidade de alterar e redefinir o tema e a problemática da minha tese. No entanto o tema inicial – a Motivação – não foi apagado, apenas deixou de ser o ponto de partida, para passar a ser observada como um dos resultados da minha prática do modelo que proponho no “Atelier do Sensível” (que apresento no capítulo - Metodologia de Investigação e Escolha do Terreno).

Eu própria no início, apesar de estar muito interessada em desenvolver esta temática da Motivação ligada ao contexto escolar no 1º ciclo, sentia que o tema era demasiado geral. Partindo do princípio (fundado na investigação e observação da Psicopedagogia Perceptiva) que se pode criar uma atmosfera de escuta sensorial a partir da presença ao corpo, à percepção, ao sensível, numa relação “íntima” com a imediatez, chegamos a outra possível questão, “Em que medida o desenvolvimento da percepção sensorial permite desenvolver um estado de disponibilidade e receptividade para aprender?” Depois de uma pequena retrospectiva constatei que, é a partir da relação com o corpo que tenho vindo a construir estas sessões do “Atelier do Sensível”! A percepção de si, o desenvolvimento de uma escuta sensorial estão presentes igualmente, mas é na relação com o próprio corpo que se inicia a descoberta de toda uma série de faculdades

sensoriais que levam a criança a perceber-se de uma nova forma, a conhecer-se e a articular-se com o meio envolvente (escola, A.T.L. e a família).

Chegou-se então a uma questão que aponta directamente para todo o trabalho de pesquisa prática que tenho vindo a desenvolver com este pequeno grupo de crianças, *”Em que medida o enriquecimento da relação ao corpo transforma a relação com a aprendizagem escolar?”*.

O título para a minha tese passa a ser *“A Psicopedagogia Perceptiva e a relação à aprendizagem”* e o subtítulo é, *“Estudo de caso: aplicação de um Atelier do Sensível a um aluno do 1º Ciclo”*.

Esta alteração levou-me a um redireccionar do olhar sobre as minhas observações nas sessões com as crianças e uma nova abordagem teórica.

## 1.7 Os desafios ao longo do percurso

Este projecto de Mestrado representou um desafio a diferentes níveis. O primeiro foi o desafio de realizar uma investigação a partir da aplicação prática de uma disciplina, que eu estava a descobrir ao mesmo tempo. Apropriar-me dos conceitos dessa disciplina e ao mesmo tempo desenvolver uma certa mestria em relação aos instrumentos práticos, foi para mim ocasião extremamente enriquecedora, tanto como aluna como investigadora.

O segundo desafio foi o facto de construir um projecto de investigação/acção, de aplicação no terreno, no qual eu aplicava esses mesmos instrumentos. Comecei por aplicar a mim própria os instrumentos práticos que a P.P.P. (2) propõe, permitindo-me assim experimentar num terreno novo, o das crianças, esta metodologia.

---

(2) Abreviatura para Psicopedagogia Perceptiva



Criei assim uma transferência entre as aquisições da disciplina e um projecto de terreno, que foi o Atelier do Sensível. A integração dos conceitos e dos instrumentos práticos foi acontecendo à medida que ia construindo o Atelier, exigindo assim toda uma adaptação desses instrumentos a cada sessão.

O terceiro desafio, resulta do facto de que ao mesmo tempo que estava a realizar uma investigação, estava também a aprender a realizar uma investigação, porque vinda da área das Belas artes, nunca antes tinha elaborado um projecto de dissertação. É verdade que tive momentos difíceis, mas foi igualmente enriquecedor e transformador realizar todo este percurso!

## 2. OBJECTIVOS

Através de um projecto de acção apoiado num método/modelo que reconecte a criança a si mesma, aprofundando as percepções a nível corporal, no sentido de lhe fornecer os meios que melhorem a sua relação com a aprendizagem escolar, o meu objectivo de investigação é melhor compreender em que medida a transformação e o desenvolvimento da relação com o corpo e com a percepção de si, tem incidência na disponibilidade da criança para o processo de aprendizagem.

É também meu objectivo criar uma ponte entre o Atelier do Sensível e a vida quotidiana da criança, de forma a criar uma dinâmica construtiva em todo o processo de aprendizagem. Ou seja, observar em que medida se pode enriquecer os meios que as crianças têm para se articular com a sua vida quotidiana. E a minha proposta é descobrir de que forma este enriquecimento pode acontecer através da articulação entre os instrumentos práticos da P.P.P. e a prática de jogos lúdicos, aplicados através da mediação corporal.

Esta problemática não é completamente nova e parte do princípio que na criança a cognição está extremamente ligada ao corpo, ao movimento e às percepções.

Vários autores que se interessaram pelo desenvolvimento cognitivo da criança, nomeadamente Piaget, que explicou que a aprendizagem sensorio-motora é a base da aprendizagem cognitiva e que é assim que se faz a progressão da aprendizagem nas crianças, ou seja, da sensorio-motricidade para a cognição.

Outros autores como Wallon e Ajuriaguerra, abordam esta temática e mostram que a aprendizagem se faz concretamente do acto ao pensamento, ou seja, é a partir da acção, do corpo, do movimento, da sensorialidade e das percepções, que a criança vai construir

o seu pensamento. Ajuriaguerra deu muita importância àquilo a que chamou *linguagem não verbal* – a partir do qual se estabelecem outros níveis de comunicação - e também ao *diálogo tónico*. Sem estes dois fundamentos, para este autor, o conteúdo da aprendizagem não era possível.

A importância da linguagem não verbal é referida, mais tarde, por Stern, que falou na *sintonia rítmica*, onde tudo o que é transmitido por palavras, é suportado por uma empatia rítmica.

Estes autores estabeleceram uma relação muito estreita entre estados de tonicidade e estados de atenção. Um estado de *hiper tonicidade*, onde a criança é hiper tónica e com dificuldades ao nível da atenção, está ligado à agitação corporal que cria dispersão atencional, logo dificuldade de concentração. Já a *hipo tonicidade* está ligada a uma certa apatia, que não cria disponibilidade e interesse para a aprendizagem.

Quando se fala de tonicidade, fala-se de um tónus adaptado, que funciona como base para uma relação equilibrada entre si e a forma de se relacionar com a aprendizagem.

Na continuidade destes autores, uma das hipóteses da minha investigação, através do Atelier do Sensível, é mostrar que: potencializar as condições de aprendizagem, é criar condições internas na criança, nomeadamente a estabilidade tónica e a consciência corporal, que criam por sua vez um estado de escuta, um estado de atenção, que otimiza um estado de interesse e de disponibilidade para aprender. Parto do princípio que todo o acto de conhecimento cognitivo, embora tenha uma componente verbal muito importante, tem também um suporte de linguagem não verbal - que é a linguagem da empatia sensorial – fundamentada no diálogo tónico, na sintonia rítmica e em

percepções corporais. Estes três índices são o veículo da ressonância tónica que criam as vias de comunicação não verbais para que o acto de conhecimento possa ter lugar.

Dentro da minha temática, no que diz respeito à relação com a aprendizagem, refiro que aprender não é apenas uma relação com os conteúdos escolares, é também a relação entre professor e aluno, entre o aluno e o acto de aprender - onde a linguagem não verbal e a empatia sensorial, são fundamentos essenciais a partir dos quais se pode construir a cognição.

### 3. QUADRO EPISTEMOLÓGICO

#### 3.1 Postura Epistemológica

Para desenvolver este tema que toca a relação de percepção com o corpo e com os processos de aprendizagem, que solicitam as capacidades internas como a atenção, a percepção, a memória, a empatia e o pensamento – optámos por uma postura de investigação não positivista, porque esta postura limita-se a observar comportamentos exteriores e visíveis a partir de uma postura de distância entre o investigador e o seu objecto de estudo, *“Na perspectiva positivista, o espírito humano encontra a explicação última dos fenómenos elaborando leis do seu encadeamento.”* (1), assim sendo não se adapta ao tema e à nossa postura de investigação.

Dada a natureza dos temas e dos dados analisados resolvemos adoptar a postura epistemológica da Fenomenologia que dá à subjectividade um lugar legítimo, onde os fenómenos de consciência interiores, tais como a intenção, a motivação, a atenção, etc., são susceptíveis de serem estudados cientificamente. A Fenomenologia adopta uma postura de ciência implicada, onde o investigador interage com o seu objecto de investigação e reivindica essa postura, logo o seu modo de conhecimento é implicando-se e não se distanciando.

Para além da Fenomenologia inscrevemos o nosso estudo num paradigma Compreensivo, *“A abordagem compreensiva postula a possibilidade de que a todo o homem é possível penetrar a vivência e sentir de outro homem. A abordagem compreensiva comporta ainda um ou mais momentos de captação intuitiva, a partir de um esforço de empatia, de significações, de que todos os factos humanos e sociais estudados são portadores.”*(2)

---

(1), (2) Mucchielli, A., 2004, Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines (2ª Ed), Armand Colin, pag.124 e 24, respectivamente – tradução livre

Para além da análise descritiva que propõe a Fenomenologia pretendemos, a partir de dados descritos, encontrar um sentido, uma compreensão. Não é só tratar de recolher factos de consciência, é ir mais além, é extrair um sentido a partir de uma descrição.

A nossa investigação inscreve-se também numa abordagem qualitativa, ou seja, tem como ponto de partida uma abordagem exploratória que privilegia o processo de descoberta num primeiro momento e é a partir dessa investigação acção que segue uma lógica indutiva, que começamos a emitir hipóteses, categorias de observação, questões, que não estavam previamente determinadas.

A análise de dados que recolhemos da nossa investigação no terreno, será também uma análise qualitativa, fazendo uma descrição, uma análise e uma tentativa de compreensão dos dados recolhidos.

### 3.2 Metodologia de Investigação e escolha do Terreno

Mesmo antes de escolher a temática de investigação, tinha a intenção de que as minhas pesquisas para a tese partissem de uma experimentação prática e que fosse a partir da análise desse material recolhido, no acto de investigação/acção, que toda a elaboração teórica encontrasse uma coerência e um sentido.

Assim que escolhi o tema e defini a problemática, espontaneamente comecei a organizar um plano de investigação/acção para desenvolver com as crianças, já que estas seriam o meu “alvo” de observação. O modelo criado, que vou apresentar mais à frente, comporta uma estrutura que vai ser aplicada, naquilo a que chamei “Atelier do Sensível”. Este atelier é o conjunto de sessões que eu realizei com 3 crianças, individualmente.

Após a escolha das crianças, tendo em conta as suas características psicológicas e comportamentais, abordei os pais para ter a sua aprovação e condição fundamental para mim, era que cada uma destas crianças quisesse participar de livre vontade. Com cada uma das três crianças realizei 6 sessões, com cerca de uma hora de duração cada, que aconteciam semanal ou quinzenalmente. Todas as sessões foram gravadas por um mini gravador, para que mais tarde eu as pudesse transcrever.

O modelo por mim proposto comporta dois momentos distintos de análise, mas que se tocam entre si. Existe o momento de observação durante a sessão (\*) e existe um momento de observação, à posteriori (\*\*), sobre os dados observados.

(\*) Início a sessão com um diálogo à volta duma temática que surja espontaneamente, para fazer a ponte para a sessão propriamente dita; dinâmica evolutiva de aplicação de jogos lúdicos, especificamente escolhidos para os objectivos de cada sessão; entrevista, que é o revisitar a experiência vivida; jogo com objectivo puramente lúdico, de forma a fazer a passagem ao regresso à vida quotidiana.

(\*\*) No registo dos dados observados à posteriori sigo os seguintes itens: - Estrutura da sessão, onde refiro os jogos a pôr em prática; - Objectivos para aquela sessão; - Transcrição do desenrolar da sessão; - Registo dos dados mais significativos; - Objectivos para a próxima sessão.

As cinco primeiras sessões foram realizadas individualmente e a última foi com os pais. Tanto aos pais como ao respectivo professor, da escola que frequentam, antes de iniciar o Atelier do Sensível, pedi-lhes que estivessem atentos a possíveis mudanças, comportamentais ou cognitivas, para que no final me dessem o seu testemunho de forma escrita.

Em paralelo à minha investigação prática comecei a minha investigação teórica, o que se revelou muito positivo, no sentido em que uma parte enriquecia a outra, fomentando em mim uma dinâmica muito construtiva.

Finalizado o ciclo de seis sessões com cada criança passei para a análise dos dados recolhidos. Para tal organizei uma estrutura, a partir dos parâmetros que me propus avaliar qualitativamente, para com estes fazer o cruzamento com os dados recolhidos, que é amplamente desenvolvida no item Recolha e Análise de Dados.

Por fim terminei com uma interpretação dos resultados e uma conclusão.



## 4. QUADRO TEÓRICO

Parece-me pertinente começar esta abordagem fazendo certas reflexões sobre a forma como sinto e me posiciono na educação, a partir da minha experiência no dia a dia com as crianças. Para além das minhas palavras, volto a falar de Rubem Alves, pedagogo brasileiro, que muito me inspira pela sua visão “fresca” e renovada à volta da educação! Este autor tem um *saber* que não posso deixar de referir aqui, tanto mais porque tem muito eco em mim e porque vai ao encontro desta minha caminhada!

### 4.1 Teoria da Educação: Rubem Alves

#### Rubem Alves e a educação

Pedagogo brasileiro conceituado, poeta, filósofo e psicanalista, com vários livros publicados, dos quais li dois, “A escola com que sempre sonhei sem imaginar que pudesse existir” e “Livro sem fim”. R. Alves é um senhor de idade avançada, mas o seu sentir não tem idade. Questiona muitos aspectos ligados à educação no Brasil, mas que no fundo vem ao encontro do que se passa no nosso país. Apresenta uma visão mágica, bonita e possível sobre a educação, mas fala no passado, porque para ele esse lugar de escola feliz se perdeu no tempo, mas diz também que estamos sempre a tempo de a recuperar!

Na sua abordagem fala de um sentir que já quase não se encontra na educação e de como essa perda está ligada à forma como vivemos hoje em dia. Ele não nomeia técnicas para solucionar este empobrecimento da instituição escola, mas fala de esperança! Dá-nos a conhecer um modelo vivo – Escola da Ponte, em Vila das Aves - de como é possível as crianças serem felizes na escola e de como o prazer por *Aprender* pode existir em cada dia!

R. Alves fala de uma forma de viver, de estar, de sentir, de descobrir, ao nível da educação, que toca muito intimamente o universo das crianças! Ele faz apologia à sabedoria do corpo, ao prazer em aprender, à Alegria, ao Amor, aos sentidos, à desaprendizagem – acima de tudo eleva a criança ao seu verdadeiro estatuto – a de actor central da educação!

Para reencontrar o prazer natural que cada criança tem espontaneamente em si para aprender, ele propõe que a escola seja um lugar onde se encontram respostas para as múltiplas curiosidades! A partir da realidade de cada criança e das suas características individuais, os saberes a serem descobertos, seriam então orientados. Ele não propõe o caos e a desorganização, onde tudo acontece ao acaso, ele apenas inverte a ordem. Primeiro tem-se em conta a criança em si e a sua realidade, desejos e curiosidades. A partir daqui, com a orientação de um ou mais professores, conduzi-la e dar-lhe as ferramentas em que se possa apoiar, para tanto individualmente como em grupo (professores e colegas), fazer o seu caminho de descobertas! Também não propõe o fim dos programas curriculares, é óbvio que há necessidade de uma estrutura de base, há saberes que são comuns a uma cultura, a uma sociedade em que cada criança está integrada e mesmo coisas sobre todos os outros países, e que lhe devem ser dados a conhecer, por exemplo: a língua materna, a história do país e do mundo, as tabuadas, como consultar um dicionário, saber que amarelo mais azul dá verde, que a água ferve aos 100 graus centígrados, etc, etc, etc. Mas estes saberes surgiriam naturalmente durante a caminhada que teve como ponto de partida o querer encontrar uma resposta para uma curiosidade...”*onde o acto de aprender, acontece em resposta a um desejo*”, Rubem Alves. (1)

Concordo inteiramente quando diz que um programa cumprido não é um programa aprendido e que, *”Pensamentos são brinquedos inexistentes, esse é o objectivo*

---

(1) Alves R., A escola com que sempre sonhei

*principal da escola: ensinar a pensar, ou seja, a brincar com símbolos, coisas que não existem. Infelizmente na maioria dos casos a escola não ensina a pensar. Dá informações e adentra alunos a fazer exercícios. Aprender a resolver exercícios não é aprender a pensar. É aprender a repetir receitas.”* (2)

Para R. Alves a educação é vista como uma aventura colectiva, onde pequenos e grandes são companheiros, onde se partilham experiências, saberes, afectos, valores, expectativas e o sentido da vida.

Enquanto lia, algumas vezes receei que este autor se perdesse num mundo de utopias, mas não! É verdade que é um sonhador e usa palavras poéticas, mas quando encontrei esta frase, percebi que o sonho dele não era utopia, é apenas ver as coisas de outra forma...”*A ´razão prática` é a inteligência que constrói pontes entre o lugar onde estamos até ao lugar onde queremos ir.”* (3)

### Duas questões pertinentes

*“Porque é que apesar de todas as pedagogias as crianças têm dificuldade em aprender nas escolas?”*(4)

R. Alves. coloca, entre outras, duas questões que encontram resposta na sua “receita” para uma educação feliz e em tom de resposta a esta primeira questão, fica aqui o sentir deste pedagogo que sugere...

...que a educação deve ser um lugar mágico; que escola seja um lugar de serenidade, de entrelaçada, onde todos se apoiam e se acarinham; a escola como um lugar de solidariedade, onde o segredo do equilíbrio é feito de duas atitudes – paciência e meiguice! - a escola como uma comunidade democrática, onde não há territórios estanques, as normas e regras não são impostas, elas decorrem da necessidade sentida

---

(2), (3) Alves R., Livro sem fim, pag. 92 e 106, respectivamente

(4) Alves R., A escola com que sempre sonhei,

por todos e todos decidem em conjunto; que haja um sentimento profundo na criança de pertença a uma comunidade e de consciência de direitos e deveres que as ligam aos outros; que as crianças pesquisem, investiguem em grupo, oferecendo a sua ajuda a outros colegas que estejam com dificuldades ou que se sintam inibidos para pedir ajuda; que exista debate diário, a partilha colectiva de dúvidas, sonhos, opiniões, onde cada um sabe que é escutado e respeitado por todos; que o ambiente na sala de aula seja amigável e solidário, onde o lema é, *“Educar na Cidadania, não é o mesmo que educar para a Cidadania”*.(5)

E é neste clima de união que se aprendem as regras de convivência sem que se tenha que seguir um programa...A resposta que R. Alves dá à primeira pergunta é, *“Porque o que é ensinado não está colado à vida, não é aquilo que para aquela criança seria importante aprender naquele momento”*, (6)

### A “sabedoria” sensorial do corpo na educação

*“Mas onde está o lugar para a educação dos sentidos nos nossos programas escolares?”*(7)

Esta é a 2ª questão chave, onde o autor evoca algo, que não sendo inovador, é nem mais nem menos ver a questão pelo outro lado. Esta educação pelos sentidos vai realmente ao encontro da minha visão pessoal, vai ao encontro da minha prática no Atelier do Sensível e da visão que a P.P.P. tem na relação com o corpo. Fiquei encantada quando li esta frase...*“existe um saber que mora no corpo, saber que existe antes de poder ser dito em palavras...A sabedoria mora no corpo. A sabedoria é o corpo dizendo para si mesmo as suas razões para viver. A sabedoria não pode ser produzida. Não pode ser*

---

(5), (6), (7) Alves R., A escola com que sempre sonhei

*ensinada, Ela é a voz do corpo. Ela dorme, inconsciente, como na história da Bela Adormecida. Pode ser despertada, lembrada. Um beijo de amor a fará despertar! Educadores guardem isso!”*, (8)

Para R. Alves o corpo nem sempre entende a linguagem dos saberes, para ele é como se no corpo habitasse um conhecimento profundamente ligado ao sentido da vida. O saber é uma técnica, é um meio, uma ferramenta para vivermos no mundo, mas o saber será sempre posterior à sabedoria! E é esta sabedoria a voz das crianças, que é algo único, singular a cada uma delas, que espera apenas uma pergunta, uma curiosidade para se fazer descobrir! E esta voz vinda do corpo jamais será esquecida porque do corpo brotou e dele fará a sua casa! Qualquer conhecimento/resposta de uma curiosidade/pergunta nascida desta sabedoria do corpo, para além de ter sido procurada com alegria e com motivação, ficará para sempre registada na memória corporal.

Mas no formato vigente do nosso ensino, como é que se pode integrar esta ideia? Parece-me difícil, porque para tudo se fazem avaliações e como é que se podem avaliar sensibilidades num teste? Como é que se pode avaliar a alegria de ler um livro, de escutar uma música?

### O sonho e a realidade!

Mas todo este programa de que fala R. Alves continua apenas a ser o cenário ideal e apesar de já existir (em poucas escolas), parece continuar a ser uma utopia para a maioria!

Não sou sonhadora ao ponto de esquecer ou de imaginar que todos os problemas estariam resolvidos, nada disso, mas sinto sim, que para além da natureza dos problemas ser diferente e mais leve, o maior ganho seria mesmo em termos crianças realmente felizes neste processo de aprendizagem, a poderem crescer mais alegres,

---

(8) Alves R., Livro sem fim, pag. 71

autónomas, sem medo de “errar” e de enfrentar as dificuldades, com um forte sentido de solidariedade, de partilha e respeito por todos! Fazendo fé na sua individualidade e vivendo activa e tranquilamente em sociedade!

Para rematar acabo esta exposição com a seguinte frase, *“O objectivo da Educação é aumentar as possibilidades de prazer e de alegria. O destino da razão é servo do prazer e da alegria. Creio na função educativa e intelectual do prazer. Uma inteligência feliz é uma inteligência...mais inteligente!”* (9)

Mesmo que alguém “acordasse” e quisesse mudar tudo, isso levaria tempo e o tempo passa...e as crianças de então...deixarão de ser crianças...mas existirão sempre outras! Mas no entanto, é agora e no agora que temos de agir e é neste sentido que se tem de encontrar novas ferramentas para ajudar estes pequenos grandes seres a serem ainda mais felizes no seu tempo de ouro!!!

---

(9) Alves R., Livro sem fim, pag. 82

## 4.2 Teoria da Psicologia da Aprendizagem na criança: Antoine de la Garanderie

A pedagogia apresentada por este autor é do meu ponto de vista muito pertinente e actual, tendo em conta a realidade da educação nos nossos dias. A escolha deste autor prende-se ao facto de ele abordar temas como a atenção, a procura do “sentido” no acto de aprendizagem, a criatividade, a introspecção (como acto de retorno à experiência) e também a procura de enquadramento dos seus pontos de vista dentro de uma visão fenomenológica, tal como acontece com a nossa abordagem (P.P.P.).<sup>(10)</sup>

Apesar da vasta reflexão em torno dos processos de aprendizagem ligado às crianças, constato que a reflexão da P.P.P. acrescenta algo mais, no sentido em que aborda de forma concreta a relação ao corpo, nos processos de aprendizagem e de transformação do ser humano.

Garanderie faz uma alusão ao corpo neste contexto, “*As vibrações visuais, auditivas, cognitivas não são apenas da ordem do espírito. O corpo, ele mesmo, encontra uma expressão de si mesmo, que o elevam em uníssono. Partes dele mesmo são estimuladas a existir, a ter lugar nestes momentos onde falam as intuições do bem, do belo e do verdadeiro.*”<sup>(11)</sup>, mas ele não explora este sentir na prática da sua pedagogia, ele apenas reconhece que existem efeitos que podem ser percebidos no corpo, e é neste sentido que a nossa visão vai bem mais longe!

O autor tem como ponto de partida para as suas reflexões a seguinte questão, “*Como aprender a aprender?*”. São apresentadas uma série de possibilidades, através de técnicas pedagógicas, para alcançar o sucesso escolar para cada criança, tendo em conta

---

(10) Abreviatura para Psicopedagogia Perceptiva

(11) Garanderie A., *Comprendre les chemins de la connaissance*, pag. 137

as suas características particulares assentando na *compreensão dos seus próprios processos de aprendizagem*.

Este livro visa auxiliar os professores e parte do pressuposto de que os *gestos mentais* constituem o acesso a uma aprendizagem mais coerente, e estes são: o gesto da *atenção*, o gesto da *reflexão*, o gesto da *memória* e o gesto da *imaginação criadora*. Onde é que esta temática vem ao encontro da minha? No sentido em que o aluno aprende a reconhecer os seus próprios processos de aprendizagem, dados a conhecer pelo professor, porque a partir do momento em que a criança está consciente deles, conquista um saber de si, das suas capacidades e é nesse processo, que a motivação imanente acaba por ser despertada.

O que acontece segundo o autor, é que ao ter para si, claro, os seus pontos fortes e as suas dificuldades a criança vai sentir que é um interveniente/responsável pelo seu próprio processo de aprendizagem, ou seja, percebe que a sua capacidade de aprendizagem também é influenciada pelas suas próprias escolhas e não apenas por elementos exteriores a ela.

### Pedagogia da Atenção

*A Pedagogia da Atenção* revela-se essencial para que uma pedagogia seja possível, tendo presente a relação existente entre esta e os sentidos *visual e auditivo*. Do meu ponto de vista, ver esta questão só por estes dois sentidos é deixar algo de lado, porque hoje em dia é amplamente conhecido o sentido cinestésico, que neste contexto de aprendizagem seria feito através de percepções corporais, que vão muito para além da visão e da audição. Resumindo, esta pedagogia da atenção é “*A estrutura da atitude mental de atenção deve ir de um objecto aprendido (visto ou ouvido) mas sem atenção para um objecto que se escolhe para ser observado ou escutado, ao qual se decide*



*prestar atenção*”, (12). Outro aspecto importante são as imagens mentais, “*Fazer existir mentalmente, sob a forma de imagens mentais o objecto aprendido, constitui a estrutura da actividade mental de atenção*”, (13), ou seja, pretende-se que exista por parte do aluno o projecto de fazer existir mentalmente a coisa aprendida, observada ou escutada.

### Pedagogia da Reflexão

Relativamente à *Pedagogia da Reflexão*, ela já não é apenas uma evocação, mas sim o encontrar de uma solução para um problema proposto, recorrendo a uma lei ou regra. Este acto de reflexão é um retornar à lei ou regra seguida de uma flexão para aplica-las, feito a partir de um conteúdo de imagens visuais ou auditivas.

### Pedagogia da Memória

Agora na *Pedagogia da Memória* o autor coloca as coisas de forma muito interessante...”*A atitude mental de memorização consiste no projecto de manter à disposição para futuro o que se está em vias de adquirir*”. (14) Aqui que ele diz algo que me surpreendeu, que o lugar onde guardamos o conhecimento, não é o cérebro propriamente dito, mas sim o imaginário do futuro! “*A memória e a imaginação têm necessidade uma da outra, é impossível memorização sem imaginação do futuro e é impossível imaginação criativa sem memória*”, (15), do meu ponto de vista o que o autor quer dizer é que há um objecto que se situa no futuro e através de uma atitude mental feita no presente, eu guardo tudo o que posso aprender porque estou consciente da utilidade desse conhecimento presente no meu futuro.

---

---

(12), (13), (14), (15) Garanderie A., *Pedagogia dos Processos de Aprendizagem*, pag. 83, 67, 83, 83, respectivamente

Para mim do ponto de vista pedagógico esta solução é altamente mobilizadora, mas ainda se fica pela activação de uma motivação intrínseca e o que procuro é o contacto e a permanência de relação com uma motivação de natureza imanente. Eis uma frase paradoxal mas que faz todo o sentido, “*O cofre-forte do futuro é o melhor lugar para conservar as lembranças que se querem encontrar*”, (16), isto para mim é ver a questão por outro lado, o que é extremamente enriquecedor, porque a projecção no futuro daquilo que se vive no momento presente é indispensável. Sentir no agora a utilidade que esse conhecimento vai ter no futuro, implica uma boa percepção de si!

### A Pedagogia da Imaginação Criadora

O instrumento da imaginação criadora é o menos utilizado e é aquele que está de certa forma por constituir, contudo é visto como o instrumento da vocação de todos os seres humanos, como veículo da originalidade de cada um de nós. Ao que o autor faz uma chamada de atenção para o seguinte facto, quando lamentamos a falta de motivação nos jovens é conveniente interrogar-se sobre o lugar que é dado à imaginação criadora na educação.

O autor apresenta duas formas possíveis de criatividade, uma é a *descoberta* a outra é a *invenção*. A primeira é descobrir aquilo que existe no mundo, do qual não temos conhecimento, mas que o instrumento da imaginação criadora pode fazer aparecer. Neste projecto de descoberta é o evocar de coisas com o fim de fazer aparecer o sentido que as habita, que ainda não estava revelado. A segunda é inventar a partir do que neste mundo existe, desde as coisas úteis, ao desenvolvimento e ao expandir da vida. No projecto de invenção é o evocar de coisas com a finalidade de fazer aparecer um sentido que não as habita, mas que por uma evocação de construção, se pode tornar habitável. A pedagogia apresentada por Garanderie resume-se da seguinte forma: captar a mensagem

---

(16) Garanderie A., Pedagogia dos Processos de Aprendizagem, pag. 87

(atenção), assimilá-la (reflexão) para poder aplicar, conservá-la (memorização) para a poder utilizar no devido tempo, encontrar o seu sentido (descobrir) e fazer aparecer um sentido que não estava presente (inventar).

### O Projecto de Sentido

Para finalizar esta abordagem acho importante ainda referir dois aspectos, que para mim são muito pertinentes, o primeiro refere-se ao facto de que a maioria dos alunos a quem se diz que falta inteligência, seja por falharem em certas disciplinas, seja por não ter qualquer sucesso escolar, *simplesmente não sabem o que devem fazer para estar atentos*.

Este aspecto vai ao encontro de um dos nossos fundamentos, que é a Directividade Informativa, onde o acto de aprendizagem é favorecido quando o pedagogo, antes da experiência, nomeia um leque diversificado de informações, que visam enriquecer a experiência do aluno e ao qual o este não teria acesso se não lhe fossem dadas.

O segundo refere-se ao facto de que não se pode compreender os actos de conhecimento se não lhe atribuirmos um sentido. Tal como no nosso ponto de vista, a atribuição do sentido à experiência, é o que vai fazer com que o aluno aprenda algo, já que fazer uma experiência por si só, não é sinónimo de que se aprendeu algo novo. “...*todo o acto de conhecimento procede de um projecto de sentido.*”, (17) Se se diz apenas ao aluno para não se distrair, para se esforçar para estar atento, estas indicações não lhe dão qualquer sentido para que ele possa cumprir o que lhe é pedido. Mas se ao contrário, lhe for pedido que observe, escute, apalpe, respire, saboreie, neste caso, o projecto de fazer existir na sua consciência sob a forma de imagens, de palavras, fará com que se crie uma relação de sentido, de compreensão.

Então o acto de atenção é potencializado por esta compreensão que terá como efeito, no

---

(17) Garanderie A., Comprendre les chemins de la connaissance, pag.20

aluno, a sensação de que é capaz de realizar com sucesso a indicação dada pelo professor. Seguindo esta dinâmica, naturalmente o aluno aumenta a confiança em si mesmo, nas suas capacidades, na relação com professor e na relação com a sua aprendizagem. Esta forma de olhar e viver o processo de aprendizagem é para mim fundamental. Digo isto, no sentido em que, tanto na minha prática pedagógica, como professora, como agora, quando oriento as sessões no Atelier do Sensível, sinto ser este o caminho para uma aprendizagem plena e feliz!

Tal como Garanderie, a P.P.P. dá um lugar central aos instrumentos internos, a atenção, a percepção, a vivência, a empatia, o pensamento, a memória e a regulação tónica. A grande diferença entre os instrumentos internos, tal como são descritos por Garanderie e os instrumentos internos desenvolvidos no interior da P.P.P., é que nesta última, eles são sempre trabalhados a partir de uma experiência com mediação corporal. Todos eles guardam um lugar fundamental como ferramenta potencializadora da aprendizagem. Deles falarei ainda dentro deste quadro teórico, no capítulo relativo aos Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva.

---

### 4.3 Psicopedagogia Perceptiva, Psicologia do Movimento-Percepção, Movimento e desenvolvimento psicológico: Eve Berger

Dentro da teoria que liga a *Psicologia do Movimento* ao desenvolvimento motor e sensorial li o livro de Eve Berger, “Le mouvement dans tous ses états”. Neste livro a autora estabelece relações que me parecem pertinentes entre o desenvolvimento da percepção do movimento e certos parâmetros do desenvolvimento psicológico.

A leitura deste livro foi muito interessante por três razões, primeiro porque vem ao encontro deste meu processo de descoberta na prática do Atelier do Sensível, depois porque do meu ponto de vista, segue uma evolução no sentido em que à medida que se vai avançando na temática torna-se cada vez mais subtil, abordando questões mais ligadas ao sensível e ao que é invariante no ser humano e ainda porque na parte final dá lugar a alguns relatos de experiências ligadas ao universo infantil dentro da temática do Movimento.

#### O Movimento

Se por um lado a minha temática não está directamente ligada ao movimento, por outro é inevitável que aborde este tema, já que ele é um dos instrumentos práticos mais utilizados nas sessões do Atelier do Sensível.

Na nossa visão o movimento está em tudo, ele constitui um elemento essencial ao nosso desenvolvimento e à nossa personalidade. Nesta abordagem inicial fala-se também que o movimento, apesar de ser parte integrante do nosso dia a dia, não é realmente valorizado. Este facto pode fazer com que o Homem viva afastado de uma parte de si, podendo levar a inúmeras dificuldades, tanto físicas como psicológicas. O ponto de vista apresentado pela P.P.P. é de que a consciência do movimento pode ser

consideravelmente desenvolvida e que por sua vez o equilíbrio físico e psicológico seja restabelecido. Isto pode acontecer logo que o movimento – e sobretudo a percepção do movimento - tenha um lugar central na rede de relações que o ser humano estabelece consigo mesmo e com o meio envolvente.

«...o movimento está no coração do desenvolvimento de bebé, e intervém de forma prioritária na forma como o bebé encontra o mundo e começa a compreendê-lo. Cada nova compreensão abre a porta a novas experiências, logo a novas sensações.» (18)

Esta frase sublinhada teve um eco enorme em mim porque vem ao encontro daquilo que tenho vindo a observar nas sessões com as crianças no Atelier do Sensível. No momento em que experimentam algo novo e têm tempo para o vivenciar, descobrindo novas sensações, acabam por chegar, com alguma naturalidade, a novas compreensões, tanto em relação ao próprio exercício, como em relação a uma aprendizagem mais pessoal e profunda.

Durante o livro, a autora, nos exemplos que dá de estudos já realizados, refere-se quase sempre aos bebés, mas a faixa etária das crianças com que trabalho é entre os 6 e os 10 anos. No entanto e tendo em conta esta diferença arrisco aqui fazer um paralelo entre o que é dito neste livro e a minha experiência, com o meu pequeno grupo de crianças, porque muitas vezes senti que haviam muitos aspectos em comum!

A maior parte dos temas abordados na primeira parte do livro, “O Movimento e a exploração do ambiente”, “O movimento e a compreensão das sensações”, “O movimento e o conhecimento de si”, “Movimento e espacialização”, “O Movimento, a

---

(18) Tradução livre de francês para português, Berger E., Le mouvement dans tous ses états, pag. 22

emoção da comunicação”, em muito contribuem para as minhas observações, análises e reflexões. O que vou escrever agora é um misto entre o que fala a autora, entre os meus pontos de vista e a minha prática no Atelier do Sensível...

«O movimento do seu corpo é aqui primordial porque lhe permite transformar a sua curiosidade em actos concretos...», (19)

Movimento...curiosidade...actos concretos, estes três pontos adequam-se perfeitamente ao universo das crianças e é um pouco neste sentido que o crescimento delas acontece. Do meu ponto de vista não tem que haver uma ordem fixa...um movimento pode suscitar uma curiosidade que por sua vez pode levar a agir de forma concreta...ou então, uma curiosidade, que para se tornar em algo concreto, necessita de movimento, de acção!

Partilho também a ideia de que o movimento é indispensável à integração das informações sensoriais extraceptivas, imagens, som, forma e tacto, quanto mais rico for o contacto com estas informações, mais rico será também o universo cognitivo da criança. Tenho vindo a observar que efectivamente existe uma relação entre a percepção consciente do movimento e a relação consigo mesmo. Por outro lado a percepção do movimento está ligada a uma forma específica de percepção/propriocepção que nos informa sobre os estados tónicos do nosso corpo, as suas posturas e movimentos, bem como a relação que temos com o espaço.

Psicólogos importantes no desenvolvimento da criança, como Wallon e Ajuriaguerra realçaram a importância da percepção do corpo e do equilíbrio tónico, na construção da identidade da criança e na estruturação das suas relações afectivas e cognitivas com o seu desenvolvimento.

---

(19) Tradução livre de francês para português, Berger E., Le mouvement dans tous ses états, pag. 32

Quanto mais a criança está consciente do movimento, mais amplo é o conhecimento que tem de si, ou seja, é como se estar presente ao movimento revelasse a distância, maior ou menor, entre o que se está a fazer e aquilo que se é.

Por exemplo, o Bruno (20), é uma criança ágil, rápida, mas com uma relação “distante” com o seu corpo que se reflecte ao nível das percepções corporais, que no caso dele estão muito aquém da sua idade. Tem muita dificuldade em estar atento ao que está a fazer, tanto no estudo como na prática do movimento sensorial. Dentro do movimento rápido e automático ele não tem grandes dificuldades, mas quando lhe era pedido para oferecer uma determinada presença, um determinado movimento, colocando ali toda a sua atenção, aí as coisas complicavam-se muito.

Dentro do universo das crianças e mais especificamente dentro deste meu trabalho, é um dos meus objectivos levar a criança a olhar o movimento desta forma como fala autora, “...o gosto de um movimento, é mais do que a sensação de um músculo que se move, é uma sensação que tem um sentido, que toma um sentido e que dá um sentido às suas acções.”(21)

## O Tónus

A autora refere ainda o papel e a importância do tónus, na construção psíquica. A fisiologia do tónus é extremamente interessante pois ele traduz a ligação íntima entre um estado físico - que é um estado de contracção muscular de base, que funciona como elo de ligação entre todos os movimentos e atitudes – e um estado psíquico, ou seja, a tonicidade está extremamente ligada aos estados de viglância e atenção, aos estados emotivos, ou seja, o tónus dá-nos a indicação do estado interior do individuo. « ...A

---

(20) O Bruno é uma das três crianças que participou no Atelier do Sensível

(21) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ses états*, Éditions Point d’Appui, pag. 41



tonicidade é especificamente a expressão, meio expressivo de si mesmo e da relação com os outros.”,(22)

Ajuriaguerra e Wallon insistiram sobre a importância da linguagem não verbal que é revelada pela tonicidade. O diálogo tónico aparece-nos como essa linguagem não verbal que informa a própria pessoa, bem como o seu meio, sobre os estados interiores e emoções que se comunicam directamente por empatia sem necessitar recorrer à linguagem verbal.

Um exemplo, no caso do Henrique (23), quando lhe fiz a primeira vez terapia manual, pude perceber que nele estava presente uma hipertonicidade, que veio confirmar aquilo que podia observar no exterior, falar depressa e ansiosamente, ser impulsivo e emotivo e gostar de fazer tudo rapidamente.

Para me fazer entender melhor costumo dizer-lhes que têm uma velocidade interior rápida, que no meu sentir é exactamente esse estado de tensão interior, que os leva a agir de forma rápida e a ter então dificuldades em estarem atentos e presentes de forma estável e constante.

Por experiência própria, na minha prática individual de movimento sensorial, e também no Atelier do Sensível, mas aqui de forma mais reduzida, encontro um momento “mágico”...quando o movimento motor encontra o movimento sensorial...é como se esse encontro fosse uma espécie de suspensão do que habitualmente estamos habituados no nosso quotidiano e ali, sem perder consciência do que se passa à nossa volta, mergulhamos num estado de presença a nós mesmos! Lembro-me que na primeira sessão com o Henrique, onde lhe tinha pedido para fazer um movimento de braços, para cima e para baixo, como se fosse um pássaro a voar, de forma lenta e de olhos fechados, logo após um exercício de respiração profunda e tranquila...houve um momento em que

---

(22) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 48

(23) O Henrique é um das três crianças que participou no Atelier do Sensível

ao olhar o Henrique, eu própria senti em mim os efeitos daquele momento mágico que ele estava a viver! Ao olhá-lo pude verificar que a expressão do rosto mudara, a velocidade já não era escolhida por ele, estava completamente presente ao que estava a vivenciar. Nos momentos seguintes a este exercício a velocidade dele era outra, falava mais lentamente e todos os seus movimentos estavam ainda envolvidos por esta “magia”, por esse estado de presença a si próprio e sincronicidade com o seu próprio ritmo interior. É claro que aos pouquinhos o Henrique acabou por voltar à sua velocidade habitual, este era o primeiro momento de um longo trabalho a ser feito.

Um dos objectivos da P.P.P. é o de equilibrar a vertente sensorial e motora do movimento, quando estas duas vertentes estão harmonizadas a pessoa não move o seu corpo como um objecto mecânico, mas passa a investir o movimento enquanto uma experiência fundadora e formadora na relação a si próprio, pois a experiência do movimento é também fonte de informações e aprendizagem, neste sentido realço esta frase da autora, « E depois um dia, se tudo se passa bem, o movimento motor une-se ao movimento sensorial...é a manifestação de uma nova aptidão, dum novo comportamento, duma nova capacidade, duma nova «primeira vez».”, (24)

### A Propriocepção

Outro tema abordado pela autora e que é fundamental em relação ao tema do meu trabalho é a *Propriocepção*, para que por um lado ampliem a sua consciência corporal e por outro desenvolvam a relação do corpo com o espaço que está à sua volta.

A propriocepção, assim designada por Sherrington em 1890, é o sexto sentido. É o sentido que nos dá informações vindas do nosso corpo, sobre, por exemplo, em que posição está o meu braço, estando eu de olhos fechados. Ao contrário dos outros cinco

---

(24) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 51

sentidos, que estão voltados para o mundo exterior, a propriocepção está voltada para o interior...”*próprio*, significa a si, e *cepção* designa a faculdade de captar.”, (25)

A propriocepção é por isso um sentido “interior”, curiosamente esquecido nos 5 sentidos classicamente descritos. Trata-se de captores sensoriais que nos informam sobre o estado de tensão interior do nosso corpo, das suas posturas, dos seus movimentos e da sua posição em relação ao espaço, mas a propriocepção foi sobretudo realçada por certos autores, como sendo um sentido extremamente importante na estruturação da identidade própria. Um dos princípios da P.P.P. é que o desenvolver de uma percepção consciente com este sentido do movimento, que é a propriocepção, é essencial no aprofundar na relação e conhecimento de si próprio. O ancoramento identitário que é dado por uma propriocepção consciente é extremamente importante enquanto eixo estruturador e organizador das informações e conhecimentos que vêm do exterior.

Logo na primeira sessão, com as crianças, uma das primeiras coisas que abordo é exactamente a noção de propriocepção. Normalmente é acolhida com espanto e até alguma alegria, já que é algo novo, mas que é fácil e divertido de experimentar. Para tal começo com o jogo de “Ver com as mãos” seguido do “Escutar com as mãos”. Os dois são feitos de olhos fechados e um dos objectivos é levar a criança a aprofundar mais o nível da sua atenção, o nível de presença ao momento e à interioridade do seu corpo, como fonte rica de percepções e informações que aí se encontram em potencial.

Observo que na maioria dos casos as crianças têm uma boa noção do seu esquema corporal e cada nova experiência vai levar a criança a conhecer melhor o seu corpo. A representação que se tem do seu corpo é um processo em aberto, que se alimenta e se renova de movimento em movimento.

---

(25) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 56

Há medida que vou lendo fica cada vez mais presente que o movimento, a acção do quotidiano, tem já em si um potencial enorme no crescimento cognitivo e emocional da criança. Agora, se começarmos a desenvolver a relação com o movimento sensorial este potencial de aprendizagem amplifica-se largamente, porque o movimento sensorial é uma fonte de experiências que proporciona, não só uma riqueza a nível das sensações e vivências, mas essas sensações e vivências são elas próprias fonte de informação que alimentam o processo cognitivo de um ser humano.

Na conclusão da primeira parte, Eve Berger diz, “...as atitudes corporais são, mais do que simplesmente portadoras de sentido, a marca da autenticidade da personalidade.”, (26).

Esta afirmação é algo que subscrevo totalmente, tanto na observação de adultos como no meu trabalho com as crianças. É incrível observar como na mesma sequência de movimento, por exemplo, no “Voo”, cada adulto ou criança o investe de forma diferente e se relaciona de forma também ela diferente. Mesmo no caso de duas crianças fazerem o movimento de forma aparentemente semelhante, ao nível da forma, existem sempre inúmeras particularidades e é também nestas que residem as particularidades de cada personalidade. Este é um momento de observação extremamente rico, tanto mais se estivermos cientes da relação que existe entre cada maneira de investir o movimento e as características do indivíduo. Cada movimento pode ser decodificado (trabalho realizado por Danis Bois ao longo dos vários anos de pesquisa e de desenvolvimento do método e que aparece mais desenvolvido no capítulo 3, “Movimento sensorial e psicologia”) e a partir desta “tradução” todo um trabalho há para ser realizado.

---

(26) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 80

## Os “ângulos mortos” do movimento

Outro tema pertinente para o nosso estudo é aquele em que a autora aborda os doze ângulos mortos do movimento, que foram reportoriados ao longo de vários anos de pesquisa desenvolvida por Danis Bois. Na minha prática no Atelier do Sensível utilizo certos destes parâmetros, enquanto itens de observação e de avaliação qualitativa da relação que a criança estabelece com o seu movimento.

Estes são, a lentidão, o desenrolar do trajecto, a globalidade, os movimentos lineares, as sequências, as orientações, as amplitudes, a simetria sensorial, as diferentes velocidades segmentares, os movimentos dissociados, a evolutividade e a ressonância.<sup>(27)</sup> Eles permitem observar o movimento do outro; permitem ajustar o movimento com uma qualidade de atenção mais intensa; funcionam como invariantes e permitem também dar lugar a que cada um se descubra singularmente.

## A Lentidão

Na minha prática com as crianças a *lentidão* tem sido amplamente trabalhada. Este parece-me ser um dos meios mais eficazes na caminhada em direcção a uma maior percepção corporal e um meio precioso no que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades de atenção. A gestual é efectuada lentamente, cria condições propícias para realizar uma observação, uma avaliação do movimento, tanto nas suas potencialidades como nos seus pontos fracos. O que encontro em comum, é que nas 3 crianças que observei até agora, numa fase inicial, sentem a lentidão do movimento como algo difícil de pôr em prática, mas o carácter lúdico dos jogos acaba por transformar essa sensação, levando-as descobrir no gesto lento, por vezes, um certo prazer. Em todo o caso é uma experiência que as conduz a tomadas de consciência sobre a forma como agem

---

(27) Berger E., *Le mouvement dans tous ses états*, pag. 95

habitualmente, percebendo então que há outras formas de estar e de ser que podem ser mais gratificantes, para si mesmos e na relação com o meio envolvente!

“...a lentidão é um elemento chave da percepção do movimento sensorial, e isto por duas razões : ela oferece o tempo de tomar consciência do desenrolar do movimento, abrindo também um espaço de observação, de vigilância, no qual podemos captar numerosas informações até aí inconscientes.”, (28)

Efectivamente, este “ter tempo” para observar, para escutar, para oferecer uma presença qualitativa não só ao nosso movimento mas também à forma como agimos no quotidiano é algo de muito especial. Na correria dos dias de hoje os adultos e consequentemente as crianças vivem, na sua maioria, afastados deste tempo de observação e de presença a si.

Para nós, criar as condições da receptividade, e de presença passa num primeiro momento pela activação da lentidão ligada ao movimento sensorial, tanto no tempo do movimento como no espaço do corpo. E esta constância da lentidão faz com que o corpo não perca a sua unicidade e a sua estabilidade, mesmo aquando da sua implicação na acção.

A isto eu acrescento, se tivermos em conta o princípio de que o existe uma relação íntima entre o corpo e o pensamento, é fácil de entender que esta estabilidade e unicidade integradas a um nível corporal se vão também estender à forma de pensar, logo de escolher e de agir. O que eu quero dizer é que reconheço claramente que um trabalho desta natureza é abrangente podendo conduzir a transformações ao nível do pensamento, das emoções e da sensibilidade de cada um de nós. Esta transferência de competências que se desenvolveu primeiro a um nível corporal, sensorial, para um nível

---

(28) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 100

afectivo e comportamental, aparece-me hoje como uma evidência cognitiva e experimental. E isto por três razões: uma porque o pude verificar em mim própria (no desenrolar destes dois anos de aulas de mestrado apliquei a mim mesma os instrumentos práticos da P.P.P. e pude então observar várias transformações tanto na minha forma de ser como na forma de estar na minha vida do dia a dia). A segunda diz respeito a uma compreensão sobre as consequências cognitivas e comportamentais do desenvolver das capacidades perceptivas que Danis Bois tem observado durante a sua investigação, e a terceira razão tem haver com o que tenho vindo a observar nas crianças, as descobertas, as mudanças e o olharem para tudo isso de forma consciente.

### A Globalidade

Durante os ateliers, um outro aspecto relevante para as minhas observações no que diz respeito à qualidade da relação sensorial ao corpo e ao gesto é a *globalidade*: “A globalidade coerente do comportamento articular passa totalmente despercebido nas condições habituais de vida. Esta inconsciência priva o indivíduo de uma fonte importante de solidez e estabilidade.”<sup>(29)</sup>

De facto tenho vindo a observar em muitos momentos, da prática do movimento sensorial e também, por exemplo, num exercício de expressões faciais, no qual se trabalham as nuances, que há muito para ser aprofundado no que diz respeito à globalidade da expressão. Numa expressão facial de espanto ou de desconfiança, o que costuma acontecer é que ao nível do rosto a expressividade funciona, mas depois falta toda a “impregnação corporal” que tornaria total e plena aquela expressão. O trabalho sobre a globalidade cuida desta relação entre as expressões de um segmento corporal ou facial e toda a expressão corporal que leva a uma identificação plena do estado que se quer transmitir.

---

(29) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 107

## Os Movimentos Lineares – eixos de coordenação espacial do corpo e do movimento

Os *movimentos lineares* são outro parâmetro essencial quer na avaliação, quer no desenvolvimento de competências perceptivas do corpo e da sua relação coerente com o espaço. Este eixos direccionais - alto-baixo, esquerda-direita, frente-trás – possibilitam uma reeducação fisiológica do corpo e uma organização do movimento em torno de uma intencionalidade direccional.

Neste sentido estes movimentos que dão acesso a uma sensorialidade orgânica e organizada do movimento estão muito presentes nas minhas sessões com as crianças.

“Os movimentos de base oferecem uma sensação muito forte de globalidade. Quando cada parte do corpo participa num dado movimento, em uníssono com os outros, acesse a uma coesão de todas as informações internas imanentes do corpo.”, (30)

No interior do movimento sensorial a sintonização somato-psíquica é um parâmetro importante na minha leitura do movimento e é algo que ponho sempre em prática. É um exercício muito revelador, exactamente porque trabalha a globalidade do corpo, ao nível da aprendizagem da estruturação da forma, assim como da qualidade de atenção e da intenção que a pessoa investe no seu movimento. Ou seja, esta proposta é extremamente reveladora da forma como as crianças se relacionam e percebem o seu próprio corpo. Em todas as crianças observei que existem muitos “ângulos mortos” no que diz respeito a este parâmetro, estes serão provavelmente próprios da idade, da fase de crescimento que vivem e também das particularidades da sua personalidade em construção. Esta sintonização de toda a estrutura articular interna organizada interiormente a partir de eixos de intenção direccional, parece-me um ponto importante

---

(30) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 111



na estruturação somato-psíquica de uma criança e numa relação intencional e coerente com o espaço que envolve.

### A Sequência – a cadência ou a sincronização rítmica do movimento

A *sequência* é uma referência essencial nas minhas sessões, enquanto a criança está ainda na fase de aprendizagem de conexão com a lentidão e do perceber o seu movimento interno. A sequência sensorial é um parâmetro essencial na organização rítmica e coerente das acções no tempo. “...O top partida e o top chegada constituem referências claras sobre os quais o aluno se pode apoiar para acompanhar com a sua atenção os segmentos corporais ao longo do movimento...”,<sup>(31)</sup>

---

A sintonia com esta ritmicidade sensorial permite que a criança crie uma relação com os impulsos orgânicos que motivam uma acção global. Uma acção global é uma acção que não é apenas mecânica mas que implica profundamente a criança no seu acto. Ora esta presença no agir está muito relacionada com a escuta desta ritmicidade sensorial, na qual ela capta impulsos de acção autêntica.

A meu ver, depois da aprendizagem da forma estar concluída, a sequência e a lentidão são os elementos que vão fazer a ponte entre um movimento simplesmente performativo e o que é o um movimento habitado de uma presença sensorial.

### A Amplitude

A *amplitude* é um parâmetro específico e subtil, mas que também utilizo, quando observo e solicito a percepção corporal. A amplitude sensorial dá-nos uma leitura sobre a qualidade e a integridade com que a criança se implica na sua expressão. Não deixar o movimento “habitar” a sua amplitude total equivale a uma atitude de retenção de certos

---

(31) Tradução livre de francês para português, Berger E., Le mouvement dans tous ces états, pag. 114

graus de expressividade que estavam potencialmente contidos num gesto. Habitar todos os graus da amplitude subjectiva do movimento implica oferecer-se à totalidade daquilo que um gesto quer exprimir. Ora, em função da personalidade ou das circunstâncias vivenciais de uma criança, este habitar da amplitude, é mais ou menos generoso. Em todo o caso, mesmo a amplitude é restringida na sua expressão esse elemento é essencial na leitura que nos oferece. No meu atelier pude com efeito observar a importância de convidar a criança a explorar o seu acto até à sua expressão máxima, implicando-se amplamente naquilo que lhe é proposto e oferecendo uma relação expansiva à sua expressão. Tudo isto é feito de forma progressiva e adequada ao momento de cada criança e quando esta vê este potencial expressivo como um desafio, acaba por se entregar e participar intensamente! “...nas condições do movimento sensorial, a lentidão, o relaxamento muscular, a sensação estruturante e tranquilizadora, permitem à emoção libertar-se na doçura e no respeito (...) que havíamos encerrado nas amplitudes restringidas.”, (32)

### A Ressonância

Finalmente abordo este item da *ressonância*, que nos dá uma leitura da forma como uma criança se deixa “tocar” pela experiência do movimento, a forma como ela se envolve e oferece as suas tonalidades singulares e nuances expressivas, vivenciadas num nível sensível e emocional. A ressonância desvenda a qualidade de relação, o grau de adequação ou de desfasamento entre o que sentimos profundamente na nossa interioridade e a expressividade que ousamos ou conseguimos oferecer desse nosso sentir íntimo. “O movimento sensorial é mais do que um simples deslocar, mesmo que seja consciente : é uma função do corpo humano que faz do corpo um verdadeiro órgão

---

(32) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 120

gustativo, que nos torna capaz de sentir todo o movimento como quando saboreamos uma fruta ou um vinho, apreciando cada uma das suas nuances.”, (33)

Na minha experiência pessoal e profissional sinto a ressonância como um estado ou momento de encontro entre a interioridade e a expressão. Instante mágico de fusão plena no qual o que é sentido no interior acaba por manifestar-se no exterior. Na ressonância não se trata apenas de implicar-se na acção, mas simultaneamente deixar-se tocar por ela, instalando uma dinâmica de reciprocidade que actua em ressonância para os dois sentidos – interior e exterior.

Um belo exemplo de ressonância é o momento que guardo durante o exercício do “Voo”, quando o Henrique ao fazer o movimento de braços, para cima e para baixo se deixou deslizar pela lentidão e essa fusão acabou por ser sentida numa ressonância tónica no interior de mim, enquanto o observava.

### Um breve olhar sobre o corpo

É muito bonito ler a parte em que a autora fala do corpo como um lugar mágico onde acontecem todas estas descobertas e transformações, que vão ao encontro do que fala Rubem Alves, apesar do ponto de partida destes autores ser muito diferente...”O corpo, no decorrer do seu despertar sensorial é como um lago o qual a água ao início seria muito densa ao início e depois se tornaria, ao longo do tempo, cada vez mais fluida e transparente (...) o mais pequeno gesto basta para perturbar o conjunto da sua sensibilidade: menos as causas são visíveis mais a ressonância é profunda...” (34)

Acredito no *corpo* como lugar repleto de sabedoria, lugar de alquimias profundas, tão profundas quanto quisermos descobrir...é este o meu ponto de partida para esta tese, este é também o meu ponto de partida a cada observação no Atelier do Sensível! E

---

(33), (34) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 129 e 130, respectivamente

agora, só para terminar este capítulo com muita beleza, “O movimento lança também uma ponte entre o passado e o presente. Se o corpo é como diz Danis Bois, « o livro mais antigo que existe”, o movimento é a escrita no qual se pode ler o impulso fundamental da nossa construção identitária, os pontos fortes da nossa história e o potencial em que ainda podemos tornar-nos.”<sup>(35)</sup>

---

### O Método Danis Bois na Escola

A leitura deste livro permitiu sedimentar conhecimentos, articula-los com a minha prática pedagógica e reflectir em torno da minha experiência no Atelier do Sensível. Neste contexto o capítulo “La méthode Danis Bois à l’école”, foi sentido por mim com uma imensa alegria, porque pela primeira vez li algo sobre alguém que aplicou o método a crianças e isso trouxe-me uma sensação de apoio, de vontade de rever o que por intuição fui construindo e de continuar a aprofundar esta investigação! Desde sempre me pareceu que esta metodologia poderia apresentar uma pertinência enorme quando aplicada a crianças, no entanto este eixo de aplicação não tem sido muito explorado. De alguma forma esta transferência de instrumentos a uma população de crianças exigiu de mim um esforço de criatividade e de inovação. Por isso ao ler o trabalho de Bennedict encontrei esse reconforto na partilha com alguém de uma experiência similar.

A história da Bénédicte com os seus alunos é bem diferente da minha, desde a faixa etária com que trabalhamos, ao facto das crianças com quem ela trabalhou terem diferentes deficiências e finalmente ao facto de ela trabalhar essencialmente em grupo e eu trabalhar individualmente com cada criança.

---

<sup>(35)</sup> Tradução livre de francês para português, Berger E., Le mouvement dans tous ces états, pag. 157

No entanto o que retiro de muito importante desta leitura tem haver com as invariantes do método e não com as particularidades da situação:

- A existência de uma estrutura para cada sessão, tendo em conta as características da ou das crianças, os objectivos e a evolução de uma sessão para a outra, dentro do que foi experienciado, sem esquecer de deixar lugar para eventuais mudanças estruturais.
- O facto de ter observado que após quatro sessões os resultados escolares estavam a melhorar significativamente, ou seja, aperceber-me que este trabalho sensorial abarca muito mais do que aquilo que se passa nas sessões.
- A experiência confirma-nos que as competências adquiridas ao nível da percepção sensível com o corpo são transferíveis para o quadro de vida quotidiana da criança e nomeadamente para as situações de aprendizagem.

Concluo afirmando que partilho integralmente o que relata Bénédict nas suas conclusões...”Eu tento simplesmente ajudá-los a tornar-se mais conscientes do seu corpo, dos seus gestos, dos seus ritmos, visto que o corpo é a base sobre a qual a inteligência se constrói. Uma inteligência que perde esta ligação com o corpo perde o sentido de unidade e de globalidade. O M.D.B.<sup>(36)</sup> é uma proposta muito interessante: o corpo torna-se uma matriz sólida a partir da qual as crianças constroem, ao seu ritmo, a trama tridimensional da sua gestualidade.”<sup>(37)</sup>

Termino as minhas reflexões acrescentando que, neste momento, tendo por base as observações que já fiz no Atelier do Sensível e a leitura destes autores, sinto concretamente que a relação ao corpo e ao movimento constrói a criança!

---

(36) M.D.B., Método Danis Bois, antigo nome da Psicopedagogia Perceptiva

(37) Tradução livre de francês para português, Berger E., *Le mouvement dans tous ces états*, pag. 148

## 4.4 A Psicopedagogia Perceptiva, seus conceitos e métodos chave: Danis

Bois e Maria Leão

A minha abordagem teórica referente à *Psicopedagogia Perceptiva*, não vai evidentemente abarcá-la na sua totalidade, mas sim referir certos aspectos específicos desta disciplina que se relacionam com o tema da minha pesquisa. Na elaboração deste capítulo utilizei como suporte de reflexão as aulas teóricas com o professor Danis Bois, ao longo destes dois anos de aulas no mestrado e a tese de Doutorado da professora Maria Leão, especificamente no capítulo sobre as diferentes qualidades da atenção. Dado que um dos principais pontos da minha pesquisa é a *atenção*, vou então começar por abordar o que fala a Professora Maria Leão sobre este tema.

### As diferentes qualidades de atenção

#### A percepção e a propriocepção

Antes de abordar directamente a atenção propriamente dita parece-nos necessário introduzir este capítulo diferenciando claramente uma qualidade de atenção direccionada para a percepção extraceptiva e uma qualidade de atenção voltada para a propriocepção que como vimos é uma percepção dedicada à relação com o movimento e com o corpo. No quadro do meu trabalho de investigação a qualidade de atenção que procuramos desenvolver é essencialmente uma atenção voltada para as percepções inerentes ao corpo e ao movimento. Este tipo de atenção é extremamente pouco desenvolvido na maior parte das pessoas, nomeadamente as crianças. Como sabemos grande parte do nosso capital atencional está voltado para o exterior e essa educação de uma qualidade atencional vocacionada para a interioridade de nós mesmos é um acto educativo que nos parece essencial desenvolver.

Para nós a *consciência perceptiva* é muito mais do que a simples tomada de consciência de uma informação; apoiamo-nos numa visão fenomenológica da percepção, que diz que a consciência perceptiva implica um processo activo que não existia fora de uma certa atitude de relação. Do gesto automático podemos passar para uma presença constante e intensa à acção e desenvolver uma consciência perceptiva que vem desta qualidade de relação atenta que não existia antes. Por outro lado parece-nos importante realçar que, como explicamos a percepção que pretendemos desenvolver na P.P.P. não é essencialmente a actividade que dá informações sobre o mundo exterior, mas sim a relação perceptiva que nos informa sobre os estados do nosso corpo criando uma relação directa entre “si” e o seu corpo, entre o corpo e o meio ambiente. A propriocepção enquanto percepção especializada nas informações provenientes da globalidade do corpo (graças a receptores específicos que se encontram em cada músculo, articulação, tendões e pele) não é reduzida apenas ao sentido neurológico que nos informa dos movimentos e posturas do corpo em todas as circunstâncias, mas parece como “...a âncora orgânica fundamental da nossa identidade.”, segundo uma expressão de Sherrington. Este sentido “íntimo” desvenda uma dimensão profunda da identidade de cada um. Segundo Merleau-Ponty, dentro desta dimensão perceptiva, o corpo é o “lar” dos sentidos, no qual informações proprioceptivas e informações extraceptivas se fundem numa relação global, síntese da relação a si e da relação ao mundo. Reforçando esta ideia da relação íntima existente entre a percepção do corpo e as percepções provenientes do mundo, António Damásio (38) afirma, que o sentimento de si está ligado à experiência perceptiva da interioridade corporal. Ele vai mais longe afirmando que todo o acto de conhecimento que liga o sujeito ao mundo conduz a modificações no estado interno do corpo. A corporalidade aparece-nos como esse lugar de síntese no qual é integrada à experiência de si e à experiência do mundo, contudo,

---

(38) Damásio A., *Le sentiment même de soi*

para este autor não está em questão entrar em relação consciente com as modificações internas do corpo.

Finalizando esta introdução e para fazer a ponte para o tema da atenção, cito F. Varela – neurologista conceituado, “Os neurónios não tem consciência. É o organismo que tem uma consciência. Os neurónios qualquer que seja o seu nível de complexidade não vivenciam nada. É o ser vivo que vivência e sente. É preciso romper com a ideia de que a consciência se encontra na cabeça. », (39)

### As diferentes fases dos processos atencionais

No acto de desenvolver as capacidades perceptivas propostas pela P.P.P. não se trata tanto de desenvolver a percepção propriamente dita mas de aprofundar a relação qualitativa que temos com as informações perceptivas. Daí que grande parte da metodologia pedagógica incida sobre o potencializar as capacidades de atenção. A atenção aparece-nos assim como um dos instrumentos internos que são intensamente e metodicamente solicitados por este trabalho. Um acto de atenção pode ser definido como uma atitude de escuta, de disponibilidade, de presença atenta aos processos perceptivos. Surgem então um certo número de questões...será que existem diferentes tipos de atenção (?), será que existem diferentes graus atencionais (?) será que existem diferentes qualidades de atenção (?), e finalmente será que existem diferentes vectores direccionais sobre os quais a atenção se pode pousar (?). Um estudo aprofundado sobre todas estas dimensões não tem sentido no contexto deste trabalho, por isso escolhemos abordar de forma pragmática uma investigação levada a cabo por, N. Depraz, F. Varela, e P. Vermersch, na qual os autores descrevem uma organização dos processos atencionais activados durante um treino de experiência introspectiva. Neste contexto a

---

(39) Leão M., 2002, La présence total au mouvement, Tese de Doutoramento, pag. 184



sua abordagem parece-nos pertinente pois existem analogias com a P.P.P., embora nesta a atenção seja utilizada enquanto instrumento de relação ao corpo e ao movimento.

Na prática pedagógica da P.P.P. solicitamos uma atenção activa essencialmente direccionada às percepções do corpo e do movimento. Este treino exige um processo específico da atenção organizado segundo diferentes fases:

#### Fase de suspensão

Esta atitude de suspensão cria as condições de possibilidade de mudar o tipo de atenção durante a experiência. Isto porque a atenção que vamos solicitar representa a “ruptura” com a atitude naturalmente voltada para o mundo exterior. Esta activação de uma atenção que capta em tempo real as percepções e tonalidades interiores do corpo e do movimento não é uma atitude natural, ela requer uma aprendizagem, um treino, através do qual se pretende o estabilizar da atenção, até aí dispersa, flutuante e exteriorizada. Esta atitude de suspensão é o ponto de partida para uma nova modalidade atencional.

#### Fase de conversão

A segunda fase deste processo é da conversão da atenção, ou seja, o redireccionar de um olhar voltado para o exterior para um olhar voltado para o interior. É claro que neste acto de deslocamento da atenção para o interior não significa uma ruptura com o mundo, mas uma presença atencional redobrada a si e ao mundo, ou seja, quando na P.P.P. falamos numa presença a si claro que não nos referimos a uma atitude “autista”, mas partimos do principio que quando o individuo está presente a si mesmo ele estabelece uma relação muito mais equilibrada, criativa e coerente, não só consigo mesmo mas com tudo o que o envolve. Existem dois momentos importantes nesta fase – o retorno

da atenção sobre as informações que provem do interior e uma abertura ao panorama perceptivo que tem lugar no seio do organismo.

#### Fase do “abandono”

A terceira, a fase do processo corresponde a uma certa atitude de “abandono”, que supõe uma mudança qualitativa da atenção que passa de uma atenção intencionalmente focalizada para uma atenção disponível, intensa mas panorâmica, ou seja, disposta a acolher as informações que se oferecem no presente. É o momento da passagem de atitude de intencionalidade para uma atitude de atencionalidade, “A qualidade da atenção muda de teor: passamos de uma actividade conquistadora, regida por uma intencionalidade...a uma atitude de deixar vir a si que aliás, não é passiva, trata-se de um agir eminente.”<sup>(40)</sup>

#### A intencionalidade e a atencionalidade

Como acabamos de explicar é possível distinguir duas atitudes da atenção ligadas ao acto de consciência perceptiva: a intencionalidade e a atencionalidade. A primeira é uma atitude regida por uma intenção voluntária focalizada numa direcção específica e a segunda é uma atitude de atenção presente, intensa, mas não dirigida. Nesta segunda atitude atencional não se trata de ir à procura da informação, mas sim de criar um estado de receptividade, de disponibilidade e de escuta intensa à imediatez e no interior dessa atitude deixar vir a informação. A atitude da atenção espelha aqui uma presença receptiva, uma escuta e uma observação abertas.

Para resumirmos de forma sucinta o processo, pode dizer-se que, primeiro há um estado de inatenção, que é o estado dispersão habitual do quotidiano, depois vem uma

---

(40) Leão M., 2002, La présence total au mouvement, Tese de Doutoramento, pag. 191

qualidade de atenção presente e intencionalmente dirigida e focalizada; e finalmente uma qualidade de atenção intensamente presente e disponível, mas não dirigida.

---

Esta é uma posição de acolhimento, de receptividade atenta que permite a revelação de propriedades inéditas às quais não estávamos conscientemente presentes.

Esta progressão do processo atencional é claramente verificada na maior parte das propostas pedagógicas da P.P.P., por exemplo, um dos instrumentos práticos deste método, a introspecção sensorial, podemos claramente observar as diferentes fases do processo acima descrito: depois de um primeiro momento no qual pedimos que a pessoa feche os olhos (suspensão da atenção), solicitamo-la numa auscultação atenta das informações perceptivas provenientes do seu corpo (conversão da atenção), este processo de escuta sensorial é num primeiro momento orientado pelo pedagogo, que faz uma prospecção intencional, dirigida, das várias informações que estão disponíveis na experiência da imediatez, nesta fase a atenção poussa-se de forma intencional focalizando-se nas diferentes modalidades perceptivas (intencionalidade). Por último, quando a pessoa já tem a sua atenção treinada na captação de informações provenientes do seu interior e na captação de informações provenientes da imediatez, então pode-se dar a passagem à atencionalidade, pois mesmo que a atenção não esteja intencionalmente focalizada, mas apenas disponível, ela está extremamente treinada a captar e a categorizar a informação que espontaneamente emerge.

Respondendo então às questões colocadas pode-se dizer que existem efectivamente diferentes qualidades, graus e direcções no processo atencional. O aspecto qualitativo da atenção aparece muito ligado à noção de intensidade, ou seja, existem graus de imersão atencional que vão desde um estado de atenção superficial passando por um estado de

atenção total a um estado de plenitude perceptiva, ou mesmo como dizia Husserl, a um estado de contemplação perceptiva.

Olhando esta abordagem e tendo em conta a minha experiência no Atelier do Sensível encontro vários pontos de convergência. No meu trabalho com as crianças, um dos meus objectivos é leva-las e perceber, por elas próprias, que durante um exercício de movimento algo mudava nelas. No final ou mesmo durante o exercício eu pergunto-lhes como se sentem naquele momento e logo as solicito num acto de comparação – como se sentiam antes. Através desta solicitação verbal convido-as a pousar a sua atenção no estado de presença que oferecem ao que estão a fazer. Seguindo a evolução do processo atencional, procuro conduzir toda a sessão cada vez mais no sentido de uma atenção presente mas não dirigida. Com as crianças que trabalhei até agora, a verdade é que momentos desta natureza de atenção, apesar de terem acontecido, são de curta duração e acontece por vezes saírem quase imediatamente de um estado de atenção intenso para um estado de atenção superficial. O que é relevante aqui é que efectivamente reconheço na minha experiência com as crianças este processo de aprofundamento da qualidade da atenção e da possibilidade de desenvolver a capacidade atencional a partir de um treino metódico e regular.

### Os fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva

No quadro teórico desta investigação vamos agora abordar sucintamente alguns dos fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva (P.P.P.), os seus Instrumentos Internos e Instrumentos práticos, presentes na minha prática no Atelier do Sensível.

## O corpo sensível

A P.P.P. dá um lugar de destaque ao movimento e ao corpo, o primeiro como suporte identitário e experiencial do ser humano e em segundo como lugar de aprendizagem da percepção e do desenvolvimento cognitivo.

Podemos distinguir o “corpo objecto” do “corpo sensível”, trata-se de duas qualidades de relação distintas ao corpo: normalmente o corpo não é considerado como parte integrante do ser, mas antes como um objecto mecânico e utilitário. Ora o corpo ao qual nós nos dirigimos na P.P.P. é um corpo sensível, “lar” dos sentidos, no qual o corpo que eu tenho, mas um corpo que sou Eu, de um corpo sujeito. Nesta perspectiva de um sujeito individual existente no seu corpo e através do seu corpo, colocamos o corpo e a percepção cinestésica no centro do processo educativo.

Neste contexto tanto o movimento como o corpo são para nós um pretexto para desenvolver a *relação a si*. Solicitar a relação com a experiência vivida de forma consciente, em e através do corpo vai permitir a transformação da relação com a vida.

Um dos objectivos fundamentais da P.P.P. é a revelação do sentido íntimo do corpo e do movimento, ou seja, a manifestação de uma potencialidade perceptiva que escapa à pessoa que aprende e que graças a uma metodologia de aprendizagem conduz a pessoa a agir para extrair o sentido sensível da experiência vivenciada. O caminho de descoberta deste sentido conduz-nos progressivamente à experiência do corpo sensível, que permite o desenvolvimento de uma qualidade sensível de relação e de presença a si. A força desta experiência do sentimento de si, vivenciado no âmago de corpo sensível é a força de mobilização da motivação e da transformação do ser humano.

### A experiência extra-quotidiana

A nossa metodologia de aprendizagem parte do princípio que o acto de conhecer pode ser potencializado se primeiramente tiverem sido criadas as condições propícias, quer no aluno, quer no educador. Essas condições específicas são criadas a partir daquilo a que se chama na P.P.P. – experiência extra-quotidiana.

E o que é que é para nós a experiência extra-quotidiana?

É uma experiência que cria um quadro inabitual de experiência para o desenvolvimento para um certo número de capacidades internas – percepção corporal, atenção qualitativa, intencionalidade, empatia, etc. – que criam no sujeito um estado de propensão à aprendizagem. Esta experiência tem por vocação desbloquear, educar um certo número de processos que potencializam a aprendizagem. Esta experiência surge como uma ruptura numa continuidade e pela introdução de uma descontinuidade que para nós é fundamental na revelação de certos hábitos, mas também potenciais perceptivos e cognitivos. Na experiência extra-quotidiana criamos um quadro de experimentação que permite o enriquecimento sensorial, perceptivo-cognitivo e por fim cognitivo-comportamental.

Toda a aprendizagem para nós começa numa experiência vivenciada, contudo fazer uma experiência não é sinónimo de conhecê-la, não implica que tenhamos aprendido algo dela. É a razão pela qual o acto pedagógico da P.P.P. não se limita a criar as condições de uma experiência, mas também, acompanhar a pessoa num processo de reflexão sobre a experiência que acabou de vivenciar. Por outro lado compreender o sentido que resulta de uma experiência não é em si garantia de transformação, desta reflexão da qual se extraiu um sentido há ainda que tomar uma decisão de transformar algo a partir daí. Na P.P.P. consideramos que a experiência só atingiu o seu fim, quando dela resultou uma aprendizagem. No fundo a experiência vivenciada veicula uma informação e ela própria

veicula uma reflexão imanente e é esta reflexão imanente que realmente me ensina algo. Neste percurso compreensivo existe uma ligação estreita entre a teoria e a experiência prática ou seja, “A metodologia é concebida em torno desta linha condutora que tenta por um lado trazer um quadro de compreensão teórica da experiência prática e por outro extrair todo o sentido prático que está contido num modelo teórico.”<sup>(41)</sup>

Falamos também de experiência sensível, na qual num primeiro momento propomos um trabalho sobre o corpo, sobre o movimento, sobre a percepção e a mobilização dos instrumentos internos cognitivos (atenção, pensamento, percepção, a memória, a empatia, a vivência e a regulação tónica), para através de um treino perceptivo, explorar as zonas impercepcionadas do seu corpo, “habitar” cada momento dos seus movimentos e desenvolver uma constância de atenção nos seus actos. A melhoria na qualidade de relação às percepções cinestésicas e da qualidade de atenção que o sujeito coloca na sua experiência criam condições para que a pessoa desenvolva uma reflexão renovada sobre si mesmo e sobre o meio envolvente.

### A Directividade Informativa

A directividade informativa define uma atitude crucial, mas delicada adoptada por um pedagogo da P.P.P., durante o seu acto educativo. Para definir esta atitude vamos diferencia-la de duas outras posturas existentes em pedagogia. Por um lado temos a pedagogia de não directividade na qual o pedagogo se limita a criar as condições de ambiente favoráveis que conduzam naturalmente ao desenvolvimento espontâneo das capacidades do aluno. Esta teoria “espontaneista” em ressonância com as teorias de Rousseau, propõe deixar que seja a “natureza” a encontrar o melhor caminho para o indivíduo.

---

(41) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, 2004, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva

Por outro lado definiríamos a postura oposta, que seria a de uma directividade associada a métodos pedagógicos demasiado intervencionistas e interpretativos nos quais os educadores se substituem aos processos de descoberta próprios do indivíduo. Se é um facto que na P.P.P. defendemos que o verdadeiro objectivo da pedagogia não é apenas fazer o acompanhamento espontâneo e não directivo de um processo “natural” a partir de uma experiência quotidiana, por outro, como diz Danis Bois, “Do nosso ponto de vista, é claro que a directividade não deve nunca roubar a experiência do outro, ela não deve substituir-se ao processo de reflexão que se desenvolve em toda a aprendizagem e que pertence ao aluno. Ela deve assumir uma função mais informadora que indutora.”<sup>(42)</sup>

Esta função informadora e não indutora é o primeiro momento que define a “Directividade Informativa”. Ela aparece-nos uma atitude justificada na medida em que para nós, o indivíduo não pode aprender naturalmente algo sobre o qual não tem nenhum domínio, ou conhecimento.

Enquanto educadores somos mediadores activos porque escolhemos estratégias facilitadoras que solicitem no aluno um estado de disponibilidade, que lhe permita não só experienciar, mas também categorizar, discriminar e comparar as informações que captou na sua experiência. Ou seja, do nosso ponto de vista o pedagogo por um lado cria as condições propícia a uma experiência, mas simultaneamente através desta directividade informativa, ele vai solicitar constantemente o aluno num processo que visa o extrair informação e compreensão da experiência. Concretamente durante uma experiência perceptiva não se trata apenas de vivenciar, mas de informar o aluno de categorias perceptivas potencialmente contidas na experiência. Estas correspondem a invariantes da fisiologia da percepção ou do movimento e são válidas para todos. Pelo facto dos seus parâmetros estarem de certa forma “escondidos” na familiaridade do

---

(42) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, 2004, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva



gesto, aquele que pratica muitas vezes não consegue perceber esses detalhes se não houver directividade informativa - e é claro que só o aluno poderá verificar se teve ou não uma relação com essas categorias. Daí que na P.P.P. o acompanhamento verbal pela parte do pedagogo seja um acto central: ele solicita o processo cognitivo de categorizar, discriminar, comparar sem o qual a experiência não pode ser fonte de aprendizagem. Através da directividade informativa o pedagogo informa de certos parâmetros dos quais a atenção se pode pousar e através desta dinâmica o indivíduo pode focalizar a sua atenção num determinado fenómeno perceptivo revelado, que de outra forma permaneceria impercebido.

Este processo que parte de uma sensação/vivência para uma informação e para uma compreensão imanente é fundamental na nossa pedagogia. Ora, ele não seria concretizável sem esta solicitação activa, mas não indutiva que é a directividade informativa. Ela não dispensa uma postura activa e autónoma do aluno no seu processo de reflexão e integração na experiência – cabe ao aluno investir-se na relação singular com as invariantes. O facto é que privilegiamos a autonomia da pessoa, na medida em que consideramos que o conhecimento deve ser assimilado e acomodado pela própria, o papel do pedagogo é o de solicitar tomadas de consciência para que o aluno possa melhor organizar em si a experiência vivida. Ser professor de si próprio é possível quando adquirimos em primeiro lugar, a capacidade de perceber a novidade por nós mesmos, quer através da experiência, quer, através do estudo, meios de comunicação, intercâmbios culturais, etc. Se este *aprender de si* próprio é algo potencialmente presente no ser humano, ele não é natural, a P.P.P. promove este processo de aprendizagem de si que solicita no indivíduo uma reflexão sobre a sua própria experiência seja desenvolvido. Enquanto este processo não é ainda completamente autónomo o pedagogo acompanha, reconhece e ajuda a reequilibrar de todas as fases

do processo – acomodação, assimilação e equilíbrio – próprias do Construtivismo. O aluno é informado, pela directividade informativa, e logo pode reconhecer por si mesmo estas diferentes fases do seu processo de aprendizagem e pode assim reconhecer as suas estratégias, campos representacionais próprios e as restrições que impedem o renovamento dos mesmos.

Para melhor compreendermos em que consiste esta atitude de directividade informativa, recorreremos de novo às palavras de Danis Bois, “O pedagogo informa o aluno sobre as diferentes categorias de fenómenos existentes no centro da experiência, após o qual, o aluno estabelece uma relação com essas categorias. O objectivo primeiro do psicopedagogo perceptivo é solicitar a auto-reflexão do aluno, mas a partir de eixos de orientação que lhe permitam basear a sua reflexão sobre uma panóplia de possibilidades.” (43)

#### A Modificabilidade Perceptivo-Cognitiva

A modificabilidade descreve de uma forma sintética e integrada todas as fases do processo de aprendizagem e de transformação que estão disponíveis através da P.P.P.. Entrar na profundidade deste modelo, não é pertinente no contexto desta tese, pelo que vamos apenas referir sucintamente alguns aspectos deste modelo central da P.P.P..

A palavra modificabilidade comporta em si a noção de reversibilidade e de plasticidade, o que supõe que nada no ser humano está fixo para sempre e que há sempre uma possibilidade de mudança e de transformação na relação que o ser tem consigo, coma aprendizagem e com a vida. A nossa metodologia pedagógica vê o ser humano de uma forma abrangente que inclui todo um potencial que ele desconhece. O que nos interessa enquanto pedagogos tem em conta a potencialidade do ser humano é a pessoa em devir, ou seja a manifestação de capacidades que o sujeito desconhece em si próprio.

---

(43) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004.

Partimos do princípio de que a experiência perceptiva pode ser uma base que conduza a todo um desenvolvimento de todo um processo cognitivo. A inteligência é uma capacidade plástica, modificável ao longo de toda a vida e tanto mais modificável quanto mais a percepção e a relação é enriquecida. Na perspectiva da P.P.P. o processo de modificabilidade deve começar pela experiência perceptiva, ou seja, se quisermos desenvolver a inteligência de uma pessoa, primeiro temos de enriquecer as suas capacidades perceptivas. A certa altura podemos colocar a questão, *será que agindo apenas sobre a actividade reflexiva e sobre os comportamentos exteriores conseguimos chegar a mudanças profundas?*, a resposta da P.P.P. é negativa!

De forma sucinta, o processo pedagógico que propomos é o seguinte: através de uma experiência extra quotidiana o nosso objectivo é criar as condições que permitam a pessoa de viver uma experiência enraizada na vivência do corpo sensível. Este primeiro momento vai solicitar activamente os instrumentos internos da pessoa - a intenção, a atenção, a memória, etc. - que lhe vão dar um conhecimento novo sobre si própria e assim agimos sobre as representações perceptivas que da pessoa. A partir desta experiência a pessoa poderá aceder a uma motivação imanente que criará a oportunidade de uma transformação das suas representações conceptuais. O objectivo deste processo é chegar a uma modificabilidade profunda e integral do ser, nas suas dimensões perceptivas, afectivas e mentais. Sintonizar-se com a dimensão do “Eu Renovado”, pressupõe uma modificação do grau de consciência corporal e uma renovação de qualidade de presença a si, uma modificação profunda da relação aos outros e ao mundo. Este processo permite também uma transformação do olhar e da relação face aos acontecimentos e à existência. Acreditamos que a mudança de relação face aos acontecimentos e a transformação dos comportamentos só é possível quando a pessoa transforma de forma consciente a maneira como se implica na sua experiência.

## Os Instrumentos Internos

Um dos princípios da P.P.P. é a de que a capacidade de aprendizagem num indivíduo pressupõe que tenham sido desenvolvidas um certo número de capacidades inerentes à estrutura humana e que muitas vezes estão por desenvolver. Trabalhar o potencial de aprendizagem significa que muito antes do confronto com o conteúdo específico existam no sujeito um certo número de capacidades a que chamamos os instrumentos internos.

Todos os seres humanos têm em si instrumentos internos que lhes permitem relacionar-se e aprender com a realidade exterior e interior, alguns deles são: a atenção, a percepção, a vivência, a empatia, o pensamento, a memória e a regulação tónica.

### A Atenção

A atenção já foi anteriormente abordada no entanto voltamos a referi-la aqui, pois a solicitação da atenção é a base que permitirá aceder a todos os outros instrumentos, pelo que é o primeiro que procuramos desenvolver no indivíduo. A mobilização da atenção é o primeiro acto que permite captar informações que até não tinham sido percebidas. Assim a indicação “Pouse a sua atenção sobre...”, é uma solicitação recorrente ao longo de todo o processo de aprendizagem na P.P.P.

No interior de uma experiência extra-quotidiana trabalhamos a qualidade atencional, por exemplo, “pousar a sua atenção sobre um gesto efectuado lentamente permitirá à pessoa de perceber detalhes que ela normalmente não percebe na sua velocidade normal.”<sup>(44)</sup> Neste caso percebe-se que a lentidão é um factor facilitador da mobilização da atenção,. O desenvolvimento das capacidades de atenção está sempre presente na nossa abordagem pedagógica, quer seja a um nível perceptivo, quer seja ao nível de uma atenção voltada para informações veiculadas na experiência, quer seja uma atenção mais

---

(44) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004.

cognitiva que permita a pessoa de captar uma informação imanente, no seu processo de aprendizagem.

### A Percepção

Como já referimos a percepção que aprofundamos na P.P.P., não se limita aquela que habitualmente associamos aos cinco sentidos, a visão, o tacto, a audição, o paladar e o olfacto.

A nossa metodologia pedagógica centra-se essencialmente no aprofundamento da consciência proprioceptiva, percepção está ligada ao movimento, e que pode ser visto como uma espécie de sexto sentido dedicado a “percepcionar-se a si mesmo, a sentir-se existir, a situar-se no espaço. (...) Quando eu mexo, qualquer coisa me diz que sou eu que mexo e não outra pessoa.”<sup>(45)</sup>

A percepção do sensível introduz ainda uma outra dimensão para além da propriocepção. É uma espécie de 7º sentido que dá a consciência de estar a percepcionar, neste caso não é apenas percepcionar, é estar consciente desse acto de percepção, como diria Merleau-Ponty,<sup>(46)</sup> “É o corpo em movimento que percepciona, é o corpo enquanto ele é capaz de acção que é a base da percepção.”

De uma forma ainda mais abrangente quando falamos do desenvolvimento da percepção falamos do aprofundar de uma relação. A nossa prática mostra que as pessoas em geral, sem um treino específico têm um défice de atenção e uma pobreza de percepção em relação a si própria. Através das nossas metodologias pedagógicas, a experiência que propomos, solicita intensamente a atenção e a percepção da pessoa, conduzindo a um conhecimento de si que não é acessível espontaneamente. Na nossa pedagogia o nosso objectivo é que a pessoa através da sua vivência, numa experiência extra-quotidiana, se descubra através da sua percepção corporal.

---

(45), (46) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004.

## A Vivência

Na nossa metodologia distinguimos *sentir* de *vivenciar*. Vivenciar é uma atitude de relação activa e implicada na experiência e não apenas um sentir “passivo” em relação a algo vivido. Segundo Danis Bois “O acto de vivenciar (...) é caracterizado pelo facto de ser à vez e ao mesmo tempo, o actor e espectador de sua experiência.”<sup>(47)</sup>

Vivenciar é um acto que implica uma reciprocidade na qual simultaneamente vivemos a experiência (sentir) de uma forma implicada e autentica e somos os observadores da nossa própria experiência. Vivenciar propõe um acto que procura alinhar dois níveis de experiência - o estar presente à sua experiência e estar presente a si próprio no interior da experiência. Trata-se de um nível de relação subtil, no qual eu não apenas percepciono, mas «eu percepciono que percepciono». Existe ainda um terceiro nível de percepção no qual «eu percepciono os efeitos da minha percepção». Na prática isto quer dizer que a pessoa para além de estar atenta à sua percepção primeira, está também atenta aos efeitos produzidos no seu corpo pela sua experiência percepcionada. Estes efeitos podem levar a novas sensações, a que damos o nome de *tonalidades*.

A transformação do ser humano é uma oportunidade que acontece quando ele é capaz de captar estas tonalidades e de se deixar tocar por elas.

No nosso quadro de trabalho a atenção, a lentidão e o silêncio são favorecidos por elementos que potencializam o surgimento de tonalidades sensíveis, tais como a música, convidar a pessoa a estar atenta a “estados de alma” que nascem do corpo da experiência, deixando manifestar-se durante toda a experiência, a expressividade emergente.

---

(47) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004.

## A Empatia

A empatia é uma forma de comunicação não verbal e universal, que designa a faculdade humana de entrar em ressonância com o outro, aperceber-se das suas expectativas não demonstradas, entender as suas necessidades não manifestadas e captar os seus apelos não exprimidos.

Então para nós, psicopedagogos perceptivos, é essencial desenvolver uma relação de natureza empática com o paciente. Apesar da empatia nos parecer uma qualidade inquestionável do ser humano acreditamos ser possível educá-la e sobretudo torná-la consciente à medida que desenvolvemos as capacidades perceptivas do corpo.

A nossa abordagem pedagógica pretende desenvolver no aluno não só as capacidades de empatia na relação com os outros, mas também a empatia para consigo mesmo. Quanto mais a auto-empatia (capacidade de entrar em relação qualitativa consigo mesmo) for presente e intensa, maior e mais forte será a hetero-empatia (capacidade de entrar em relação com os outros).

Em qualquer dos casos é sobre o ângulo da vivência corporal que olhamos a empatia do sensível, "...a vivência do próprio corpo do corpo do outro".<sup>(48)</sup> Para nós a empatia a nível intelectual será pura consequência e nunca o ponto de partida para uma relação empática sensível.

## O Pensamento

Do nosso ponto de vista o pensamento não é apenas o desenvolvimento ordenado ou não de ideias e imagens, através dele podemos discriminar, categorizar e compreender.

A escuta sensorial ao corpo, que propomos conduz o paciente a reflectir sobre as novas informações que lhe chegam, sobre as suas próprias expectativas e representações. A

---

(48) "Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva", Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004.

nossa abordagem terapêutica dirige-se mais à relação que estabelecemos com o pensamento do que com o conteúdo do pensamento.

A nossa proposta é de elevar o pensamento à qualidade de instrumento entre si e si e si e os outros, mantendo uma ligação enraizada numa vivência corporal plena de significações.

E perguntamos nós...”Poderemos nós tornarmo-nos menos escravos do nosso pensamento fazendo um passo rumo a ele mesmo, percebendo-o e extraindo desde a sua emergência corporal, quando ela nasce de uma ligação íntima como movimento interno de si?”<sup>(49)</sup> Acreditamos que sim, e para tal o *silêncio* é o nosso grande guia, ele é a primeira condição que instalamos para ajudar o paciente a construir uma relação diferente face ao seu pensamento. Depois de uma sessão de “acordage” (refinação somato-psíquica) o paciente encontra-se pronto para escutar o seu pensamento completamente religado à escuta do seu corpo. E pela nossa experiência podemos observar que este pensamento do corpo tem uma imensa capacidade criativa, longe dos mecanismos do pensamento habitual. E num momento de grande entrega e intensidade pode-se penetrar na emergência do pensamento imediato, onde todo o pensamento produz uma percepção e onde toda a percepção é pensamento.

Quando o pensamento está em sintonia com o sentir, o sentido da vida da pessoa torna-se mais claro e este processo de clarificação segue um percurso evolutivo: «eu sei que eu percepciono», muda de estatuto e passa para «eu sinto que eu percepciono» até chegar a «eu vivenciei e analisei aquilo que percepciono».

### A Memória

A memória é a faculdade que permite que nos lembremos e é também um instrumento que possibilita que nos projectemos no passado e no futuro, ou seja, todos nós temos

---

(49) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004.



memória sobre uma representação, sobre uma vida ideal, que é muitas vezes o ponto de partida de onde redefinimos a nossa vida em determinado momento.

Esta memória do futuro é um lugar de expectativas, de esperança, que serve muitas vezes de impulso à existência real. Usualmente procura-se a resposta às nossas decepções em momentos do passado e se só procuramos neste sentido algo ficará por dizer e é por esta razão que para nós a resposta mais completa se encontra no conjunto das representações entre o passado e o futuro. Mas a noção de temporalidade abarca o passado, o presente e o futuro e para nós revisitar um tempo que não seja o presente é apenas um pretexto para explorar o modo de relação e o processo de relação que o paciente tem com a sua vida em geral.

### A Regulação Tónica

Começando pela definição mais “técnica”, tónus é um estado de contracção muscular de base que constitui a trama de todos os movimentos e atitudes. Passando para uma definição mais subtil...”um traço de união entre o mundo corporal e o mundo psíquico.”<sup>(50)</sup>, e neste sentido o tónus é o reflexo do nosso estado interior. Levar a pessoa a aprender a reconhecer os diferentes estados da sua tonicidade, primeiro numa situação extra-quotidiana e depois em situações quotidianas, é um dos nossos objectivos, porque permite à pessoa aceder a um processo de auto-observação da sua vivência corporal. E assim o indivíduo aprende uma escuta sensível do seu próprio corpo que lhe vai falando por meio de modificações tónicas.

Existem três formas de tónus: o *tónus postural*, que assegura e mantém o equilíbrio; o *tónus de acomodação*, que regula a tensão muscular durante o movimento, que se

---

(50) “Fundamentos da Psicopedagogia Perceptiva”, Caderno elaborado no âmbito do Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva, 2004

modifica em função da acção e finalmente o *tónus de antecipação*, que prepara o corpo para a acção desde a emergência da intenção e antes mesmo que a acção aconteça.

Na nossa abordagem terapêutica, o terapeuta tem em conta as modificações tónicas e harmoniza-as durante o tratamento, enquanto que o paciente é solicitado para perceber essas modulações atribuindo-lhes uma significação pela via da vivência.

### Instrumentos Práticos

Tal como diz o título, o tema a abordar são os instrumentos práticos da P.P.P., que permitem ao indivíduo colocar-se em relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo, através da acção mediadora do psicopedagogo perceptivo. São os instrumentos a serem postos em prática na vivência de uma experiência extra-quotidiana. Eles não são a origem da transformação perceptivo-cognitiva de que fala a P.P.P., de que já antes falei, eles são os meios que proporcionam o entrar numa relação sensível com o corpo, com a interioridade, com novas percepções, novos pontos de vista e com o sentido da experiência vivida.

### Terapia Manual Deitada:

- A atenção está voltada para o mundo interior, para a sensibilidade do corpo; - aqui pode-se fazer uma regulação tónica, através de um tónus de contacto, de relação, onde a pessoa não tem que pensar em nada porque está deitada, há um silêncio dos sentidos, porque os olhos estão fechados. Este silêncio dos sentidos exteriores é um facilitador para se reviver o sentimento de si da sua interioridade, que foi um pouco apagado no Homem; - vários sentidos são solicitados, o táctil, o cinestésico, o proprioceptivo e o háptico (tacto, sentido do movimento e sentido de postura, é uma trilogia).

### Terapia Manual Sentada:

- Inicia-se a intenção de passar à acção, onde é importante trabalhar os movimentos de base, que são a parte postural, e consistem em 6 esquemas de movimento: de *extensão*, para o alto e para a frente; de *flexão*, para baixo e para trás; de *inclinação lateral*, para a esquerda e direita; - regulação do tónus de acção, há que ter em conta a gestão da postura, na relação entre gravidade e movimento; - a coluna vertebral funciona como um eixo de ligação entre as partes a serem trabalhadas, o tronco, a cabeça e a bacia; - reafinação entre a acção e o mundo interior. Antes de passar à acção, aos gestos exteriores, há que ter especial atenção há gestão da postura; - gestão da energia do movimento, das articulações proximais (úmero e ancas, que são a ligação entre o visível e o invisível, entre o interior e o tacto); - assim que os movimentos do tronco estiverem bem sintonizados pode-se avançar para o movimento dos braços; - começa a haver suporte verbal, que tem por objectivo solicitar uma consciência mais activa por parte do paciente, para dar palavras ao que está a ser feito, para ligar o pensamento ao sentir – enquanto ajo posso descrever o que faço em tempo real; - os olhos continuam fechados e continua-se a trabalhar o sentido táctil, cinestésico e proprioceptivo.

### Terapia Gestual Sentada:

- Esta é uma etapa intermediária entre um trabalho imóvel ao nível exterior e o gesto que se torna visível; - ao princípio existe suporte manual por parte do terapeuta e progressivamente isso vai deixando de acontecer, passando para indicações verbais e gestuais; - a intenção do paciente é muito mais solicitada; - reafinação entre a atenção e a intenção na acção; - suporte visual e verbal entre o paciente e o terapeuta, que substitui o suporte táctil; - reafinação háptica com o olhar mais a relação com o outro, em simultâneo com a relação a si; - ainda não há expressão vocal, esta só acontecerá na

terapia gestual em pé; - reafinação dos esquemas de movimento e entrada numa fase de ressonância, de tonalidade interior. Este é um momento de reeducar e de ampliar a experiência do paciente, é um retorno a si, onde a palavra tem uma intensidade de ressonância. Este movimento de expressão deve obedecer a uma gestualidade lenta, onde cada movimento tem um significado psicológico.

#### Terapia Gestual em Pé (Movimento Codificado):

- relação com o espaço envolvente; - atenção apontada para os movimentos em geral mas em particular para as articulações medianas e distais (cotovelos, mãos, joelhos e pés); - as pernas têm um significado sensorial muito importante, que visa a coordenação entre estas e o tronco, mais a ideia de enraizamento e de deslocamento; - a passagem à acção com todo o corpo implica o uso dos sentidos extraceptivos ligados à propriocepção; - atenção colocada na relação entre mãos, rosto e pés. Nesta fase de expressão o rosto deve comunicar a expressão que está em todo o corpo; - a expressão vocal pode ter lugar, dependendo de cada paciente; - retorno a si ligado à expressão exterior, a ligação entre estes dois momentos é fundamental para que se estabeleça um sentimento de unidade na experiência.

#### Introspecção Sensorial:

- procura de um estado atencional estável, que pode ser reconhecido pela presença de um sentimento orgânico relação à imediatez; - sincronização entre o sentir e o pensar, dar palavra ao sensível, categorizar a sensação; - não há acção, há silêncio, é o momento para encontrar o pensamento cinestésico; - desenvolvimento da relação com os sentidos, permitindo a diferenciação entre ouvir e escutar, entre ver e observar, entre tocar e deixar-se tocar;

### Entrevista:

Momento em que o paciente fala da experiência que vivenciou. O papel do terapeuta é de orientar o paciente a ter um novo olhar sobre a experiência que teve, a perceber os seus sentidos, a perceber os seus pensamentos, a perceber as suas vivências. Mas vamos ainda mais além, propomos que o paciente se implique na sua percepção, porque quando percebemos os detalhes do nosso corpo também conseguimos perceber os detalhes do nosso pensamento.

Nesta fase a pessoa já está ligada à sua interioridade e portanto mais receptiva a observar e discernir o sentido da experiência que acabou de viver.

Para uma descrição mais detalhada dos instrumentos práticos da P.P.P., consultar os livros de Agnès Noël, “La gymnastique sensoriel selon la méthode Danis Bois”, e de Hélène Couraud Bourhis, “Le sens de l’équilibre”, “La biomecanique sensoriel I” e “La biomecanique sensoriel II”.)

### O Movimento

O movimento está no coração da nossa pedagogia, no processo de comunicação e no desenvolvimento do conhecimento de si mesmo. Para nós é fundamental a relação que a pessoa estabelece com o seu movimento, interno ou externo. Do ponto de vista visível o movimento não é apenas o gesto, ele é um processo dinâmico, que tem uma direcção, uma orientação e uma identidade.

### O Movimento Interno

A visão à volta do movimento aprofunda-se muito mais quando na nossa abordagem falamos de *movimento interno*. E o que é que é para nós o movimento interno?

1º “O saber do corpo, do movimento das ideias”, nesta frase está toda a teoria de como a partir de uma experiência corporal podemos transformar pontos de vista e os pensamentos.

2º O movimento interno é a prova orgânica de que um processo de transformação está a acontecer no interior da pessoa.

3º Ele é também uma modificação no estado de consciência, que pode dar-se a partir de vivências interiores, ou seja, a transformação dos estados de consciência é realizada pelo movimento interno.

4º Todas as passagens de um estado para outro, são uma questão de movimento. A transformação dos estados psicológicos, de triste para alegre por exemplo, que se fazem sentir através de reacções orgânicas e o acompanhar esse processo de passagem, de um extremo ao outro estando intimamente presente às nuances, é outra forma de presença do movimento interno.

5º Ele é também a transformação do estado da matéria corporal, de fixo para maleável, já que na matéria existe um movimento que transforma e que está na origem de um sentimento de ser.

A relação que a pessoa tem com o movimento e o que ela aprende através dele é para nós essencial. Primeiro ajudamos a criar uma relação entre a pessoa e o seu movimento (quer seja um movimento de natureza visível, como no caso do movimento codificado, quer seja um movimento invisível, como no caso do movimento interno), ao longo de vários estados. Neste processo de transformação não podemos falar propriamente de um fim, porque quando está estabelecida a relação começa outro momento, com novos pontos de vista, e então o acompanhamento é feito a partir dessa nova relação que deixa em aberto um potencial enorme para novas percepções, para um novo olhar sobre as coisas, para um maior conhecimento de si.

## A Lentidão

Na nossa abordagem a Lentidão é um instrumento pedagógico sem o qual o método não seria possível. Para nós é mais do que uma simples questão de velocidade, o movimento lento é uma qualidade de percepção. A lentidão não faz parte do quotidiano, ela solicita uma presença extra-quotidiana. O mais importante não é o movimento que se faz, mas sim a forma como é feito. Observamos na nossa experiência que ao fazer o movimento de forma lenta surge uma assistência proprioceptiva permanente, ou seja, é activado o sexto sentido, a propriocepção. Este é um sentido interior que nos permite ser e estar informados da posição do nosso corpo e dos nossos gestos, enquanto executamos um movimento. Fazer um gesto de forma lenta ajuda-nos a perceber a nossa postura e a modificar a direcção do gesto enquanto este acontece.

### A lentidão permite:

- uma experiência nova, já que não é uma velocidade habitual;
- sair dos esquemas motores habituais;
- o praxismo da percepção, a lentidão não é uma questão de velocidade, mas sim uma qualidade de relação;
- uma qualidade de atenção particular, há uma qualidade de presença diferente, já que permite ver as coisas de uma forma que não se via antes e assim a lentidão torna-se um instrumento de percepção;
- fazer uma reafinação entre os gestos e os actos, entre o fazer e o ser;
- o acesso a uma relação mais profunda com o corpo e com a interioridade da pessoa.

Graças à lentidão podemos ter um pensamento corporizado, ou seja, podemos acompanhar com o pensamento o desenrolar do movimento e isto trás uma consciência e uma presença mais intensa a toda a acção.

Ao fazer um movimento lento a pessoa vai ter tempo de percepcioná-lo e de perceber os seus detalhes. Ao tornar-se consciente destes, vai descobrindo partes “escondidas” de si e com o acompanhamento do terapeuta, vai aceder ao sentido desta experiência na sua vida.



## 5. RECOLHA E ANÁLISE DE DADOS

Após a finalização das sessões do Atelier do Sensível, reuni toda a informação recolhida, através da minha observação e da gravação, em mini gravador, de todas as sessões. Apresento aqui os dados recolhidos e a análise dos mesmos, que será feita a partir das seguintes categorias: - a experiência do aluno; - a experiência do aluno através da transformação da relação ao corpo; - a relação à aprendizagem; - as transferências; - e por último, outros momentos, ou seja, momentos que marcaram de forma espontânea e até surpreendente, cada sessão.

### 5.1 Protocolo Prático

Neste protocolo pretendo explicar brevemente como estruturei a minha acção prática. Todas as sessões seguem uma estrutura que se divide em quatro partes, que muitas vezes se tocam entre si:

- Conversa casual, que gira à volta de situações escolares ou pessoais da criança, que serve de ponte para a segunda parte;
- Apresentação do jogo a ser feito, onde apresento os objectivos;
- Desenrolar dos jogos, dois ou três por sessão;
- Entrevista, momento em que a criança testemunha a experiência vivida.

Cada exercício foi escolhido em função das características de cada criança e dos meus objectivos para cada sessão. A primeira sessão, ainda sem referências concretas, tinha como objectivo fazer um diagnóstico que me orientasse a sessão seguinte. Estes eram definidos pelos aspectos observados na sessão anterior, pontos fortes e pontos a serem melhorados. Procurei seguir sempre uma certa evolutividade, ou seja, fazendo nas

primeiras sessões jogos que cada vez mais conduzissem a criança a novas percepções corporais (sensoriais) e cognitivas.

Durante a sessão a minha presença manifestava-se de três formas: - como guia verbal; - como guia visual, para cada exercício novo; - e como observadora.

Mais adiante há um tema referente à transferência real das sessões, mas por agora e porque faz parte da minha metodologia, vou extrair alguns exemplos da sessão que vão ao encontro dessa transferência de informação entre a sessão e situações quotidianas da vida do Henrique. Este tipo de transferência, feita em tempo real, foi uma intenção que mantive sempre presente ao longo de todas as sessões, aplico-a na medida em que sinto que é um facilitador de transmissão da informação.

- “A mesma coisa se passa com os trabalhos de casa, tens de estar com toda a atenção ali e tu isso ainda não consegues fazer...ainda, porque vais conseguir! É que para estares com essa atenção tens de ter algum silêncio, tens que não estar a pensar noutras coisas, tal como no exercício que fizemos à pouco, percebes?!”, (H.1-4), (1)

- “Isso é uma coisa que tens de aprender para não ficares nervoso nos testes. Até porque tu já percebeste, pelo que já fizemos hoje, que é mais fácil estar com atenção quando...?”, (H.1-6), ao que ele respondeu, “Quando fazemos mais devagar!” (H.1-6)

- “Comentei que ele tina feito muitíssimo bem o movimento lento e que quando ele estava concentrado era muito bom a fazer fosse o que fosse, desde os jogos à jardinagem e também nas “coisas” da escola!”, (H.1-8)

Com esta estrutura, que agora apresentei, o meu objectivo mais amplo era que a cada sessão e no final das seis sessões, a criança tivesse uma melhor percepção de si, das suas potencialidades e dos pontos nos quais as suas capacidades ainda estão por explorar ou desenvolver, e também o acesso a soluções práticas (retiradas das experiências vividas

---

(1) Esta nomenclatura refere-se às sessões realizadas com o Henrique (em anexo), ao número da sessão e ao número da página

nas sessões), susceptíveis de serem aplicadas num contexto de aprendizagem mais plena, de acordo com as suas características e capacidades pessoais.

## 5.2 Metodologia de Recolha de Dados

O modelo que proponho comporta dois momentos distintos de análise, mas que se tocam entre si. Existe um primeiro momento de observação durante a sessão e existe um segundo momento de observação, à posteriori, sobre os dados observados.

O primeiro acontece no início da sessão com um diálogo à volta duma temática que surja espontaneamente, para fazer a ponte para a sessão propriamente dita; dinâmica evolutiva de aplicação de jogos lúdicos, especificamente escolhidos para os objectivos de cada sessão; entrevista, que é o revisitar a experiência vivida; jogo com objectivo puramente lúdico, de forma a fazer a passagem ao regresso à vida quotidiana.

Todas as sessões foram gravadas por um mini gravador, para que mais tarde eu pudesse transcrever a sessão.

O segundo acontece aquando do registo dos dados observados à posteriori, onde sigo os seguintes itens: - Estrutura da sessão, onde refiro os jogos a pôr em prática; - Objectivos para aquela sessão; - Transcrição do desenrolar da sessão; - Registo dos dados mais significativos; - Objectivos para a próxima sessão.

As cinco primeiras sessões foram realizadas individualmente e a última foi com os pais. Tanto aos pais como ao respectivo professor, da escola que frequentam, antes de iniciar o Atelier do Sensível, pedi-lhes que estivessem atentos a possíveis mudanças, fossem comportamentais ou cognitivas, para no final me darem o seu testemunho de forma escrita.

Em paralelo à minha investigação prática comecei a minha investigação teórica, o que se revelou muito positivo, no sentido em que uma parte enriquecia a outra, fomentando em mim uma dinâmica muito construtiva.

Assim que finalizei o ciclo de seis sessões com cada criança passei para a análise dos dados recolhidos. A partir daqui organizei uma estrutura, seguindo os parâmetros que me propus avaliar qualitativamente, para com estes fazer o cruzamento com os dados recolhidos, que é amplamente desenvolvida no item Recolha e Análise de dados.

Por fim terminarei por uma interpretação dos resultados e uma conclusão, sobre a investigação propriamente dita e sobre novas perspectivas que com esta foram nascendo.

### 5.3 Metodologia de Análise de Dados

Para a análise dos dados da nossa investigação fiz a escolha de uma categorização que foi regulada pela questão da investigação: ou seja, o enriquecimento da relação com o corpo e por outro lado o enriquecimento na relação com a aprendizagem. Teria achado interessante realizar uma análise mais extensa, que abrangesse as transferências para o contexto quotidiano do aluno, no entanto escolhi restringir-me aos dois elementos que diziam respeito à problemática específica desta tese.

Na análise de dados utilizo duas estratégias, a primeira foi utilizar categorias que dão a leitura da *qualidade de atenção* e da *relação ao corpo em movimento*; a segunda é a que dá as categorias que ligam a *relação ao corpo* com a *relação à aprendizagem*. Fiz a escolha de fazer uma análise de cada sessão, de forma independentemente umas das outras, tentando extrair e dar relevo à riqueza dos dados. Num projecto mais amplo eu poderia tentar mostrar uma evolução longitudinal de todas as sessões.

Em anexo coloco não só a retranscrição integral das sessões, como coloco também uma análise intermediária de cada sessão, a partir de quadros. Assim sendo decidi dedicar-me à análise dos processos que se ligam, por um lado, com o enriquecimento da relação ao corpo, e por outro, com o enriquecimento da relação à aprendizagem.

### 5.3.1 Definição de Categorias

#### 1. Experiência do aluno

Neste item irei referir-me ao que observei em relação ao aluno, relativamente a cada sessão.

Este será o primeiro momento de recolha de informações, que me pareceram relevantes, no que diz respeito à experiência do aluno durante cada sessão.

#### **1ª Sessão**

A curiosidade que o Henrique sentia em relação a esta primeira sessão contribuiu, num primeiro momento, para canalizar a sua atenção. Ele revela um potencial de aprendizagem enorme, na medida em que capta rapidamente a informação a se aprendida. Observei que este potencial se amplifica assim que a sua atenção se torna mais estável, levando-o a ultrapassar com maior facilidade as dificuldades encontradas. A instabilidade atencional revelou-se também ao nível do toque, que é rápido e superficial.

#### **2ª Sessão**

Nesta sessão observei que quando o interesse do Henrique aumentava em relação a determinado jogo, ou situação, a atenção dele tornava-se mais disponível. Ele revela imenso gosto em aprender coisas novas e dadas as características destas sessões, e pelo

que eram algo novo para ele, isso contribuiu para uma melhoria gradual da qualidade de atenção em geral.

O Henrique revelou ter baixa auto-estima, quando lhe pedi que realizasse um dos exercícios sozinho. Contudo este sentimento foi ultrapassado assim que lhe fiz um reforço positivo, apelando à sua criatividade – revelando nesta situação um nível de expressividade muito espontâneo.

Tal como na sessão anterior, verifiquei que o Henrique tem um potencial de percepção corporal muito bom.

### **3ª Sessão**

O Henrique continua muito disponível e participativo durante a sessão.

A qualidade de atenção tem evoluído positivamente de sessão para sessão, reflectindo-se na qualidade de presença a cada novo jogo.

A relação com o sensível do corpo começa a aprofundar-se e isso está a tornar-se visível na confiança que sente ao fazer os exercícios, e na forma cada vez mais clara de relatar as suas percepções.

### **4ª Sessão**

O potencial de aprendizagem do Henrique continua a revelar-se muito bom, manifestando-se também ao nível da memória – através da qualidade do seu testemunho, ao enunciar todos os jogos que fizemos nas sessões anteriores.

O Henrique tem alguma dificuldade em conectar-se com uma velocidade mais lenta que o habitual, influenciando a qualidade de percepção em relação ao corpo sensível.

Nos jogos que apelam à criatividade e expressividade, começa a revelar uma maior confiança nas suas capacidades – dando origem a uma expressividade corporal mais descontraída. Por outro lado, a qualidade da atenção diminui, inclusive em relação às minhas indicações.

## 5ª Sessão

O Henrique continua a revelar muita empatia com as experiências vividas nestas sessões, testemunhando as suas vivências de forma cada vez mais precisa e subtil.

Ao nível da aprendizagem da forma e do ritmo em relação aos exercícios de movimento ele não revela dificuldades, aprendendo rapidamente. A relação com o movimento lento continua instável - começa lentamente mas acaba por regressar à sua velocidade habitual. Mesmo fazendo o movimento lentamente, muitas vezes o gesto é mecânico, não sendo levado à sua expressão máxima. Mas assim que se conectava de forma mais estável com esta velocidade, a expressividade corporal ganhava, por sua vez, mais fluidez.

## 6ª Sessão:

Por motivos que explico na retranscrição da 6ª sessão (em anexo), esta aconteceu com alguns meses de intervalo, desde a 5ª sessão que se realizou em Junho.

Esta sessão foi realizada juntamente com os pais e a irmã do Henrique.

Apesar de continuar muito interessado e participativo, o Henrique estava muito irrequieto e com uma atenção muito dispersa. Houveram alguns momentos em que a sua atenção estabilizou, mas era por pouco tempo, esquecendo-se por vezes de seguir as minhas indicações.

Observei que existe um laço de confiança e partilha entre o Henrique e a família, na medida em que eram todos muito cúmplices, desde a forma de participar até a um olhar mais carinhoso, ou mesmo numa chamada de atenção.

### 2. Experiência do aluno através da transformação da relação ao corpo

A relação ao corpo depende da forma como o aluno utiliza a sua *atenção*, que faz parte dos seus instrumentos internos, e a sua *intenção*, que é a forma como manifesta a sua

capacidade de se manter ligado a um projecto, a uma indicação. Em todas as sessões realizadas observei a qualidade de atenção e a relação à lentidão, na medida em que estas duas categorias me mostram a relação que a pessoa tem com o corpo em movimento. Elas reflectem e ao mesmo tempo são meios de observação da relação com o movimento. A **Qualidade de Atenção**, observei-a como veículo em relação às aprendizagens escolares e a **Relação ao Corpo em Movimento**, como veículo de acesso a novas percepções corporais. Para cada um destes eixos atribui categorias apoiadas nos princípios da Psicopedagogia Perceptiva.

Na **Qualidade de Atenção**, os dados que vou extrair apoiam-se em alguns dos Instrumentos Internos da Cognição, tais como, a Percepção (aqui focalizada para aspectos sensoriais), o Pensamento (neste caso vou dar mais atenção a *factos de consciência* – quando eu sinto a lentidão, ela trás-me um estado atento e a *factos de conhecimento* – eu sinto que quando faço algo lentamente, é mais fácil estar atento), a Vivência, a Empatia (que têm como função, fazer a ponte entre a experiência corporal e a cognição) e a Memória. Estas categorias servem de ponte entre a cognição e a experiência corporal.

Na **Relação ao Corpo em Movimento** as categorias que vou analisar estão ligadas ao movimento, às variantes de velocidade, reportadas ao contexto da Psicopedagogia Perceptiva, que vê na lentidão um factor facilitador da mobilização da atenção. Tais categorias são, a Sequência, a Evolutividade, a Globalidade e a Amplitude da gestualidade.



### **1ª Sessão**

O Henrique revelou um bom conhecimento da sua estrutura corporal, mas assim que através dos jogos começávamos a caminhar para percepções corporais mais subtis, no início, ele encontrou algumas dificuldades. Há medida que permanecíamos em jogos que proporcionavam uma qualidade perceptiva mais subtil, os seus testemunhos durante a sessão tornaram-se cada vez mais claros.

A empatia sentida pelos jogos e pela dinâmica da sessão, permitiu uma maior disponibilidade para tocar e ser tocado, aliado a momentos de percepção e de testemunho, à volta do que estava a vivenciar.

No final da sessão, com toda a facilidade, enunciou os exercícios vividos juntamente com as percepções corporais correspondentes.

### **2ª Sessão**

Nesta sessão observei que a qualidade de atenção do Henrique, ao nível das percepções corporais e do pensamento, está mais estável. As percepções corporais surgem com mais facilidade e o testemunho à volta destas revela-se mais preciso. O próprio vocabulário está mais adequado às experiências e percepções vividas.

No exercício de respiração que fizemos O Henrique deixou-se tocar ela serenidade, na medida em que conseguiu permanecer de forma mais estável ao nível da atenção.

Continua a revelar uma excelente memória, aliada a uma aplicação prática dos exercícios aprendidos, ou seja, ele percebe os efeitos que esse exercício tem em si, no seu corpo.

### **3ª Sessão**

Comparando com as sessões anteriores, nesta o Henrique revelou percepções corporais muito precisas, em relação à sensação de relaxamento e do movimento interno. Para

além de perceber, adequou muito bem o seu vocabulário, testemunhando as suas vivências de forma cada vez mais rica.

A transformação ou o enriquecimento da relação ao corpo e às percepções corporais é também visível ao nível da empatia, quando na terapia manual enunciou que estava a sentir o meu coração nas minhas mãos, quando tinha as mãos dele pousadas sobre as minhas.

#### **4ª Sessão**

Henrique teve facilidade em articular os seus movimentos com aqueles que estavam a ser feitos por mim. Ao mesmo tempo que íamos fazendo, ele ia-me dando o testemunho do que estava a perceber, em tempo real.

A criatividade revelou-se um facilitador da sua expressão corporal, fazendo com que a sua gestualidade fosse mais fluida em certos momentos, mas noutros essa mesma criatividade retirava-o de uma qualidade de atenção mais profunda.

#### **5ª Sessão**

Nesta sessão houveram dois momentos significativos, um onde reflectimos à volta de uma frase escolhida por mim, que fala de um olhar em relação ao corpo, diferente do habitual. Onde ele através da sua linguagem, partindo de todo o conhecimento adquirido nas sessões anteriores, me explica de forma “sensível” a sua compreensão sobre a frase.

O segundo momento foi quando, com toda a sinceridade, me disse que para ele era difícil fazer movimentos de forma mais lenta que a habitual. Para mim isto revela uma atenção consciente, voltada para as suas vivências e percepções corporais.

#### **6ª Sessão**

Esta foi uma sessão muito “pobre”, devido à instabilidade atencional do Henrique. Não foi possível criar o tempo necessário para permitir percepções mais profundas e testemunhos com a qualidade encontrada em sessões anteriores.

Contudo houve um momento em que o Henrique estabeleceu uma relação clara mas subtil com o que tinha aprendido nas outras sessões. Foi quando, para explicar aos pais como se fazia para “escutar com as mãos”, para além das palavras, levou a mão ao peito para dar a entender que era ali que melhor se escutava o corpo, permitindo-se por alguns instantes escutar o seu próprio corpo.

### 3. Relação à aprendizagem

A relação à aprendizagem refere-se aos momentos em que o H. revelou ter aprendido algo de novo ao longo da sessão, refere-se à aprendizagem fora das sessões – dentro do contexto escolar, e refere-se finalmente à aprendizagem que o Henrique revelará, de conteúdos que aprendeu nas sessões anteriores.

#### **1ª Sessão**

O Henrique revela ter facilidade ao nível da aprendizagem, tanto nos exercícios como quando se reporta a situações exteriores. Ele estabelece pontes com alguma facilidade, adequando o seu conhecimento de forma à situação justa. Há uma coerência entre o que ele aprende e o que verbaliza.

#### **2ª Sessão**

Mais uma vez estabeleceu pontes entre o que estava a aprender na sessão e com situações do seu quotidiano, por exemplo, quando lhe explicava que a expressão corporal era fruto de um todo, ele alou dos seus pés, como uma parte de si, que sente e exprime gestualmente o que o resto do seu corpo sente.

#### **3ª Sessão**

Durante a sessão o Henrique continua a revelar uma capacidade de aprendizagem muito boa, onde, para além de perceber começava a categorizar as percepções que vai tendo.

Na aprendizagem à posteriori, tanto como meu aluno, como do ponto de vista da professora da escola, ele começa a revelar uma melhoria gradual ao nível da qualidade da atenção na hora do estudo e um maior interesse pelas temáticas escolares.

#### **4ª Sessão**

Continua a estabelecer pontes entre as sessões e situações quotidianas.

Ao nível da estrutura formal não revela qualquer dificuldade de aprendizagem, apenas quando o exercício pede uma qualidade de atenção mais estável e de forma permanente é que surgem algumas dificuldades.

#### **5ª Sessão**

A linguagem verbal do Henrique está a enriquecer-se quando fala das novas experiências e percepções durante a sessão, tornando-se cada vez mais precisa e adequada. Começa a revelar para o exterior os conhecimentos adquiridos, fruto deste crescente enriquecimento sensorial.

#### **6ª Sessão**

Ao nível das percepções corporais, esta sessão ficou muito áquem das anteriores, mas ao nível da aprendizagem teve um momento muito significativo. No final da sessão perguntei ao Henrique que exercício recomendava aos pais para fazerem noutras ocasiões. As escolhas que fez foram justas, revelando um reconhecimento dos efeitos dessa experiência em si, para que depois o tenha recomendado aos pais.

Na aprendizagem à posteriori ele revela boas capacidades, ao ensinar aos pais como se faz para “escutar com as mãos”, experiência que ele viveu em Março, na primeira sessão.

#### 4. As transferências

Este tema servirá para verificar os efeitos das sessões, para além das próprias sessões, quer dizer, na vida quotidiana do H., na escola, no A.T.L e com a família. E para tal vou apoiar-me nos escritos da professora e dos pais do Henrique.

Vou abordar este tema apenas quando tiver informações neste sentido e mais tarde, já na análise dos dados. Esta informação será obtida a partir dos seguintes dados:

- o que dizem os pais;
- o que diz a professora;

#### **1ª Sessão**

Nesta sessão não existem dados relativos aos itens a ser abordados.

#### **2ª Sessão**

Continua a não haver dados que correspondam aos itens a ser abordados.

#### **3ª Sessão**

Pela primeira vez, desde que iniciamos as sessões no Atelier do Sensível, a mãe do Henrique transmitiu-me que a professora começou a observar algumas mudanças, positivas, ao nível da relação com os temas a aprender, onde está mais atento e mais disponível para melhorar o que há para ser melhorado.

Comigo, no A.T.L., também começo a observar, que não se distrai tanto na hora do estudo e que está mais dedicado e interessado em fazer bem os trabalhos que tem em mãos. Está a ficar mais exigente consigo mesmo e se por um lado isso é positivo, por outro tem de aprender a relacionar-se de forma mais tranquila com os momentos em que “falha”.

#### **4ª Sessão**

Não existem dados relativos aos itens a ser aqui abordados.

## 5ª Sessão

Pela altura em que se realizou esta sessão e mãe do Henrique já me tinha entregue por escrito, o seu testemunho em relação à forma de ser e estar do Henrique.

-Começa por dizer que o Henrique sente como essencial, para ele, a participação nestes ateliers;

- A motivação gerada pela consciência de que os esforços dão resultados, está a influenciar positivamente a relação com ele mesmo e com os outros.

- Os momentos de irritabilidade e impulsividade foram diminuindo gradualmente, apesar de ainda serem frequentes.

- Observou que a sua auto estima tem sido “nutrida”, repercutindo-se na forma como partilha o espaço com os que o rodeiam.

- Vontade para ler e estudar, valorizando os bons resultados que vai alcançando, ao contrário do que acontecia antes de participar nestas sessões.

- Durante a ida a um concerto, o Henrique pediu a pai para fazer com ele um jogo que tinha aprendido no Atelier do Sensível, dizendo que o ajudava a ficar mais atento, (este aspecto reflecte a transferência real entre as sessões e o quotidiano do Henrique. Após a aprendizagem do jogo e da nomeação de percepções, captou os efeitos que esse jogo teve em si, levando-o, noutra contexto, a procurar e adequar essa vivência.

- Mais seguro, consciente, tranquilo, decidido e generoso, é assim que os pais do Henrique o sentem nesta altura. Tal como a restante família que acha que o Henrique está “outro menino”.

O testemunho da professora também por esta altura, onde enuncia que:

- nos últimos meses o Henrique tem revelado mais interesse pela actividade escolar, maior preocupação em aprender e em aperfeiçoar as suas tarefas.

- maior concentração e participação mais activa nos trabalhos individuais ou em grupo.

- ao nível do comportamento também observou melhorias, dentro e fora da sala, mostrando-se mais calmo e educado, evitando os conflitos.

### **6ª Sessão**

Não existem dados novos a acrescentar, para além daqueles que foram referidos na 5ª sessão.

### **5. Outros momentos**

Ao longo destas sessões aconteceram situações inesperadas, bonitas, que não encaixam nas categorias anteriores, e que não necessitam de qualquer tipo de avaliação, apenas escolho registá-las aqui porque são o testemunho dos momentos prazerosos e felizes que vivi com estas crianças!

### **1ª Sessão**

A forma espontânea e impulsiva com que o Henrique tenta antecipar as minhas respostas, levam-no a descobrir coisas novas.

Quando me deu a entender que para ele conseguir escutar o coração se devia ao facto de não estar a pensar em mais nada – esta sinceridade foi muito tocante.

A forma solta e desprendida com que imitou o voo da águia.

O entusiasmo dele a chamar a irmã para vir participar no jogo que íamos fazer antes de finalizar a sessão.

### **2ª Sessão**

Apesar da sua insegurança, quando eu lhe pedi para ser o animador, surpreendeu-me ao dizer que se eu tocasse na mesa ou no braço, podia “ver” com as minhas mãos.

O momento em que descobriu que podia sentir o coração no pescoço.

Achei absolutamente magnífico quando atribuiu sentimentos aos pés dele, revelando que os pés não são apenas os pés, eles são uma parte viva dele mesmo e da forma como ele se sente o dia a dia.

### **3ª Sessão**

A qualidade de presença e tranquilidade para o Henrique “tocou” durante a terapia manual, ao nível das percepções e verbalizações, que ia fazendo em tempo real.

Observar a gestualidade do Henrique numa frequência diferente do habitual, após a terapia manual – gestos mais suaves, levantar devagar e o tom de voz mais doce e pausado.

### **4ª Sessão**

O momento em que, a meu pedido fez uma revisão de todos os exercícios que tínhamos feito ao longo das sessões anteriores, revelando boa memória e especialmente muita empatia e facilidade na aprendizagem nos jogos propostos.

Quando o silêncio se instalou, no momento em que estávamos a fazer o jogo dos elásticos – foi um silêncio profundo e “íntimo”, que raramente aconteceu ao longo destas sessões.

Quando observei o Henrique a dar livre expressão à sua imaginação e criatividade.

### **5ª Sessão**

Quando ao reflectirmos sobre a frase que li, ele revelou um laço mais profundo e sensível na relação com o seu corpo. Também ao nível do vocabulário, agora mais preciso e subtil.

A alegria contagiante do Henrique quando fizemos um jogo de suspense, onde um de nós andava de olhos fechados à procura do outro, sem fazer qualquer tipo de barulho – foi muito divertido!



## 6ª Sessão

Quando o Henrique estava a explicar aos pais com se fazia para “escutar com as mãos”, levou a mão ao peito para reforçar a ideia de que ali é o lugar onde melhor se escuta o corpo.

O ambiente de união e descontração entre o Henrique, pais e irmã.

Durante a introspecção, apesar do Henrique estar inquieto, foi muito bonito observar a entrega e confiança que dedicaram a este momento.

Quando o Henrique tentou adequar os exercícios que fizemos, de forma a ajudar os pais a sentirem-se ainda melhor noutros momentos para além desta sessão!

### 5.4 Os sete níveis de acompanhamento do processo de transformação perceptivo-cognitivo

Para enriquecer as compreensões e significados mais abrangentes extraídos a partir das informações recolhidas recorri a um modelo da Psicopedagogia Perceptiva que descreve o processo do desenvolvimento perceptivo-cognitivo a partir de sete etapas.

No Atelier do Sensível a partir das experiências vividas emergiram vivências sensoriais – **factos de experiência** – neste caso foram as condições de experiência que permitiram uma exploração perceptiva e motora nova para o aluno. Esta experiência corporal constituiu a base para um ancoramento perceptivo a partir do qual o aluno desenvolve a qualidade da relação com os instrumentos internos – atenção, percepção, pensamento, etc.

Os dados recolhidos permitem observar que existiram **factos de consciência**, ou seja, formulações verbais nas quais o aluno descreve diferentes tipos de percepções que

constatou durante a sua experiência, por exemplo, *“No movimento lento para cima, parecia que os braços iam sozinhos...”*, (H.1-9).

No entanto para que o processo perceptivo tenha incidências no desenvolvimento cognitivo é importante que o aluno passe dos factos de consciência a **factos de conhecimento**. O facto de conhecimento existe quando o aluno extrai informações da sua experiência perceptiva e consegue criar relações entre as percepções e uma informação, ou seja, um conhecimento implícito na experiência perceptiva; por exemplo, quando o aluno cria a relação entre a percepção do seu interior e um estado de concentração, *“De olhos fechados(é mais fácil)! Porque estou mais concentrado!”*,(H.1-6)

Se o facto de conhecimento diz respeito a uma informação que foi tornada clara durante a experiência a tomada de consciência é um acto que é realizado à posteriori. Após o momento da vivência perceptiva e a partir da entrevista solicitada pelo pedagogo o aluno é convidado a reflectir a partir da sua vivência. Criando relações pertinentes que o informam sobre maneiras de estar, de ser e de agir, reveladas no contexto perceptivo, mas que estão presentes também para além dele. Os dados recolhidos no Atelier do Sensível demonstram que o aluno realizou **tomadas de consciência**, ou seja, criou comparações ou associações entre dois momentos. Por exemplo, o Henrique associou uma vivência corporal, durante o Atelier no qual estávamos a realizar, a uma comunicação profunda, mas de natureza não verbal, com uma situação do seu quotidiano, na qual a comunicação não verbal também esteve presente, *“É como a minha mãe, ela estava a fazer o puré e precisava de uma colher e ao mesmo tempo eu peguei na colher para ela pôr na sopa!”*, (H.4-3). Esta passagem concreta revela que houve actividade cognitiva que teve uma emergência numa vivência sensorial.

Após as tomadas de consciência, e para que as transformações perceptivo-cognitivas possam ser traduzidas na acção surge uma fase importante no processo – a **Tomada de**

**Decisão.** Aquilo que foi compreendido vai poder passar a um nível de aplicação gerando acções concretas. Assim para mim foi muito significativo o facto de ter observado no processo do Henrique uma tomada de decisão, claramente associada a algo que ele tinha compreendido durante o Atelier do Sensível. Ao ler o testemunho dos pais do Henrique, verifiquei que numa situação na qual ele estava a ficar desatento, pede ao pai para lhe fazer o jogo das palavras no corpo, “*Aprendi com a Cristina. Ajuda-me a ficar mais atento*”., (1) Esta solicitação mostra que o Henrique faz uma escolha - no momento em que está consciente do estado de desatenção em que se encontra, procura agir no sentido de encontrar um estado que ele já vivenciou no Atelier do Sensível, e toma a decisão de voltar a conectar esse estado. A tomada de decisão e a passagem à acção que lhe corresponde mostram não só que o aluno entrou num processo de autonomia, mas também que as modificações perceptivo-cognitivas começam a ter incidências no comportamento.

Como é que uma experiência de percepção sensorial pode veicular um potencial de aprendizagem?

- A experiência sensorial neste contexto não é um fim em si, mas o princípio de um processo, que quando acompanhado, contém um verdadeiro potencial de transformação, de atitude face à aprendizagem.

Para acompanhar este processo é necessário que a experiência sensorial seja seguida de uma entrevista, acto de formulação verbal, quer em tempo real, quer como testemunho pós imediatez. Esta formulação verbal, que dá sentido à experiência sensorial pode ser feita pelo pedagogo e pelo aluno. E isto é que é inovador e essencial porque muitas vezes a experiência corporal é vivida como um fim em si e não se criam pontes.

---

(1) P-4 Esta nomenclatura é relativa ao testemunho dos pais do Henrique (em anexo) e ao número da página

## 6. INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

### 6.1 Transformação da Relação com o Corpo

O facto de ter escolhido o Henrique para fazer estas sessões do Atelier do Sensível, deveu-se às suas características psicológicas - irrequieto e criativo, mas com uma atenção dispersa, não tendo uma âncora corporal estável que lhe permitisse organizar o seu mundo.

A partir de novas vivências, **factos de experiência** e das suas primeiras **percepções** o Henrique chega a um **facto de consciência** formulado após um exercício de **movimento sensorial**, o “Acordage”, “*No movimento lento para cima, parecia que os braços iam sozinhos...*”, (H.1-9), o Henrique começou a tomar conhecimento do movimento sensorial. Este é um momento de sincronização entre o movimento motor e o movimento sensorial que tem como característica a presença de uma sensação de deslizar sem haver esforço muscular.

Observar estas passagens, por exemplo, de um facto de experiência para um facto de consciência, etc., constitui um dos meus objectivos, na medida em que é nelas que se pode verificar se a sensorialidade foi um acto construtivo de cognição.

Ele fez a ponte entre um facto de consciência e um **facto de conhecimento**, porque para além de tirar uma informação e de perceber ele chegou ainda a uma conclusão sobre a experiência acaba de vivenciar, no exercício de escrever no corpo, “*Quando escreves mais devagar é mais fácil saber a palavra!*”, (H.1-5).

Ao princípio o que para ele não fazia parte do seu universo, que era perceber duma forma mais subtil o seu corpo, começa agora a revelar-se no seu **interesse**,

**disponibilidade e implicação** em relação às experiências corporais, “*Sentes o coração a bater, o meu está a bater devagarinho...olha, agora está no meu dedo!*”, (H.2-4).

Face a uma proposta minha - dentro do quadro da **directividade informativa**, onde uma experiência sensorial em si não ganha **sentido** senão for formulada, e como não é algo espontâneo, cabe ao animador levar o aluno a formular um sentido para a sua experiência – de ser o Henrique o animador, para me explicar como é que se fazia para “escutar” com as mãos, ele respondeu-me que tocando eu poderia ver, aí levei a percepção dele mais longe ao perguntar-lhe como é que eu podia ver se estava de olhos fechados, ao que ele me disse, “*Sentes...*”, (H.2-4). Neste caso se não tivesse havido directividade informativa ele não tinha chegado a esta informação, a experiência teria sido apenas um exercício sensorial e sem um sentido reconhecido. Este exercício foi uma revisão do que tinha sido feito na sessão anterior, e aqui o sentido foi revelado porque ele memorizou a informação de que ver e escutar com as mãos se faz tocando, onde conhecer algo se pode fazer pelo sentir – o sentir dá-nos informações, não é preciso ver uma coisa para ficar a conhecê-la.

A evolução ao nível da **qualidade de atenção** e de presença no Henrique foi visível por 3 parâmetros e observei-a em momentos diferentes, feitos de olhos fechados. Dois frutos da minha observação – pela forma como se entrega ao momento e pela facilidade em fazer o exercício de olhos fechados, que denota que há uma **identidade corporal** que começa a estar ancorada e uma relação mais desenvolvida com a **propriocepção** (esta permite uma percepção mais clara da forma como o corpo se move no espaço, levando a uma melhor organização do espaço e do tempo a partir de uma centragem corporal, a partir de onde tudo se equilibra) - e um fornecido pelo **testemunho** do Henrique – onde

revela uma maior precisão e subtileza no seu vocabulário ao enunciar as suas percepções, “*Sim, parece que o coração está a descer e os pulmões também!*”, (H.3-6), disse ele quando falávamos da experiência dele durante a terapia manual deitada, e também na 5ª sessão quando reflectíamos sobre a frase que li de escutarmos o silêncio dentro de nós, “*Ouvir e sentir o coração. Sentir as veias...*”, (H.5-3).

No jogo do equilíbrio, ele viveu uma outra experiência, também ela de olhos fechados, de onde ele extraiu uma informação e criou uma relação com essa informação, “*A relaxar...de olhos fechados é mais fácil, porque estou a relaxar!*”, (H.3-5). Este dado revela um **facto de conhecimento** porque ele cria uma relação entre a experiência de estar de olhos fechados e um estado interior de relaxamento.

Ao nível da **empatia**, observei que ela esteve sempre presente em todas as sessões, quer na relação consigo mesmo – por exemplo, quando durante a terapia manual se deixou ficar tranquilo e à escuta do seu sentir - quer com os exercícios – quando fizemos o exercício de respiração e se deixou tocar pelo relaxamento - quer comigo – “*...estou a sentir o teu coração nas minhas mãos!*”, (H.3-7), disse ele durante a terapia manual.

Tal como disse a empatia esteve sempre presente, mas também observei que houve uma progressão, nomeadamente ao nível da implicação do Henrique durante a terapia manual e no facto de que quando esta acabou, não se levantou logo, retomando aos poucos o ritmo normal. Ter-se deixado tocar por este estado de **ressonância interior**, visível também no seu tom de voz e gestualidade mais suave, demonstra uma evolução, para mim muito satisfatória, da permeabilidade do Henrique em relação às experiências que lhe proponho durante o Atelier do Sensível.

Ainda relativamente à empatia, o Henrique teve uma **tomada de consciência**, na medida em que estabeleceu uma associação entre um estado vivido na sessão e outro fora da sessão quando eu explicava ao Henrique o que seria comunicar sem palavras, “*É como a minha mãe, ela estava a fazer o puré e precisava de uma colher e ao mesmo tempo eu peguei na colher para ela fazer a sopa!*”, (H.4-4).

Eu começava as sessões por fazer uma revisão do que tinha sido feito na sessão anterior e na 5ª sessão pedi ao Henrique que falasse de tudo o que se lembrasse que tivéssemos feito nas outras sessões. Para além de ter revelado uma excelente **memória**, acompanhou-a das suas percepções, o que para mim foi muito positivo. No final do que estava a lembrar falou das “massagens” (terapia manual) e que gostou de ter feito, ao que eu lhe perguntei ainda o porquê de ter gostado, “*...sentia-me relaxado!*”, (H.3-7). Este enriquecimento do testemunho do Henrique é para mim muito revelador, no sentido em que a experiência sensorial é óptima para fazer uma imersão na imediatez e a grande dificuldade é que algo deixe um traço na memória, suficientemente pertinente para criar uma acção cognitiva.

A transformação da relação com o corpo sensível foi, do meu ponto de vista, alcançada de forma muito positiva. Baseio esta minha afirmação, quando ao olhar para trás comparo as primeiras sessões com a experiência vivida na 6ª sessão...Ele começa por, logo na 2ª sessão demonstrar, de forma ingénua, que para ele o seu corpo também sente, “*Os meus pés estão curiosos quando estou a jogar futebol, porque é a curiosidade de saber se vai ser golo ou não!!!*”, (H.2-5). Na 6ª sessão pedi ao Henrique para explicar aos pais como é que se fazia para “ver” com as mãos - para ele é sentir e ouvir, (H.6-3) - e como se fazia para “escutar” com as mãos, e ele ao mesmo tempo que começa a

explicar, inclui o gesto de levar a mão ao peito para reforçar o seu sentir, (H.6-4). Com este gesto o Henrique ensinou aos pais que o corpo sente – escutar para ele foi escutar-se – revelando assim uma maior proximidade com o corpo sensível, que está para além dos cinco sentidos, e que tem por base o sentir.

Esta auto-referência – ao tocar-se no peito para reforçar o seu sentir e para dar a conhecer aos pais o que tinha aprendido durante as sessões – revela que efectivamente algo no Henrique evoluiu ao nível das percepções corporais.

Isto mostra que a relação com o sensível e com o campo das percepções é um acto educável, que leva o seu tempo e não chegam seis sessões para que esta educação sensorial esteja plena!

### 6.1.1 Relação ao Corpo em Movimento

Relativamente ao movimento lento o que me interessou observar foi a *qualidade do estado atencional* e observar em que medida evoluíam as *percepções* captadas, enunciadas e integradas. O meu objectivo não era o movimento ou a velocidade em si, estes são o campo de acção, para eu poder observar os dois itens que referi logo no início.

Nas primeiras experiências em que o Henrique contactou com o movimento lento observei que nos primeiros momentos, esta velocidade diferente do habitual, desconectava-o de um sentir mais profundo do seu corpo – onde o gesto ganhava uma dimensão mecânica, sem fluidez.

Ao longo das seis sessões o Henrique manteve sempre uma relação instável com o movimento feito de forma lenta. Ele tem naturalmente uma velocidade rápida e



arrítmica, mas progressivamente, apesar de manter a sua vivacidade e dinâmica muito própria, encontrou uma maior sincronização rítmica e uma coerência maior ao nível do gesto.

Num dos itens que pretendia observar, na relação entre a lentidão e a qualidade de atenção, pude verificar que houve uma associação clara entre as duas, na 1ª e 3ª sessão e mais tarde na 5ª sessão. O Henrique teve sempre dificuldade em encontrar uma relação estável com a lentidão, mas pude observar que a uma velocidade mais rápida correspondia uma maior instabilidade atencional e numa velocidade mais lenta a qualidade de atenção estabilizava com mais facilidade, (H.1-9). Mesmo assim, era uma estabilidade frágil, na medida em que não a conseguia prolongar por muito tempo e porque ainda dentro de uma nova estabilidade alcançada, experimentava variações na qualidade de atenção, (H.3-3).

Houveram momentos onde observei que o Henrique passou de uma gestualidade fragmentada para uma maior globalidade corporal, visível também ao nível da amplitude do gesto, (H.5-3).

Não era meu objectivo procurar encontrar estabilidade na relação ao movimento lento, mas tê-lo sim como meio de observação da relação à atenção e às percepções corporais. Tal relação verificou-se ao longo das seis sessões, na medida em que na aprendizagem de uma gestualidade feita numa velocidade diferente do habitual o Henrique encontrou um tempo também diferente para formular as suas percepções e enunciar, por vezes em tempo real, factos de consciência e de conhecimento, que só poderiam ter acontecido se

uma qualidade de atenção, diferente daquela que ele conhecia até então, estivesse instalada e estabilizada.

Uma estabilização mais profunda destes elementos necessitaria um treino mais longo e aprofundado.

## 6.2 Transformação da Relação à Aprendizagem

Observei que ele mantém uma forma constante na forma de aprender, é rápido, é interessado, disponível e criativo. O Henrique revela uma facilidade de aprendizagem muito grande a vários níveis, especialmente ao nível do movimento e da sua forma e também na assimilação da informação que lhe fui dando a cada sessão.

As maiores dificuldades que o Henrique encontrou neste processo foram permanecer dentro de uma relação estável: com o movimento lento e com a qualidade de atenção.

Tal como já foi dito antes o Henrique tem uma atenção dispersa, que se foi estabilizando e focalizando, sendo isto visível através de percepções cada vez mais precisas, *“Ahh!...agora estou a senti-lo! Parece que está aqui no meu dedo!”*, (H.1-3), *“Sim, parece que o coração está a descer e os pulmões também!”*, (H.3-6).

Parece ser uma característica do Henrique fazer naturalmente associações entre a vida quotidiana e as experiências vividas no Atelier do Sensível, *“A professora diz que quando temos os testes ela dá tempo, por isso podemos fazer devagar!”*, (H.1-6), contou ele quando eu lhe estava a explicar a importância de fazer as coisas de forma mais lenta

Após a 3ª sessão pedi à mãe do Henrique que me desse o ponto de vista dela sobre as mudanças, ou não, ocorridas na vida do Henrique ao nível familiar e escolar. Entre

outras coisas conta que durante uma peça de teatro, quando o Henrique estava a ficar aborrecido e distraído, ele pediu ao pai para fazer com ele o jogo das palavras porque isso o ajudava a estar mais atento e tranquilo, (ver anexo). Neste caso aconteceu um facto de consciência acompanhado por uma **tomada de decisão**, ou seja, ele estabeleceu uma comparação entre dois estados, ao perceber que com este jogo podia encontrar um estado, que já vivenciou e que não está a sentir naquele momento, e pede para tê-lo.

A partir da percepção da ausência de um estado de relação perceptiva com o seu corpo ele escolheu voltar a vivenciar essa relação com a sua sensorialidade.

### 6.3 As Transferências

Antes de iniciar as sessões do Atelier do Sensível com o Henrique, falei com os pais e com a professora da escola dele para estarem a par do trabalho – investigação para a minha tese de mestrado - que eu ia realizar com ele e que dali a algumas semanas lhes iria pedir por escrito se tinham observado, ou não, algumas mudanças no Henrique, ao nível da relação com a aprendizagem escolar e ao nível da relação consigo mesmo e com os outros. Tanto os pais como a professora acederam com naturalidade a este meu pedido!

O primeiro momento de onde recolho informações sobre a forma de estar e de se relacionar do Henrique, para além das sessões do Atelier do Sensível, foi numa conversa casual com a mãe uns dias antes da 3ª sessão. Contou-me que fala várias vezes com a professora da escola, devido ao comportamento instável e falta de atenção durante as aulas. Numa conversa recentemente a professora contou que começou a notar algumas pequenas diferenças, mas positivas, na forma de estar do Henrique em relação

aos seus “pontos fracos”. Nessa altura pedi então à mãe do Henrique que me desse por escrito o que ela tinha vindo a observar ao longo destas semanas.

Os dados recolhidos – fornecidos pelos pais, pela professora e pela minha observação como professora do Henrique no A.T.L. - foram para mim, mais do que satisfatórios, tendo em conta a minha problemática.

### O que disseram os pais

Começam por referir que o Henrique se sente muito motivado para ir às sessões e que por vezes costuma dizer, “*Não se vê logo a diferença, mas com o tempo começo a melhorar...*”, (P-1), ou seja, repete aos pais o que eu lhe digo de vez em quando durante a semana no A.T.L..

Contam que a auto-estima do Henrique está a ser, “*..devidamente nutrida...*”, (P-2) e que isso está a ser visível na relação consigo e com os que o rodeiam.

“*Tem vontade de estudar. Valoriza e divulga os bons resultados que vai conseguindo...*”, (P-2), e aqui está um dado importante sobre a relação à aprendizagem, já que ao fim de 3 sessões começou a ser visível que a relação mais íntima com o corpo sensível abre portas para um maior interesse e disponibilidade para aprender.

“*Estávamos todos a assistir os pequenos artistas, com o Henrique sentado ao lado do pai, quando lhe pediu para fazer um pequeno jogo, com os dedos.*” – “*Aprendi com a Cristina. Ajuda-me a ficar mais atento.*”, (P-3), com esta situação é evidente a clara transferência que ele fez da sessão para a vida quotidiana. Este dado denota não só um facto de conhecimento mas também uma tomada de decisão, porque ele escolheu aquele jogo específico por reconhecer os efeitos que isso lhe trás, adequando à situação.

“*..a nossa família bastante numerosa e muito unida...também eles são da opinião que o Henrique está outro menino.*”, (P-4).

## O que disse a professora

Um pouco antes de finalizar o ano lectivo, em Junho, pedi à professora que me desse por escrito o que tinha observado no Henrique ao longo destes 3 meses, em que ocorreram as sessões.

*“Ultimamente o Henrique tem revelado muito interesse pela actividade escolar...preocupação em aprender e aperfeiçoar as suas tarefas...mais concentração...participação mais activa.”*, (Prof.-1), esta informação é reveladora da transferência que o Henrique estabeleceu entre as sessões e a sua vida escolar e vai ao encontro do que me propus investigar, ou seja, com este testemunho eu posso assim verificar, mesmo que não afirmando conclusivamente, que o enriquecimento da relação com o corpo transforma a relação com a aprendizagem escolar.

*“Nota-se também uma melhoria ao nível do seu comportamento com os colegas...mostrando-se mais calmo e educado, evitando conflitos.”*, (Prof.-1), aqui está mais um dado que vem confirmar a amplitude da transferência que o Henrique colocou em acção.

Após as sessões não recolhi dados que me dessem indicações do olhar do próprio Henrique sobre os seus progressos num período após a finalização das sessões. Na altura a ideia não me ocorreu, mas agora parece-me que teria sido um parâmetro fundamental para enriquecer a minha análise de dados.

Relativamente à minha experiência como professora do Henrique, que o acompanha todos os dias, tanto nos momentos de estudo como nos momentos de lazer, o que posso dizer é que o que observei vai ao encontro do que me testemunharam os pais e a professora da escola. De uma atenção dispersa passou progressivamente para uma

atenção mais focalizada, passou a ser mais exigente consigo mesmo e com a qualidade de apresentação dos trabalhos, está muito mais motivado para as horas de estudo, agora é ele que lembra os colegas que na hora dos trabalhos de casa não se conversa. Desde o início do ano lectivo o Henrique revelou ser uma criança conflituosa e com dificuldade em aceitar opiniões diferentes o que gerou muitas vezes conflitos com os amigos, mas que se foram tornando cada vez menos agressivos e frequentes. Na relação com os adultos revelou um maior proximidade e apesar de estar um pouco mais tranquilo continua com dificuldade em saber escutar, fruto da impulsividade que tanto o caracteriza.

## 7. CONCLUSÃO

Em tom de resposta à minha problemática, “Em que medida o enriquecimento da relação ao corpo transforma a relação com a aprendizagem escolar?”, observei ao longo das sessões do Atelier do Sensível que foi possível estabelecer uma relação directa entre as transformações ocorridas na relação ao corpo e a relação que o aluno tem com a aprendizagem escolar. Estas transformações foram observadas não tanto na relação com os conteúdos da aprendizagem, mas no desenvolvimento de capacidades que são inerentes a uma aprendizagem produtiva e fértil. Neste enriquecimento da relação ao corpo pude observar algumas transferências nomeadamente na relação a si, na relação aos outros, incluindo a escola, com os amigos, e na família.

### 7.1 Um olhar breve sobre as transformações ocorridas

Para apresentar de forma sintética os diferentes parâmetros no qual ocorreram as transformações, proponho os seguintes pontos:

- A qualidade de atenção foi-se tornando cada vez mais estável, permitindo a activação de um grau de presença até aí desconhecido.
- a verbalização das percepções corporais tornou-se mais precisa, justa e sensível
- ocorreram transferências de informação, quer de uma sessão para a outra quer das sessões para a vida quotidiana
- um estado de crescente interesse, disponibilidade e implicação foram o testemunho do crescente investimento pela aprendizagem escolar e pela vida interior
- desenvolveu-se no corpo uma outra dimensão de relação – o corpo sente, o corpo aprende, o corpo ensina

- o núcleo de identidade a partir do qual uma criança se define enquanto “eu sou” deixa-se tocar e transformar por novas informações
- conquista de uma confiança renovada e uma abertura à novidade que relança a motivação para a aprendizagem!

Outro aspecto que veio reforçar a presença de um mundo sensorial mais rico, que se traduz em mudanças cognitivas concretas, que também vem corroborar a minha investigação, é o facto do Henrique formular de uma forma cada vez mais clara e precisa as experiências ao nível das percepções e enunciar a assimilação de informações novas. A partir de factos de experiência inéditos o Henrique fez pontes importantes, entre esses factos de consciência e factos de conhecimento, revelando assim que a partir da experiência perceptiva a emergência da cognição estava a acontecer.

Para além das seis sessões com o Henrique, fiz também seis sessões com o Bruno e com a Rita, seguindo os mesmos parâmetros. A análise de todas as sessões seria uma pesquisa muito vasta, pelo que por agora não vai ser feita. O que me levou a escolher o Henrique para ser a criança a “analisar” nesta minha investigação, deve-se ao facto de ter sido a mais “difícil” (dadas as suas características naturais), mas que ao mesmo tempo foi a que mais progressos revelou ao longo das seis sessões.

Vou apenas referir alguns aspectos relativos às sessões com o Bruno e a Rita, que me parecem mais relevantes.

Tanto com o Henrique como com o Bruno, eu tive a possibilidade de acompanhá-los fora das sessões, já que sou professora deles no A.T.L., já com a Rita isso não aconteceu. E este aspecto revela-me que efectivamente, o facto de acompanhar as crianças à posteriori potencializa ainda mais a assimilação e a transferência de informações. Tanto



o Henrique como o Bruno estabeleceram muito mais rapidamente pontes entre as sessões e a vida quotidiana. A Rita, apesar de durante as sessões nomear factos de experiência, de consciência e de conhecimento muito enriquecedores e reveladores duma relação mais sensível ao corpo e dum potencial de aprendizagem grande, não transferiu com a mesma qualidade e rapidez a aprendizagem feita durante as sessões para a vida quotidiana.

É para mim muito claro que apesar de ter observado evidentes transformações positivas no Henrique, ao nível da relação com o corpo e desta com a relação à aprendizagem, seis sessões não chegam para tirar conclusões mais aprofundadas. Esta investigação revela que o ancoramento interno e estável deste processo de modificabilidade perceptivo-cognitivo necessitaria de mais sessões, já que esta educação sensorial é um treino e a sua estabilização requereria um acompanhamento mais longo e profundo. Seria necessário um estudo mais exaustivo de todos os itens observados e até incluir outros que enriquecessem mais esta temática, como por exemplo, em que medida os factos de consciência que emergiram ao longo destas sessões, não são apenas momentos de experiência, mas sim o ancoramento perceptivo sobre a qual o aluno pode construir informações que venham a ter incidência na forma de aprender.

Outras hipóteses de investigação ficam em aberto com este estudo a que eventualmente darei continuidade numa possível tese de doutoramento.

## 7.2 Novas perspectivas que se abriram a partir desta investigação

Terminado este projecto, vou pronunciar-me sobre certas conclusões (felizes!) a que cheguei, para além das conclusões directamente ligadas com o tema da minha investigação:

- Integração e apropriação de uma metodologia nova: toda esta aprendizagem foi muito construtiva e formadora enquanto instrumento de apreciação e integração pessoal dos conceitos de uma disciplina, que era nova para mim.
- Influência no acto educativo: as perspectivas que foram abertas com a criação do Atelier dos Sentidos, nomeadamente na forma como vejo a pedagogia e a minha relação com as crianças, estendem-se à minha prática profissional. Este processo de descoberta deu-me vontade de dar continuidade, enriquecer e aprofundar o Atelier do Sensível, abrindo-me neste sentido a novas perspectivas profissionais, que pretendo partilhar com as crianças, com os pais e professores (como um modelo educativo que podem praticar com o seu grupo de alunos). Este Atelier foi extremamente fértil ao nível da minha visão do que é essencial no acto educativo, levando-me assim a elaborar um projecto de formação que apresentarei a instituições ligadas à área da Educação e possivelmente com a colaboração de outros educadores e psicólogos!

Esta necessidade de dar continuidade a este projecto é também fruto do apoio e desejo, formulado pelos pais e crianças que participaram nestes Ateliers – o que é extremamente motivador para mim!

- Exigências do que é uma investigação: a realização deste processo de investigação ensinou-me o rigor, a precisão e a dedicação necessárias a uma investigação desta natureza. Construindo e consolidando em mim eixos de conduta, tanto profissionais como pessoais, que prevejo muito fecundas nestas novas perspectivas que aos poucos se começam a desenhar!

- Ajuriaguerra J. de, 1962 “De la psychomotricité au corps dans la relation avec autrui”,  
Évolutions psychiatriques, volume 27, Fasc. I
- Ajuriaguerra J. de, 1962, « Le corps comme relation », Revue de Psychologie Pure et  
appliquée, Volume 21, n°2
- Alves R., 2003, “A escola com que sempre sonhei”, Edições Asa
- Alves R., 2002, “Livro sem fim”, Edições Asa
- Berger E., 2004, Le mouvement dans tous ses états, Éditions point d’appui
- Bernard M., 1985, Le corps, Points Essais, Seuil
- Berthoz A., 1997, Le sens du mouvement, Odile Jacob
- Bois D., 2001, Le sensible et le mouvement, essai philosophique, éditions point  
d’appui
- Bois D. & Berger E., 1990, Une thérapie manuelle de la profondeur, Guy Trédaniel  
Éditeur
- Boscaini F., 1993, Le tonus : une fonction de synthèse corps-esprit, in Evolutions  
Psychomotrices, n°19
- Bourhis H., 1999, La biomécanique sensorielle – Méthode Danis Bois, Éditions point  
d’appui
- Damásio A., 2000, Le sentiment même de soi, Odile Jacob
- Depraz N., Varela F., Vermersch P., 2000, La réduction à l’épreuve de l’expérience,  
Études phénoménologiques, n° 31-32, Ousia
- Fonseca V., 1999, Aprender a aprender – A educabilidade cognitiva, Notícias Editorial
- Garanderie A., 1991, Pedagogia dos processos de aprendizagem, Edições Asa
- Garanderie A., 2002, Comprendre les chemins de la connaissance – Une pédagogie du  
sens, Chronique Social
- Hohmann M., 1997, Educar a criança, Fundação Calouste Gulbenkian

- Laban R., 1994, La maîtrise du mouvement, Actes Sud
- Livet P., 2000, de la perception à l'action, Vrin
- Merleaux-Ponty M., 1945, Phénoménologie de la perception, Gallimard
- Noël A., 2000, La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois, Éditions Point d'Appui
- Pradines N., 1981, La fonction perceptive, col. Médiations, Denoël-Gonthier
- Santos A., 1999, Estudos de psicopedagogia e arte, Livros Horizonte
- Santos A., 1989, Mediações Artístico-Pedagógicas, Livros Horizonte
- Stern D., 1999, Le monde interpersonnel du nourrisson, Puf
- Wallon H., 1949, Les origines du caractère chez l'enfant, Puf

## ANEXOS

## Características do Henrique

O Henrique é uma criança impulsiva, criativa, sensível, ansiosa, impaciente, insatisfeita mas alegre e cheia de energia, tem 10 anos!

Quando gosta de alguma coisa é muito dedicado, mergulhando intensamente no que está a fazer. Gosta de ajudar, mas em grupo tem dificuldade em gerir as diferenças de opinião, querendo impor a sua vontade. Por vezes é um pouco agressivo, tanto verbal, como fisicamente e para fugir às suas “asneiras” usa a mentira para escapar ao “sermão” dos adultos.

No estudo o Henrique é um menino que aprende com facilidade e que gosta de ensinar aos colegas e aos adultos aquilo que aprendeu de novo. Devido ao seu temperamento instável distrai-se com muita facilidade e revela dificuldades de concentração.

Tem boa destreza física e gosta muito de dançar!

O Henrique gosta de tudo o que é novo e é muito curioso...adora fazer perguntas e dar a sua opinião!

.....

**1ª SESSÃO** – 19 de Março de 2005

Henrique

### **Estrutura da sessão:**

- Aprender a escutar com as mãos
- Aprender a ver com as mãos
- Abordar a LENTIDÃO
- Jogo lúdico

## **Objectivos da Sessão:**

- O objectivo desta sessão foi observar como é que o Henrique reagia ao contacto com informações novas; foi ver o nível de atenção e presença que ele dedicou a cada exercício; foi ver a criatividade despertada pelo contacto com informações até então desconhecidas.

.....

A sessão durou sensivelmente uma hora.

Depois de estarmos a conversar um pouco sobre as aulas, as avaliações e as férias, que começam agora, iniciei a sessão, começando por lhe perguntar o que é que seria para ele escutar com as mãos...disse-me que não percebia o que é que eu queria dizer com aquilo, disse que era uma coisa estranha! Perguntei-lhe. “Normalmente escutamos com o quê?” – “Com os ouvidos!” disse ele. “Então agora vais aprender como é que se pode escutar com as mãos!”. Ficou com uma expressão de curiosidade...tipo...”vamos lá experimentar isso!”.

Disse-lhe que era algo que ele depois podia ensinar os outros a fazer, é que o Henrique gosta muito de ensinar aos colegas tudo aquilo que tem prazer em aprender, tem um espírito muito voluntarioso.

“Sabes, as pessoas estão mais habituadas a usar as mãos para pegar nas coisas, para fazer massagens, mas as mãos também podem ser usadas para escutar... e pouca gente sabe isso e pode ser muito divertido!”, ao que ele me diz hesitando...”o quê? Se pusermos assim a mão no coração?!” – “Chegaste lá!”, disse eu, “se pusermos a mão pousada no peito tu escutas o teu coração, mas não estás lá com os ouvidos, pois não?! – “Não!”. Fizemos a experiência ficando em silêncio, com a mão direita pousada no peito...pouco depois disse-lhe que quando escutasse o seu coração fizesse o som, mas

ele não conseguia sentir, nem ouvir nada. Coloquei a minha mão sobre a mão dele e fazia o som cada vez que o escutava. “Põe a mão mais aqui no meio do teu peito. Henrique ele está aí, eu estou a escuta-lo, só tens que estar com muita atenção!” – “Ahhhh...agora estou a senti-lo!!! Parece que tenho o coração aqui no dedo!”, a expressão do Henrique ao dizer isto exprimia espanto e alegria ao mesmo tempo.

Perguntei-lhe quais eram os sentidos que ele conhecia, falou-me dos 5 sentidos e eu disse-lhe que havia mais um sentido, que era aquele do qual nós podemos aprender do nosso próprio corpo e que sempre que fizéssemos estas sessões íamos usar muito as mãos e que íamos brincar muito com elas.

Voltei à experiência anterior...

“Já percebeste que podemos escutar com as mãos, tu próprio descobriste isso sozinho e percebeste também que era preciso algum tempo para quê?!...” – “Para ouvir”. Queria abordar com ele a questão da **atenção** levando-o a entender o que é que é preciso para ela acontecer.

Como ele estava com dificuldade em escutar o coração, de forma estável, propus que déssemos uma corrida pela sala, ficou espantado mas gostou da ideia. Quando nos voltamos a sentar, respiramos fundo e eu disse-lhe para voltar a pousar a mão no peito...ficamos em silêncio...”Ahhh! Agora está aqui!!!” – “Porquê?”, perguntei-lhe eu...”Porque não estou a pensar em mais nada e porque estou cansado!”.

O próximo passo era fazê-lo entender, por ele mesmo, que mesmo que ele não sinta ou escute o coração a bater, ele está lá e a bater (isto para que numa das próximas sessões, quando abordar o movimento interno ele perceba o que eu lhe vou explicar, que é o facto de que, mesmo que ele ainda não sinta a “coisa”, ela está lá, só é preciso estar com muita atenção!). Para reforçar essa ideia acrescentei...”O que eu quero que percebas é que quando o coração bate devagarinho tens mais dificuldade em ouvi-lo, o que é



preciso é que estejas com toda a atenção só aqui, onde tens as mãos!”. De seguida fiz um paralelo entre o que ele tinha experimentado agora e o que se passa quando está nas aulas ou a fazer os trabalhos de casa...”A mesma coisa se passa com os trabalhos de casa, tens de estar com toda a tua atenção ali, e tu isso ainda não consegues fazer...ainda, porque vais conseguir! É que para estar com essa atenção tens de ter algum silêncio, tens que não estar a pensar noutras coisas, tal como no exercício que fizemos à pouco, percebes?!”, não me respondeu com palavras, anuiu que sim com a cabeça, estava com um ar atento e pensativo, como se estivesse a interiorizar o que eu lhe tinha dito.

Depois de uma pequena pausa propôs-lhe aprender outra coisa...achou boa ideia!

“Sabes Henrique é que nós também podemos ver com as mãos!” – “Pois...a tocar!...os cegos fazem isso!”, disse ele. “E como é que eles fazem para ver com as mãos?!” – “Tocam assim... (tocou o rosto dele com as mãos) ”, – “Por exemplo, não há um jogo que tu conheces e que costumavas fazer com os teus amigos que é assim?” – “Sim, a cabra-cega!”. Exemplifiquei, tocando o rosto dele, de olhos fechados e ia dizendo o nome das partes que ia tocando...”Então ao fazeres isto é como se tivesses olhinhos na ponta dos dedos e no entanto estás de olhos fechados e consegues “ver”! Já alguma vez tinhas pensado nisto?” – “Não!”

Fiz-lhe um ponto da situação, sobre como isto e todas as outras brincadeiras que íamos fazer o iam ajudar a estar mais atento. Falei da evolução dele, com o intuito de reforçar o quanto ele se tem esforçado e que esse esforço é visível, mas também que ainda há coisas a fazer e que se podem aprender através de jogos, que era o que íamos fazer a seguir!...

“Agora o que vamos fazer é sentir o corpo...”, cada um tocava o seu corpo, parte por parte, dos pés à cabeça. O toque do Henrique é rápido, não permanece muito tempo na mesma parte do corpo. Expliquei-lhe o jogo que íamos fazer...”É assim, eu vou “escrever” no teu corpo, com a ponta do meu dedo, uma palavra, e tu vais ter que perceber e dizer qual é essa palavra!”. Primeiro disse-lhe que íamos fazer o exercício de olhos abertos. Comecei a escrever lentamente palavras curtas, para ser mais fácil ( para depois ir seguindo uma certa evolutividade), sem qualquer associação entre ela, (pão...mar...tio...pau...Rui...pai...figo...), acertou em praticamente todas à primeira. Comecei por “escrever” nos braços, depois nas pernas, no peito e finalmente nas costas, aqui fiquei mais tempo e “escrevi” palavras mais compridas (escola...fruta...Tomás...água...Espanha...futebol...). Como nestas foi ficando mais difícil começamos por identificar letra por letra, ou seja, eu escrevia uma letra e ele dizia qual era...isto ajudou-o imenso! Pude constatar que o Henrique estava espontaneamente muito atento e implicado naquele momento, o jogo parecia um desafio para ele, de cada vez que acertava ficava todo contente e sem eu lhe dizer nada, voltava a ficar quieto, à espera da próxima palavra!

Depois introduzi uma variante, disse-lhe que ia escrever uma palavra pequena, que já tinha “escrito” noutra parte do corpo dele, mas que agora ia fazê-lo de forma mais rápida. Escrevi a “pai”, ele disse “Rui”...”Olha agora vou escrever a mesma palavra, primeiro depressa depois devagar...”, escrevi novamente “pai” e desta vez acertou! (percebi que ele neste momento intensificou a sua atenção porque tinha falhado da 1ª vez!). - ”Assim é melhor, é mais fácil!!!”, disse ele depois de eu escrever devagar. Perguntei-lhe o que é que ele podia aprender daquilo que estávamos a fazer...”Quando escreves mais devagar é mais fácil saber a palavra.”

O silêncio que se instalava, enquanto eu “escrevia” a palavra, era intenso, ele devolvia-me a atenção e qualidade de presença que o Henrique estava a colocar naquele momento. Quando acabamos o jogo fiz-lhe algumas perguntas...

“Depois de tudo o que fizemos o que é que achas que aprendeste?” – “ Que é mais difícil quando fazes as coisas mais depressa e é mais fácil quando fazes devagar!”, - “Comparando entre os braços, as pernas, o perito e as costas, qual foi o sítio mais fácil para ti?” – “As costas...”.

Depois repetimos o mesmo exercício mas de olhos fechados. Desta forma o Henrique demorou mais tempo a perceber a palavra, tive que ir escrevendo letra por letra e depois escrever tudo junto, mas o mais relevante aqui foi o facto de que enquanto eu “escrevia” uma das palavras, letra por letra e ele ia enunciando, os cães do vizinho começaram a ladrar mesmo muito alto, que até chamou a minha atenção, mas o Henrique permaneceu completamente atento ao que se estava a passar ali na sala, não se distraiu nem por um momento!

Quando acabamos perguntei-lhe...”O que é que é mais fácil, de olhos abertos ou de olhos fechados?” – “De olhos fechados!” – “Porquê?” – “Porque estava mais concentrado!”. Pedi-lhe para me falar daquilo que tinha aprendido até agora...”Aprendemos a escutar e a ver com as mãos!!!” – “também aprendeste que quanto mais devagar fazemos as coisas...” – “Melhor!”...disse-lhe que também se passa o mesmo com as coisas da escola, ao que ele comentou...”A professora diz que quando temos os testes ela dá tempo, por isso podemos fazer devagar.” – “E isso é uma coisa que tu tens que aprender, para não ficares nervoso nos testes. Até porque tu já percebeste, pelo que já fizemos hoje, que é mais fácil estar com atenção, quando...?” – “Fazemos mais devagar!!!”

Em tom de brincadeira disse-lhe para fazermos ao contrário, agora era ele que ia escrever nas minhas costas, disse-lhe que tinha que “escrever” devagar...adorou a ideia! Começou a escrever rápido...”tens de escrever mais devagar!!!”, disse eu, “e fazer mais pressão com o dedo...”, depois de algumas palavras acabamos, divertiu-se imenso! Com isto quis que ele experimentasse o que é estar do outro lado, no lugar do outro, e perceber como é importante “escrever” devagar para que a mensagem seja compreendida.

Passamos depois para outro exercício, muito simples, onde eu queria ver qual era a relação que o Henrique tinha com o corpo em movimento e com a velocidade. Começamos de pé, frente a frente, com um movimento que lhe é familiar, que se costuma fazer nas aulas de ginástica. Começamos por baloiçar os braços de um lado para o outro, em volta do corpo...ao princípio era o Henrique que estava a fazer o movimento, disse-lhe para relaxar os braços e deixa-los como se estivessem mortos. Fui tocar-lhe nas costas e nos ombros, porque ele é tenso nessa região do corpo e isso era muito visível neste movimento. Exemplifiquei para ele ver como era fazer este movimento com os braços tensos e com os braços relaxados, rapidamente percebeu a diferença e isso revelou-se na forma solta com que agora fazia o movimento dos braços! Ao nível dos movimentos exteriores ele tem boa consciência corporal, é sensível ao toque e capta rapidamente as informações que vou dando, para cada parte do corpo.

Para fazer uma ligeira introdução ao movimento gestual, escolhi fazer o movimento das asas de uma ave quando voa...perguntei-lhe qual era a ave que mais gostava...”É a águia!” – “Já viste alguma?” – “Sim, em Espanha.” – “Já viste alguma a voar?” – “Sim e também já vi uma presa!” – “Daquilo que tu te lembras do voo da águia, como é que ela fazia?” – “Plana e depois começa a bater as asas muito grandes...!”, pedi-lhe que exemplificasse. Depois estivemos os dois a fazer como é que as outras aves batiam as

asas...os passarinhos batem muito rápido, as gaivotas um pouco mais devagar e as águias ainda mais devagar! A seguir pedi-lhe que imitasse sozinho essas 3 aves ...percebeu, por ele mesmo, que havia de facto uma grande diferença na velocidade de bater das asas de cada ave. Ao imitar a águia, que bate as asas bem devagar, tal como eu suponha, percebi que a velocidade lenta do Henrique é pouco lenta, pelo que lhe pedi que continuasse a ser a águia mas que agora batesse as asas muito, muito lentamente! Diminuiu a velocidade, mas mesmo assim não “tocou” o muito lento. Sugeri então que ele me imitasse, que tentasse acompanhar a velocidade dos meus braços. Enquanto fazíamos o movimento perguntei-lhe, “Que velocidade é esta para ti?” – “Mas achas que é mais rápido ou mais lento que o movimento que fizeste À bocado?” – “É...é mais lento!”. Para facilitar a permanência no movimento lento disse-lhe para imaginar o momento exactamente anterior àquele em que a águia plana no ar...e com ele fui diminuindo a velocidade até pararmos o movimento dos braços, na horizontal, como se estivéssemos mesmo a planar. Espontaneamente ele foi dando pequenas ondulações ao corpo como se fosse realmente uma águia a planar!!!

Fizemos uma revisão das velocidades que tínhamos posto em prática e expliquei ao Henrique que ele pode aprender através de exercícios simples como este, a dominar, a controlar os impulsos de fúria e por vezes de alguma agressividade física para com os colegas...ele riu-se!

Falei-lhe ainda que todos nós temos uma velocidade “cá dentro” de nós e que ela é visível para o exterior e que como ele tem uma velocidade rápida dentro dele é essa velocidade que nós vemos a sair cá para fora, daí lhe ser tão difícil controlar os impulsos. Deu o exemplo de quando está num jogo e ele quer que o colega seja mais rápido, e não é, isso deixa-o agitado e passa o tempo a dizer, “mais rápido, mais rápido!!!”. Expliquei-lhe que a ideia não é ser lento como uma “lesma”, mas sim fazer

as coisas sem ter pressa e quando ele aprender a fazer isso, os trabalhos de casa vão ficar bem feitos e quando ele estiver calmo “dentro dele”, nas brincadeiras com os colegas, mesmo quando alguém o contrariar, ele vai saber controlar de forma mais calma a sua reacção e provavelmente já não vai bater!

“Para acabar”, disse-lhe eu, “vamos repetir, de olhos abertos, o movimento dos braços, primeiro rápido, depois lento e a seguir muito lento”. Depois disse-lhe para fechar os olhos e que eu ia dando indicações sobre a velocidade. Fiquei surpreendida, pela positiva, porque no movimento lento ele permaneceu bastante tempo e não perdeu a relação com essa velocidade. Tendo em conta o que já conheço do Henrique, achava que o mais natural seria que ao fim de alguns segundos ele estivesse a fazer o movimento dos braços mais rapidamente, mas não! E a qualidade de presença ao momento era muito estável. Quando acabou de fazer o movimento, sem que eu lhe perguntasse alguma coisa disse...”no movimento lento, para cima, parecia que os braços iam sozinhos...”, perguntei-lhe como é que sentia o movimento para baixo...”também é assim!”.

Comentei com ele que tinha feito muitíssimo bem o movimento lento e que quando ele estava concentrado era muito bom a fazer fosse o que fosse, desde os jogos à jardinagem e também nas “coisas” da escola! Ficou com uma expressão de alegria no rosto...

“Olha Henrique do que é que gostaste mais, daquilo que estivemos a fazer?” – “De tudo!” – “Mas comparando o exercício de “escrever” no corpo com o do movimento dos braços?” – “Gostei mais do das costas!”.

“Antes de ires embora, queres fazer um jogo? Queres ir chamar a tua irmã?...”, foi logo a correr todo contente! O que fizemos não era bem um jogo, mas um exercício que

estimula a empatia e a confiança através do toque, estimula uma relação de atenção com o próprio corpo e com o corpo do outro e que estimula também o relaxamento através de pequenos movimentos lentos.

Costas com costas, entrelaçam os braços, um deles inclina o corpo para a frente e o que está em cima deixa-se repousar sobre as costas do colega...assim que encontram o equilíbrio largam os braços...deixam-se relaxar...e o que está em baixo vai cuidadosamente fazendo pequeníssimos movimentos ondulantes para o ajudar a relaxar mais ainda.... depois trocam de posições.

.....

#### Um olhar sobre a forma de estar do Henrique durante a sessão...

Tenho que confessar que o Henrique me surpreendeu pela positiva, especialmente no que toca em relação à atenção que revelou durante o exercício.

Aqui vão alguns dos momentos que mais se destacaram:

- num primeiro momento ele percebe que tem que estar ainda mais atento, quando estávamos a colocar a mão sobre o coração;
- o toque do Henrique, no seu próprio corpo, é rápido, não permanece muito tempo na mesma parte do corpo. Aqui está algo que vou ter de aprofundar com ele...sentir o corpo de forma mais lenta, sentido a textura, a temperatura, os volumes, etc...;
- assim que ele aprofundou e estabilizou a sua atenção, não tive que dar indicações para continuar o exercício, ele naturalmente conduzia a situação. Isto aconteceu no exercício de “escrever” no corpo;

- nesse mesmo exercício, quando não acertava na palavra à primeira, eu notava que ele se esforçava por estar ainda mais atento;
- a qualidade do silêncio que se instalou em determinados momentos foi para mim uma grande surpresa, porque normalmente o Henrique é uma criança barulhenta, mesmo quando não está a falar, pega nas coisas e atira-as ou então está sempre a bater com o lápis na mesa...;
- outro momento de grande surpresa para mim, foi quando o ruído exterior não perturbou a atenção do Henrique, enquanto eu “escrevia” uma palavra nas costas dele. Apesar de ter sido uma boa surpresa não foi uma novidade, ou seja, já tinha percebido que quando ele está muito envolvido numa actividade que gosta, entrega-se completamente e dirige para aí toda a sua atenção e criatividade;
- assim que a atenção do Henrique está disponível ele aprende com muita facilidade, isto foi bem visível no exercício de relaxamento dos braços e dos ombros;
- já perto do final da sessão tive outra boa surpresa que foi o facto do Henrique ter permanecido de forma estável em relação com o movimento lento dos seus braços! Agora, não sei bem se isso aconteceu porque já estávamos à algum tempo a trabalhar sobre o movimento lento, ou se se deve a uma forte possibilidade do Henrique entrar facilmente em relação com a lentidão (?). Nas próximas sessões tenho que estar atenta a isso.



Henrique

**Estrutura da sessão:**

- Revisão, animada pelo Henrique, do que tinha sido falado na última sessão
- Expressões faciais
- Jogo do Objecto Fotografado

**Objectivos da Sessão:**

- Aprofundar a relação com o próprio corpo
- Estabilizar a qualidade da atenção durante os exercícios
- Observar a qualidade de relação no processo de transição de um estado ao outro  
– as *nuances*
- Abordar de forma ligeira o Movimento Interno

.....

Hoje o Henrique começou por me perguntar se íamos fazer o mesmo que tínhamos feito no outro dia...disse-lhe que apenas iríamos fazer um dos exercícios e que depois íamos fazer algo novo.

Comecei por lhe pedir que me falasse de tudo o que se lembrasse daquilo que tínhamos feito na sessão anterior...”Fizemos aquilo, primeiro de ouvir com as mãos e de ver com as mãos, depois foi aquilo da fazer com os braços como se fosse uma ave para relaxar, depois o escrever no corpo e depois aquilo de pores em cima e fazeres assim com o corpo (ondulações).”

Perguntei-lhe qual é que agora tinha sido o exercício que mais tinha gostado na sessão anterior, disse-me que era aquele de escrever no corpo.

Falei-lhe então do que íamos fazer hoje...e que mais uma vez era para que percebesse a sua velocidade interior, que é rápida, ele concordou logo que sim...para contextualizar isso lembrei-o de um pequeno incidente que tinha acontecido ontem de manhã, no A.T.L., onde ele reagido impulsivamente e de forma agressiva. A expressão dele enquanto eu falava era de reconhecimento mas ao mesmo tempo de quem ainda não consegue controlar esses seus impulsos! Expliquei-lhe também que estas “brincadeiras” comigo, não o iam só ajudar a estar mais calmo e atento no A.T.L. e para isso fiz-lhe uma espécie de esquema...”é assim, tu tens a tua vida familiar, a tua vida na escola e no A.T.L., se nestas sessões aprenderes a ficar mais tranquilo e atento isso vai-se notar onde quer que estejas, seja em casa, na escola com a professorou no recreio com os teus amigos.”

Falei-lhe também de que às vezes acontece uma coisa engraçada que é o estarmos num sítio mas no fundo não estamos lá...ficou curioso porque não percebeu o que é que eu queria dizer com aquilo, dei-lhe um exemplo...” Já não te aconteceu estares na sala de aula, a professora está a falar mas tu estás a pensar noutra coisa qualquer, por exemplo, que nunca mais toca a campainha para ires para o recreio jogar futebol...”, riu-se e disse-me que sim...” então isso é que é estar num sítio mas não estar lá ao mesmo tempo, tu estás lá fisicamente, mas o teu pensamento está noutra lugar. Se isso acontecer muitas vezes não vais estar atento à aula e assim demoras mais tempo para aprenderes as coisas e tens mais dificuldades!”.

Como ele continuava muito atento falei-lhe de um hábito que ele tem que em nada o ajuda a guardar os conhecimentos adquiridos e que se faz notar nas notas fracas que o Henrique tem tirado na escola. Ele tem o hábito de, tanto a Língua Portuguesa como a

Matemática, não ler com atenção e de não ler até ao fim as perguntas dos testes. Assim sendo precipita-se na ideia de que já sabe a resposta e como resultado essa resposta fica incompleta ou mesmo errada, porque na urgência de fazer logo tudo ele não presta atenção ao que realmente está a ser pedido. Dei-lhe um exemplo...” Se uma pergunta valesse 5 pontos, mas como só tinhas respondido a uma parte da pergunta, porque achaste que sabias logo qual era a resposta, apesar de teres respondido ela ficou incompleta e assim em vez de tirares 5, tiras só 2 ou 3 pontos, percebes? Portanto as tuas notas baixas não são tanto por não saberes a matéria mas por te precipitares nas respostas.” Dei-lhe um reforço positivo...dizendo que ele aprendia bem quando estava atento e isso eu notava quando estudava com ele! Ficamos um bocado à conversa sobre coisas da escola que aquilo que eu lhe tinha estado a falar lhe tinham suscitado. Aproveitei o contexto e o facto de ter sido ele a falar do assunto, para que me descrevesse um outro incidente que se tinha passado na hora dos trabalhos de casa, onde ele se irritou com ele mesmo porque se tinha enganado numa palavra...”Lembra-te como é que reagiste?” – “Eu bati na mesa...comecei a gritar (a dizer que estava tudo mal, quando apenas uma ou duas palavras estavam borratadas) ...” – “ Nessa altura eu disse-te para parares de escrever, porque estavas tão nervoso que qualquer coisa que escrevesse nessa altura ficaria ainda mais borratada. Mas tu o que é que fizeste?” – “ Continuei a escrever e aquilo ficou borratado !!!”. Ao tomar consciência disso o tom de voz do Henrique ficou mais sereno e ele ficou pensativo, como se estivesse a rever o incidente. Então eu disse-lhe...”Quando estamos nervosos não vale a pena continuarmos a fazer a mesma coisa, porque vai continuar a correr mal. Olha seja num jogo, seja nos trabalhos de casa, num teste ou quando estás chateado com alguém, o que se deve fazer é para um bocadinho até se estar mais calmo e só depois é que tentamos resolver a situação, entendes?” – “Sim!” (Continuava introspectivo)

“ Bem, agora vamos entrar em ação...é assim, vais ser tu o animador, não tenhas medo se te esqueceres de alguma coisa, não faz mal, o que interessa é que eu vou fazer de conta que não sei nada e tu vais ensinar-me o que eu te ensinei sobre o escutar e ver com as mãos, ok?”. Ficou meio atrapalhado e inseguro, ao início, mas como levei a coisa para a brincadeira ele lá se deixou “levar”...para ver com as mãos ele disse-me...”Podes tocar na mesa...nos braços e vês...” – “ Se eu tocar eu vejo?...Mas se eu fechar os olhos eu não vejo nada, Henrique!!! ...”Hum , mas vês...” – “Vejo, como?” – “Sentes...!” , nessa altura comecei a tocar nos meus braços, dizendo que realmente estava a ver com as minhas mãos.

Na parte de escutar com as mãos...”Pousa as mãos no coração...”, disse ele. “ensina-me tu, ponho a mão no coração e o que é faz?” – “Sentes o coração a bater...o meu está a bater devagarinho...olha, agora está no meu dedo”, disse ele. Como o Henrique tinha ficado um bocadinho nervoso desviei atenção dele dizendo-lhe que também podemos sentir o coração no pescoço...”Parece que a minha goela vai para dentro! Parece um peixe!!!”, ele estava deliciado com a descoberta. Apesar de todo o entusiasmo, por estar a conhecer melhor outra parte do seu corpo, ele estava tranquilo e muito presente!!!

“Disseste tu e muito bem que podemos escutar com as mãos se pousarmos a mão no coração e isso pode ajudar-te quando estiveres muito chateado ou irritado, quando precisares de te aclamar podes fazer o quê?” - ” Respirar 10 vezes!”. Pedi-lhe para o fazer, começou por respirar calmamente foi ficando cada vez mais tranquilo, mas para o final observei que os ombros começaram a ficar novamente tensos e a respiração um pouquinho mais superficial. Na 4ª ou 5ª inspiração o Henrique deixou-se tocar pelo sentimento de serenidade mas a tensão acabou por voltar e a respiração ficou menos fluida. Expliquei-lhe qual era a diferença entre fazer este exercício tenso ou relaxado.

Repetiu comigo e notei que percebeu a diferença. Queria que ele visse que a postura do tronco muda consoante a forma como nos sentimos e que ele podia, só de olhar para uma pessoa, saber como é que ela se sente. Mostrei-lhe que quando o corpo está relaxado tem tendência a “enrolar”, a ficar mais “mole” e que quando está tenso fica mais direito e rígido...foi divertido para ele experimentar estes dois estados.

“O que vamos fazer agora é o jogo das *expressões faciais*, isto diz-te alguma coisa?” – “Não!”. Então disse-lhe que íamos fazer várias expressões com a nossa cara...”Há aquelas expressões de quando estamos curiosos, relaxados, furiosos ou alegres...”. Antes de começarmos quis que ele percebesse a mecânica do rosto, o movimento dos músculos e como isso se revela no exterior, tipo, quando nos rimos os músculos da face sobem e que quando estamos com uma expressão de chateados os músculos da testa convergem em direcção ás sobrancelhas, quando experimentou ficou espantado com a percepção que teve dos seus próprios músculos. Disse-lhe que ao inicio ele tinha de me imitar e que depois podia ser ele a escolher a expressão. Falei-lhe também que as expressões faciais são acompanhadas pelo movimento das outras partes do corpo, dos braços, das mãos, do tronco que avança ou recua, a posição das pernas, etc, exemplifiquei com a expressão de admirado...perguntei-lhe que outra parte do meu corpo acompanhou aquela expressão...”A boca.” – “Não...foi a mão. Eu estava com ar de espanto e levei a mão ao queixo, o meu tronco avançou um bocadinho para a frente, estás a ver?! Quando fazemos uma expressão com a cara é como se todo o corpo sentisse essa expressão, seja de espanto, de alegria...”, ao que ele me diz...”Os meus pés estão tristes porque eu tenho um problema e agora as minhas pernas estão contentes porque eu não tenho nada”, ele queria dizer que não tinham nenhum arranhão ou ferida. “Os meus pés estão curiosos quando estou a jogar futebol, porque é a curiosidade de

saber se vai ser golo ou não!!!”. “Bem... agora vou fazer a expressão de curiosa e tu vais imitar-me...

Assim que começou a fazer desatou a rir e disse que não conseguia, nas primeiras vezes não conseguia para de rir e aí eu disse-lhe que não havia certo ou errado e que fizesse como achava que era para ele a expressão de curiosidade...aí concentrou-se e fez a expressão muito bem. Continuamos depois com a expressão de alegria...ao início fez a expressão timidamente e nessa altura disse-lhe, “Como é que fazes quando marcas um golo?”, disse que não sabia, estava envergonhado e novamente inseguro...aí eu exemplifiquei e logo a seguir ele fez a expressão de forma muito espontânea e até levantou os braços!

A seguir fizemos a expressão de *tristeza*, fez logo bem à primeira.

Depois foi *chateado*...começou logo a fazer e eu perguntei-lhe, “Como é que está a tua cara?” – “Os músculos estão a forçar”, ele queria dizer que estavam contraídos.

“Agora vamos fazer a expressão de *desconfiança*...estás desconfiado em relação a alguma coisa...”, ele fez bem a expressão e usou as mãos para reforçar a expressão.

A seguir disse-lhe que íamos fazer algo ligeiramente diferente, íamos fazer duas expressões opostas, alegria e tristeza, e que era para passar de uma expressão à outra mas lentamente, exemplifiquei primeiro (como o Henrique é inseguro, nesta fase inicial, ajuda-o muito que seja o outro a começar, depois ele faz o que é preciso sem qualquer problema!). Foi muito bonito porque ele deixou-se ficar uns instantes na tristeza, e aí ele estava mesmo triste, era como se estivesse mesmo a sentir tristeza, depois a passagem para a alegria foi um bocadinho rápida, quando chegou lá ele estava mesmo alegre, durante o processo é que as coisas foram rápidas!

“”Escolhe tu mais duas expressões opostas.”, hesitou, ficou atrapalhado e perguntou-me se era para fazer aquilo de passar de uma coisa para a outra, disse-lhe que sim e aí ele

escolheu a expressão de *stress* e de *calma*. “Como é que eu hei-de fazer?” – “ Sê criativo, não te preocupes...” – “Exactamente...começaste a gesticular com os braços, a olhar de um lado para o outro e depois os teus braços pousaram e o teu tronco relaxou! – “Há pessoas que estão no médico e estão sempre assim...” (ele começou a bater com o pé no chão, o tronco ficou tenso e a olhava de forma impaciente), foi uma boa associação que ele fez!!!

Fiz um ponto da situação entre esta passagem de uma expressão à outra com o que se tinha passado na 6ª feira de manhã, quando ele se chateou com ele mesmo, na hora dos trabalhos de casa...”Tu irritaste-te contigo, atiraste a caneta, desobedeceste ao que te tinha pedido, que era não escrever naquele momento...depois pousaste a cabeça sobre os teus braços e ficaste com os pés a bater no chão...isto quer dizer que estavas como?” – “Nervoso...” – “Com calma fui-te dando umas dicas para te acalmares e tu lá foste ficando mais calmo, até que arranjamos uma solução para a situação, voltaste a fazer os trabalhos de casa e tudo correu bem. Tens de estar atento a estas coisas porque te acontecem muitas vezes, nos testes é igual e com os teus colegas também reages assim. Quando ficas nervoso a tua vontade é logo reagir mal, atirares as coisas, bater nas pessoas! Como já sabes como reages quando estás assim chateado, tens que tentar parar para não reagires sempre da mesma forma...é isso que eu quero que te lembres da sessão de hoje com este exercício de passar de stressado para calmo, tenta lembrar-te disso quando estiveres a ficar nervoso. Tal como tu disseste, podes perceber que estás a mudar quando o teu corpo começa a ficar mais relaxado.” Entretanto contou-me que vai para uma escola de Hip-Hop e que vai ter aulas de relaxamento, estava super entusiasmado!

Antes da sessão acabar e de fazermos o jogo do *Objecto Fotografado*, quis ver se de forma espontânea, depois de termos estado a trabalhar a consciência corporal, o Henrique sentia o seu movimento interno. Ele ficou sentado e eu coloquei uma mão no peito dele...pedi-lhe que estivesse de olhos fechados e para me ir dizendo quando a minha mão subisse, descesse ou ficasse parada. Foi justo na percepção do movimento da minha mão. Perguntei-lhe se ele sentia algum movimento dentro do corpo dele que acompanhasse a minha mão...disse-me que sim, no coração e nos pulmões! Depois pousei a mão na perna, mas aqui disse-me que só sentia o movimento da minha mão. Esta pequena introdução ao movimento interno foi só para eu ter uma ligeira noção da percepção que o Henrique poderia ter do seu movimento interno, porque na próxima sessão pretendo abordar isto de forma mais profunda.

Antes de acabar a sessão fiz com ele o jogo do objecto fotografado, onde ele tinha que estar de pé e de olhos fechados. Antes escolhemos um objecto que eu iria colocar num sítio da sala à minha escolha. Ele, num abrir e fechar de olhos rápido tinha que captar o lugar onde estaria o objecto e caminhar para ele até o agarrar, sempre de olhos fechados. Ele não teve qualquer dificuldade no jogo, quer quando o objecto estava perto ou afastado dele. Pelo meio arranjou a estratégia de ir de gatas até ao objecto, mas eu disse-lhe que assim não valia! Divertiu-se bastante e foi-se embora todo entusiasmado!

.....

#### Um olhar sobre a forma de estar do Henrique durante a sessão...

- Nesta sessão pude observar e confirmar mais uma vez que quando o Henrique tem interesse por algum assunto ele disponibiliza muita da sua atenção para esse tema. É claro que nestas sessões ele está sozinho e é mais fácil ele estar atento,



mas já pude observar noutras situações onde os colegas estavam presentes que quando algo capta a sua atenção ele participa activamente e de forma muito implicada e criativa.

- Outra coisa que verifiquei e que nesta sessão foi muito evidente, foi o facto de o Henrique ser uma criança insegura e com falta de auto-estima. Quando lhe pedia para fazer algo sozinho ele ficava nervoso e hesitante, mas com um reforço positivo ou com um exemplo ele sentia-se mais confiante e nessa altura dava asas à sua criatividade.
- É muito evidente no Henrique a vontade e disponibilidade que ele tem para aprender coisas novas. Verifico isso nestas sessões e durante a semana, nas diferentes actividades no A.T.L..

Henrique

**Estrutura da Sessão:**

- Exercícios práticos de leitura e escrita
- Jogo de Equilíbrio
- Movimento Interno

**Objectivo da Sessão:**

- Os objectivos para esta sessão tem haver com o nomear factos de consciência relativos às sessões anteriores, estabilizar a qualidade de relação com a consciência corporal e com a lentidão, abordar o movimento interno através da terapia manual e favorecer a auto-estima e a confiança em si.

.....

Começamos por fazer uma revisão daquilo que tínhamos feito na última sessão...” Fizemos aquele jogo de escrever palavras, depois jogamos aquele do objecto fotografado e depois mais nada...”.

Expliquei ao Henrique o objectivo do exercício que íamos fazer a seguir e que ele teria aplicação prática na escola, já que uma das razões que levaram os pais dele a fazer estas sessões tinha haver com melhorar o aproveitamento escolar e a sua capacidade de atenção, juntamente com o facto de saberem que também o ajudaria a ficar mais tranquilo.

“O que vamos fazer agora são dois exercícios para que tu possas aplicar nas aulas e vai ajudar-te a tomar consciência de uma série de coisas que tem haver com aquilo da

velocidade rápida e lenta. Tal como tu já disseste a tua velocidade normalmente é como?” – “É rápida!” – “ Pois é, tu reages rápido, falas rápido, pensas rápido, lês rápido, escreves rápido...e então que vantagens é que te trás ler um texto rápido? Essa rapidez ajuda-te?” – “Não...tenho que ler mais normal” – “O que vamos fazer agora são dois exercícios para que tu percebas que faz toda a diferença ler rápido ou ler normal, falar rápido ou falar normal, escrever rápido ou escrever normal. Apetece-te começar por onde, escrever ou ler?” – “Por ler.” Entretanto li 3 linhas de um texto muito rapidamente, mas de forma a pronunciar correctamente cada palavra, apenas não fazia pausas. “O que é que tu percebeste daquilo que eu disse?” – “ Nada!!!” – “Ficou-te alguma palavra, alguma coisa?” – “ Ficou que na escola havia meninos que não tinham borracha nem papel...”, ele reteve a ideia principal da última parte daquilo que eu tinha lido. Depois li o mesmo texto mas numa velocidade normal e perguntei ao Henrique, “E agora, o que é que este parágrafo dizia?”, desta vez falou de outros personagens e de outros pormenores que enriquecem a ideia que a frase transmite. “Tu agora contaste muito mais coisas que à bocado, não foi? Agora imagina, há momentos de leitura onde a professora vos costuma pedir para ler na aula?” – “ Há!” – “ Quando a professora vos pede para ler ela está a avaliar. Ler não é só uma questão de dizer as palavras todas, é também a professora perceber que vocês compreendem o que o texto está a contar...e se estás a ler com pressa enganaste e não entendes tudo. Agora vais tentar ler o mais rápido que conseguires, só este 1º parágrafo.” – “O mais rápido?” – “ Como tu conseguires, se calhar não é tão rápido como eu, faz o teu rápido, não te preocupes!”. Quando começou a ler fê-lo numa velocidade normal...interrompeu para dizer que era assim que lia normalmente. “Normalmente tu lês assim? Ok!!!...então continua...”. Quando acabou de ler o 1º parágrafo, que ele já conhecia, disse-lhe para continuar mas agora mais rápido. Não conseguiu, continuou a ler a uma velocidade normal e por várias vezes

parou para voltar atrás e ler algumas palavras de novo. Pedi-lhe que me contasse do que se lembrava deste 2º parágrafo, foi justo e claro no que contou. Pedi-lhe que lesse novamente este parágrafo mas agora calmamente, pausadamente. Apesar de estar a ler mais lentamente, numa ou duas palavras insistia em ler o que não estava lá, por exemplo, em vez de ler “neles” lia “aqueles” e só quando lhe chamei a atenção para isso é que deu conta! Quando acabou de ler fez uma grande exclamação...”Ahhhh!!!”, porque tinha entendido o sentido deste parágrafo. Disse-lhe que tinha lido bem e pausadamente mas que tinha trocado uma ou outra palavra e que por isso toda a atenção era pouca! Falei-lhe a seguir de outra forma de leitura que era ler mais calmamente e dando a devida atenção à pontuação e à acentuação de cada palavra, conforme o que estivesse a ser contado. Exemplifiquei. “Ao leres desta forma já estás a perceber o sentido da história, repara, houve momentos em que li mais lento outras mais rápido, tem haver com os momentos da história, se leres assim na sala de aula a professora vai ficar espantada!!!”. Pedi-lhe então que lesse como eu tinha exemplificado...é verdade que já conhecia o texto, mas leu lindamente, não se enganou e deu a acentuação adequada a cada momento, ficou todo contente com a prestação dele!”.

Agora vamos fazer o exercício de escrever...”Queres tu escolher uma frase ou queres que seja uma frase do texto?” – “ Pode ser uma dessas... (do texto).” – “Agora vais escrever muito rápido, mas sem te preocupares com a letra (a professora do Henrique, deu um caderno de duas linhas às crianças para melhorarem a caligrafia e ele agora anda todo cuidadoso com a letra)”. Fui ditando rapidamente e ele escrevia...meia volta tinha de lhe lembrar para escrever rápido. Quando acabou pedi-lhe que escrevesse por baixo do texto que escrita era aquele para ele, se era rápida ou lenta, ele escreveu que era rápido. “Agora vais escrever a mesma frase mas normalmente...”, fui ditando e ele ia escrevendo mais lentamente, toda a atenção do Henrique estava a ser “aplicada” naquele

momento! Quando acabou eu ia-lhe perguntar que escrita era aquele, mas ele interrompeu para dizer que a letra estava um bocado mal, eu respondi comparando um texto com o outro e disse-lhe que não estava nada mal, até porque parecia que não tinham sido escritos pela mesma pessoa dada a diferença. Então começou a escrever na folha que era lenta, mas depois corrigiu para escrever normal. “Agora vais escrever lento, com muita calma, mas só vais escrever até ao primeiro ponto final.” Começamos por comparar os três tipos de letra e ele disse-me que escrevia na escola, tal como tinha feito no 3º exercício. Relembrei-o que nos últimos testes que a mãe me tinha mostrado, em Abril, a letra dele era mais parecida com a do primeiro exercício, para além dos erros ortográficos. É verdade que nestas últimas semanas a caligrafia do Henrique tem melhorado imenso, ele tem andado muito aplicado no estudo e na hora dos trabalhos de casa está muito mais concentrado, o que não era muito habitual e isto tem sido confirmado pela mãe!

“Agora é assim...vamos usar o livro mas é para uma coisa diferente, que é um jogo de equilíbrio. Vais daqui até lá ao fundo e voltas, sempre com o livro na cabeça, mas muito rápido...começamos sempre rápido e depois vais ficando mais lento, nos outros exercícios é igual! Pegas no livro, pousas na cabeça e pões as mãos para baixo.” O livro naturalmente caiu várias vezes durante o percurso. A seguir disse-lhe que andasse numa velocidade normal, como se fosse a andar na rua para ir para a escola”. O livro caiu menos vezes, no início deste segundo percurso andou bastante sem deixar cair o livro, mas para o final começou a cair mais vezes. “Agora o mesmo exercício mas lento, como se fosses uma preguiça, sabes o que é uma preguiça?! É um animal muito lento!” Fez todo o caminho sem deixar cair o livro. “Como é que te sentias quando ias para lá e vinhas para cá?” – “Com muita atenção!”. O Henrique adequou sempre muito bem a velocidade do andar dele em relação às velocidades que lhe ia pedindo para fazer!

Voltamos a fazer a mesma sequência de exercícios mas agora com uma maçã, que naturalmente oferece menos estabilidade em situações de equilíbrio. Na velocidade rápida deixou cair duas vezes, mas nas velocidades normal e lenta concentrou-se de tal forma que a maçã nunca caiu!

Repetiu-se o mesmo exercício mas com uma laranja. Há medida que a velocidade ficava mais lenta o Henrique implicava-se mais na sua qualidade de atenção e a laranja na velocidade lenta não caiu.

Para acabar esta série de exercícios de equilíbrio pedi-lhe que escolhesse entre o livro, a maçã e a laranja, já que agora ele ia fazer o mesmo percurso mas de olhos fechados...ele escolheu a maçã. Antes de começar a nadar disse-lhe para fazer duas respirações bem devagarinho e que não se preocupasse se a maçã caísse. Eu fui acompanhando sem tocar guardando uma certa distância, para que ele não fosse contra a parede. Fui-lhe dizendo para relaxar os braços e para relaxar a expressão do rosto. A primeira coisa que me disse assim que parou foi..."Quando passei senti um vento... (?)", desta vez ele tinha-se desviado do percurso anterior e passou perto das portadas que estavam ligeiramente abertas, daí ter sentido o vento! "O que é que foste sentindo?" – "A relaxar...de olhos fechados é fácil porque estou mais relaxado!!!" – "E em que partes do corpo sentes isso?" – "Nas mãos e nos olhos, na cara!" – "Não deste conta que tinhas os ombros um bocadinho tensos?" – "Não! Estavam...?" – "Um bocadinho, mas é normal porque estavas de olhos fechados, porque exigia mais concentração!" – "Comparando de olhos abertos ou fechados, qual é que para ti foi mais interessante?" – "Foi de olhos fechados!" – "Porquê?" – "Porque é mais fácil e é mais fixe, sentimo-nos mais relaxados!!!" – "Tu gostas de te sentir relaxado ou é uma coisa que te chateia?" – "Gosto!!!".

“Bem, agora vais-te deitar ali no colchão...fica relaxado, podes estar de olhos abertos ou fechados. Eu vou pousar as minhas mãos aqui no teu peito, elas vão descer, depois vão parar, a seguir vão subir e depois vão para novamente...e é sempre assim. Quando tirar as mãos do teu peito vou pousa-las em cima das tuas costelas e vou andar para cima e para baixo, parando pelo meio. O que eu vou seguir é uma coisa que se chama movimento interno, que todos nós temos dentro do nosso corpo. Mas só o conseguimos sentir quando estamos muito, muito tranquilos, normalmente no dia a dia não o sentimos porque andamos sempre com pressa. Eu vou-te fazendo algumas perguntas e depois vou-te pedir para pousares as tuas mãos em cima das minhas e para acompanhares o que elas fizerem!”

Comecei a fazer terapia manual deitada e espontaneamente o Henrique fechou os olhos e permaneceu muito tranquilo. Ao fim de 4 viagens perguntei-lhe “Quando sentes que as minhas mãos deslizam, sentes só as minhas mãos ou consegues sentir algum movimento dentro do teu corpo?” – “Sim, parece que o coração está a descer e os pulmões também...” – “As minhas mãos agora estão como?...paradas ou em movimento?” – “Paradas.” – “Quando elas começarem a mexer diz-me, está bem?” – “Já começaram...” – “Quando pararem avisa.” – “Paraste!”. O Henrique foi muito justo nas percepções dele e a qualidade de atenção que ele disponibilizou para aquele momento eu nunca tinha observado numa situação quotidiana, apenas noutros exercícios das sessões anteriores. “E quando sentes o movimento dentro de ti que sensação é que te dá?” – “Relaxamento!!!” – “Mas sentes isso onde tenho as mãos pousadas, ou passa para outras partes do corpo?” – “Passa para outras partes do corpo...” – “Para além do coração onde é que sentes mais?” – “No sangue, nas veias!” – “E essa sensação de relaxamento é agradável ou não?” – “É agradável!!!” – “É uma coisa que te deixa tranquilo ou nervoso?!” – “Tranquilo!” – “Agora podes pousar as

tuas mãos em cima das minhas, as duas...isso...para sentires quando é que é ir, pausa, vir, pausa...Consegues sentir o movimento a subir?” – “Estou, mas também estou a sentir o teu coração nas minhas mãos!!!” – “A sério?!”...é que estás a pôr em pratica uma coisa que já aprendeste nestas sessões, que é escutar com as tuas mãos!”.

Continuei um pouco e depois passei para a região do diafragma...”O que é que sentes aqui em baixo?” – “Sinto que estou vazio, a baixar e a relaxar!” – “O que é que as minhas mãos estão a fazer agora?” – “ A subir.” Ficamos assim mais uns momentos e depois parei porque percebi que a atenção do Henrique estava a começar a dispersar aos pouquinhos. Disse-lhe para permanecer deitado mais um bocadinho e perguntei-lhe...”Se tivesses que contar a alguém como foi o que sentiste enquanto estavas aqui deitado, o que é que dizias?” – “ Que me sentia relaxado!” – “E se tivesses que contar o que eu fazia?” – “ Tu subiste e baixaste as mãos aqui no peito, depois foi na barriga...” – “ E onde é que sentiste que foi mais intenso?” – “Aqui, no peito!” – “ Então como é que foi a sessão de hoje para ti?” – “ Foi engraçada...” – “ Estás mesmo relaxado...”, a voz do Henrique nesta altura era pausada e os seus movimentos exteriores eram mais lentos que o habitual, e aos poucos lá foi recuperando a velocidade que lhe é característica. A percepção que tive em relação ao movimento interno do Henrique foi uma surpresa, porque como ele é assim exteriormente agitado, pensei que isso se reflectisse mais no seu movimento interno, mas não...os tempos de pausa entre um movimento para cima e para baixo, e vice-versa, eram muito equilibrados, quase que havia uma sequência constante estabelecida, apenas quando estava em pausa, à espera do movimento “ascendente”, é que demorava um pouquinho mais. O movimento no início “ofereceu-se” logo e foi sempre fácil percepçioná-lo.

.....



### Um olhar sobre a forma de estar do Henrique durante a sessão...

- a insegurança do Henrique se mantém e isso eu pude observar no exercício de leitura que ele fez logo no início da sessão. E normalmente é acompanhada por momentos de irritabilidade com ele mesmo;
- ele tem alguma ansiedade originada pelo desejo de corresponder às expectativas dos outros e das que ele tem dele mesmo, por isso criticasse muito e procura de alguma forma a confirmação de que aquilo que está a fazer está a ser bem feito;
- a qualidade de atenção melhora a cada sessão, reflectindo-se na qualidade de presença a cada novo exercício;
- a relação com o sensível começa a aprofundar-se e isso é muito evidente pela confiança que ele tem quando faz exercícios de olhos fechados, ele entrega-se completamente e desfruta calmamente do momento, até parece outra criança! (Isto foi visível tanto no exercício de equilíbrio como na terapia manual deitada);
- apesar destas sessões estarem a ser feitas aos sábados de manhã, onde o Henrique tem de se levantar relativamente cedo, observo que vem sempre com vontade de participar e de aprender coisas novas e sai visivelmente alegre e cheio de energia!

Henrique

**Estrutura da Sessão:**

- Jogo dos elásticos
- Jogo dos objectos desaparecidos

**Objectivos da Sessão:**

- Para hoje os objectivos são o vivenciar a relação “invisível” entre o seu próprio corpo, o corpo do outro e os objectos exteriores, potenciada pelo mundo do imaginário.

.....

Por uma questão prática de conciliar horários e dias, as sessões com o Henrique a partir de agora vão ser feitas em casa dele, no seu quarto.

O Henrique estava muito excitado com a minha presença lá em casa, quis-me mostrar tudo, por isso antes de começar-mos a sessão propus que ambos fizéssemos 5 respirações lentas de olhos fechados, para estabelecer uma qualidade de relação propícia ao que íamos fazer.

O Henrique fechou os olhos e bem lentamente fez as 5 respirações, seguindo as minhas indicações...de certa forma até foi mais além, na medida em que a presença dele àquele momento foi enorme, durante aquele momento um silêncio tranquilo tomou conta do Henrique.

Começamos por recordar o que tínhamos feito na sessão anterior...” Do que é que tu te lembras da última sessão?” - “Estivemos a fazer aquilo do equilíbrio com a laranja, com uma maçã e com um livro!...Estivemos a fazer aquilo de ler depressa e ler lento e escrever rápido, lento e escrever normal.” – “E fizemos uma coisa no fim...” – “ Foi as massagens!” – “ E como é que era?” – “ Era fixe!” – “mas porque é que era fixe?!” – “ Porque era relaxante!...”

Comecei por dizer ao Henrique que hoje íamos fazer uma coisa nova e que se chamava “Jogo dos elásticos”. Disse-lhe que este jogo tinha duas possibilidades, uma de ser imaginário e outra de ser a “sério”, expliquei-lhe como era em cada caso, mas que hoje iria brincar com o lado imaginário. “Então é assim...primeiro tu vais fazer aquilo que eu faço, depois de fazermos assim algumas vezes, vou eu seguir os gestos que tu escolheres fazer.” Como ele não estava a perceber muito bem passei à exemplificação...”Estamos um em frente ao outro e até podemos começar com as mãos a tocarem-se para ser mais fácil tu perceberes, se eu for para ali tu também vais, mas não és tu que fazes, só tens que seguir a minha mão, não precisas de fazer força para isso, deixa-te ir...daqui a bocado não vamos estar com as mãos a tocar. Olha se o teu braço desce o resto do teu corpo segue esse movimento.” Ficamos assim a brincar durante algum tempo e entretanto disse-me que sentia o coração a bater nas mãos e que sentia que uma espécie de fios de energia passavam de uma mão para a outra.

Disse-lhe então que agora ele tinha de estar mais atento porque as nossas mãos já não se iam tocar e agora o olhar seria muito importante. Ao início ele estava muito impressionado com o calor que começou a sentir e com as sensações que tinha nas mãos, propus que nos afastássemos mais um pouco. Assim o H. deixou de ter aquelas sensações e isso permitiu-lhe estar mais atento, mais presente. Começamos com uma velocidade um pouco mais lenta que o habitual do dia a dia e no desenrolar do exercício

o silêncio estabeleceu-se. O H. seguiu de forma justa o movimento das minhas mãos e não se deixou distrair com os barulhos exteriores. “Ok...agora eu vou fazer variações de velocidades, por exemplo, de repente eu vou acelerar muito e depois volto a fazer lento...isto é uma brincadeira mas exige muita atenção!”. O H. muitas vezes vê as situações como um desafio e não gosta de falhar, esteve sempre muito implicado e atento, mas a atitude dele fazia com que ele tivesse uma certa tensão ao nível dos ombros, braços e mãos. Ele foi sempre muito rápido a captar as variações de velocidade, do rápido para o lento e do lento para o rápido.

“Muito bem!...Agora tu escolhes os movimentos e eu sigo-te, podes ser criativo, agora és tu que escolhes!”. Foi criativo, tanto ao nível da forma como na variação da velocidade, foi-se mantendo dentro de uma velocidade não muito rápida quase sempre de forma constante e estável. “Agora vamos fazer isto de forma muito lenta, relaxa o corpo, deixa os movimentos fluírem...”, nesta velocidade o H. teve mais dificuldade em permanecer de forma estável e de vez em quando tinha de lhe dizer para fazer os movimentos mais lentamente. Ao nível da atenção não teve grandes dificuldades, mas já não era a mesma qualidade de atenção que tinha no início, ele estava atento ao exercício mas o gesto era mecânico! Perguntei-lhe se estava a ficar cansado dos braços e disse-me que sim.

Fizemos uma pequena pausa...”Agora é assim vamos imaginar que existe um elástico, onde eu seguro numa ponta e tu noutra...agora podemos esticar, ir em sentidos contrários, só não podemos largar senão pode magoar!!!”, o H. desatou a rir, percebeu logo a brincadeira. Durante o jogo houve muita cumplicidade, entre os nossos olhares e mesmo nos momentos em que não nos olhávamos. Espontaneamente foram surgindo sons da parte do H., como se estivesse mesmo a esticar ao máximo o elástico e quase a soltá-lo...entrou muito bem neste jogo de imaginação! Esteve muito atento e pela

expressão corporal dava para perceber que estava mesmo a imaginar as situações! Todo o corpo participou neste jogo imaginário, fomos deslocando pelo quarto e houve sempre uma espécie de diálogo entre nós, ora seguia eu o movimento dele ora seguia ele o meu movimento, chegaram haver momentos onde parecia que ambos adivinhávamos o que o outro ia fazer! “Viste uma coisa que aconteceu?” – “O quê?” – “Houve uma altura em que um parecia que sabia para onde o outro ia...a isto chama-se diálogo sem palavras!” – “É como a minha mãe, ela estava a fazer o puré e precisava de uma colher e ao mesmo tempo eu peguei na colher para ela pôr na sopa!” – “É ...estavam os dois a pensar na mesma coisa ao mesmo tempo! A isso chama-se comunicar sem palavras, sabes aquelas pessoas que são mudas, como é que elas comunicam?” – “Por gestos.” – “E nós aqui foi por gestos e pelo olhar, ao olharmos um para o outro sentíamos o que o outro ia fazer!” – “Agora é assim eu vou ficar a observar e tu vais imaginar que tens um elástico, do tamanho que tu quiseres e que ele está preso à tua mão e que te vais enrolar nele...mas tens de fazer tal e qual, como se tivesses um elástico a sério!”. Começou a fazer muito rápido, deixei-me ficar a observar, apenas lhe lembrei que tinha de tapar o corpo todo com o elástico. Mudou de perna sem enrolar o resto até ao pé, continuou de forma rápida até ao fim. Assim que para ele o corpo estava todo enrolado pelo elástico, deixou-se cair no chão como se fosse uma múmia, mais uma vez foi muito criativo e permaneceu muito implicado, apenas ao nível da velocidade é que ele teve dificuldade porque não conseguiu manter a velocidade que lhe tinha falado. “Viste que te esqueceste de uma parte do teu corpo?” – “Os braços...” – “Estás no chão, tenta apanhar o elástico para tapares e protegeres os teus braços, imagina que sem essa protecção podes ser atacado...”, foi muito engraçado porque com a maior das espontaneidades ele fez sons adequados ao que estava a imaginar, que por outro lado eram reveladores da velocidade rápida do Henrique. A imaginação dele levou-o a ficar

todo imobilizado, onde ele próprio “atou” as mãos e aí sugeri...”imagina que precisas de fazer qualquer coisa, que precisas de te deslocar pelo chão para poderes vir aqui ver as horas, por exemplo...”, arrastou-se como se fosse uma minhoca, todo o corpo participou de forma real, ou seja, como se ele realmente estivesse atado dos pés à cabeça! “imagina agora que tens de te esconder porque vem aí o teu inimigo...quem é que pode ser o teu maior inimigo?!” – “Podes ser tu!” – “Ai é!...então é assim, o teu inimigo é cego, mas o teu ponto fraco é teres alguma parte do teu corpo descoberta, porque ele ouve e sente com as mãos. Tu estas protegido pelos elásticos, com eles ficas transparente, mas se tiveres partes destapadas ele vai apanhar-te!”, nesta altura eu própria me deixei levar pela brincadeira e deixei que fosse o H. a conduzir o jogo, eu apenas ia dando algumas indicações. “Ahhh...estou a ouvir coisas...”, eu ia andando pela sala às apalpadelas e o H. ia fazendo sons para me dar pistas, entretanto saiu do quarto pela varanda e deu a volta para entrar pela porta do quarto e aí eu já estava atrás da porta e apanhei-o. Deliciou-se com a possibilidade de me pregar uma partida, divertiu-se muito eu também! O que de mais bonito têm estes momentos de espontaneidade é que enriquecem os laços de empatia entre nós dois e acredito que isso seja fundamental para a evolução do processo do Henrique.

Antes de acabar a sessão fizemos um jogo muito simples, expliquei-lhe as regras...ele tinha de observar muito bem o lugar de cada objecto que estava no quarto dele, eu iria mudar de lugar um objecto de cada vez e ele tinha de dizer qual era esse objecto. Acertou quase sempre e quando não acertava no objecto acertava no lugar. Engraçado foi que pelo meio o H. ia partilhando comigo as histórias desses objectos!

“Conta-me lá, do que fizemos hoje o que foi que mais gostaste?” – “Foi esta!” – “Porquê?” – “Porque é tipo caça ao tesouro!!!” – “Olha e daquela parte do elástico em que te enrolavas, o que é que achaste disso?” – “Foi fixe...porque, sei lá...senti aquilo

nos meus dedos!” – “Ahhh...estás a falar do primeiro exercício que fizemos com as mãos. E por exemplo achaste que foi muito difícil seguir o movimento das minhas mãos, descobrires para onde é que eu ia?” – “Não!” – “Mas gostaste mais de seguir os meus gestos ou de quando era eu a seguir os teus?” – “De te seguir a ti!” – “ E naquele em que imaginavas que o elástico estava todo enrolado em ti, o que é que achaste? O que é que sentiste?! É que imaginaste super bem...” – “Foi fixe, senti-me alegre e...duro, como se fosse uma cobra a arrastar-me no chão!”.

.....

#### Um olhar sobre a forma de estar do Henrique durante a sessão...

- O Henrique revela óptima memória, ao recordar-se com facilidade dos jogos feitos à duas semanas atrás, e uma empatia visível a vários níveis, com a sessão;
- Revela um potencial de aprendizagem muito bom;
- Deslizar sobre uma velocidade mais lenta que o habitual, numa fase inicial retira o Henrique de um sentir mais profundo e sensível com o seu corpo;
- É muito criativo ao nível da expressão corporal fazendo sons e tudo para tornar mais real a situação que tem se imaginar;
- O exercício de respiração trouxe ao Henrique uma qualidade de presença e de atenção.

Henrique

**Estrutura da sessão:**

- Reflexão à volta de uma frase que “fala” do sentir corporal
- Movimento Codificado, sequência o Voo e o “Acordage”
- Jogo dos objectos desaparecidos

**Objectivos da sessão:**

- Continuar a trabalhar o movimento como veículo prático para aceder ao movimento lento, potencializando assim o contacto com novas percepções corporais. Procurando também que sejam cada vez mais estáveis e profundas.

.....

A sessão de hoje coincidiu com um dia muito especial para o Henrique...“Pois é menino Henrique hoje estás de parabéns, passaste de ano!!! Como é que te sentes?” – “Sei lá?!...Orgulhoso!!!” – “Houve alguma altura durante o ano lectivo em que pensaste que não conseguias passar?” – “Sim, agora no fim, a professora disse que passava mas que para o ano tinha de me esforçar muito!” – “Há pouquinho não sabias dizer bem como te sentias, mas se este gravador filmasse o teu sorriso, é que até os teus olhos se riem. Porque estás mesmo feliz! O que é normal porque tiveste um ano difícil. Por exemplo em Janeiro lembro-me que a tua professora disse que se continuasses assim não passavas de ano, se não te esforçasses mais!”.

O Henrique estava super feliz mas ao mesmo tempo parecia que tinha receio de demonstrar abertamente o que sentia, houve momentos em que se “soltou”, mas noutros



parecia ter vergonha de exteriorizar essa alegria natural! Depois deste bocadinho à conversa falei-lhe do que íamos fazer na sessão...”Quero que me contes tudo o que te lembras que fizemos até hoje, ok?” – “Vou começar pelo fim, fizemos o jogo de esconder uma coisa e eu acertava e tu perguntavas-me umas coisas, era aquele do elástico e depois fizemos aquele da maçã e do livro na cabeça e depois fizemos a massagem e fizemos aquele de escrever mais rápido e mais lento e de ler mais rápido e mais lento. Na outra estivemos na cave a jogar aquele da fotografia, como é que se chama?” – “O jogo do objecto fotografado!” – “Depois jogamos ao jogo que estávamos sentados e estivemos a sentir aquilo que podíamos sentir com as mãos. E antes estivemos a aprender que se podia ouvir com as mãos e a ver com as mãos e já está!” – “E há um jogo que tu gostaste muito...” – “Ah! Aquele de estar às tuas costas!” – “Não! Já o fizeste com o teu pai um dia...” – “Não sei?...” – “Digamos que eu tinha de fazer uma coisa corpo!” – “Escrever?!” – “E como é que se chama esse jogo?” – “Não sei?” – “É o jogo das palavras, e o que é que eu fazia?” – “Escrevias no meu corpo e eu tinha de adivinhar!” – “E já tinhas feito com o teu pai, certo?!” – “Sim, numa viagem de carro para o Algarve!”, e disse-me que também fez com a irmã. “De todas essas coisas que fizemos qual ou quais foram as que te deram mais prazer fazer?” – “Foi aquele em que tinhas de procurar-me no quarto e eu já estava lá fora e também aquele de tu tirares um objecto do sítio e eu adivinhar!” – “E de todos esses jogos qual o que te fez sentir mais o teu corpo?” – “Foi o de escrever no meu corpo e o das mensagens!”, por mensagens ele refere-se à terapia manual deitada. “Se pudesses escolher, hoje, o que é que gostavas de fazer?!” – “Descobrir aquela coisa de mexer!” – “Traduz???” – “Aqueles que tu mudas as coisas do lugar!” – “Ah! A de mudar o objecto de sítio! Mas antes de fazermos isso vamos fazer uma coisa nova. Tenho aqui uma frase que eu acho muito bonita e eu quero que me digas o que é que sentes e o que é que achas dela...*devemos*

*olhar para dentro e escutar o silêncio dentro de nós.*” – “É giro! É engraçado porque nós temos de fazer uma coisa, sentir e ouvir!” – “O que é isto de olhar para dentro? Tu consegues olhar para dentro de ti?!” – “Não, mas vendo o corpo humano já sei...e sentindo!” – “Lembras-te de quando tu conseguiste, de olhos fechados, ver e escutar com as tuas mãos, será que aí conseguiste olhar para dentro?” – “Sim!!!” – “Quando te fiz a massagem, tu sentias coisas, para além de sentires as minhas mãos disseste-me que sentias os teus pulmões e o coração a mexer. E isso tem haver com o olhar para dentro. E o que o que é que é isto de escutar o silêncio dentro de nós? Já alguma vez escutaste o silêncio dentro de ti?!” – “Não.” – “Como achas que é possível fazer isso?” – “Ouvir e sentir o coração. Sentir as veias, aqui, sentir os ossos...” – “Mas assim apalpando como estás a fazer?” – “E aqui no peito e nas costelas.” – “para ti era mais fácil fazer isso de olhos abertos ou fechados?” – “De olhos abertos!” – “Então é assim, antes de fazermos o jogo que tu tanto gostas, quero que aprendas uma coisa, que pode ser que também façamos para a semana com os teus pais. Vamos aprender uma sequência de movimentos que se chama “Voo”. Primeiro vamos fazer numa velocidade normal e depois mais devagarinho. Pomo-nos de pé...Quem é que voa?” – “São os pássaros!” – “Mas este é um voo pequenino porque senão cansamo-nos! Vamos começar pelo movimento das pernas...”, estávamos de frente um para o outro e rapidamente o Henrique captou o movimento a ser feito e num instante estava a fazer bem e ao meu ritmo o movimento das pernas. “Agora vamos aprender o movimento dos braços...”, durante a sequência eu usava frases alusivas ao voo das aves e fazia alguns sons como se estivéssemos a voar. O Henrique estava a aprender rapidamente, seguia-mos uma velocidade normal. Ao fim da 3ª vez disse para o Henrique fazer sozinho e ao nível da forma ele já estava muito bem! Passamos então para uma velocidade mais lenta, no início eu fiz com o Henrique para ele ter uma referência e fui-lhe dizendo que ele tinha

de ter atenção para permanecer nessa velocidade mais lenta...”Enquanto vais fazendo, eu vou-te perguntar algumas coisas. É muito difícil para ti fazeres assim devagarinho?” – “É!!!” – “Porquê? Porque te cansa ou porque queres andar mais depressa?” – “Está bem o que eu fiz?”, perguntou ele, “Sim, estás a fazer bastante melhor! Agora tens é de fazer ainda mais devagar e de olhos fechados...relaxa os ombros, isso, devagarinho. Sem abrires os olhos vais começar do princípio, mas sempre devagarinho, é que no fim começaste a fazer mais rápido.”, ficamos um pouco em silêncio enquanto o Henrique fazia o movimento, quando começou a fazer mais devagar já não levava o movimento á sua expressão máxima e esteve sempre com uma certa tensão que era visível no rosto. Nos ombros e nos braços...”Estavas tenso, doía-te alguma coisa?!” – “Estava, as mãos, por estar a fazer tão devagarinho.”

Desde o início da sessão eu percebi que, dadas as circunstâncias especiais e felizes, seria difícil conectar o Henrique com uma velocidade lenta, de forma natural e fluida!

“Vamos agora sentar-nos e fazemos só um simples movimento de braços (“Acordage”) e vamos tentar acompanhar com a respiração. Quando os braços vão para cima inspiramos e quando descem expiramos, primeiro de olhos abertos e depois fechados. “É difícil fazer com a respiração?”, disse que sim com a cabeça, “É que tu enches o peito de ar muito rapidamente e os braços ainda não chegaram lá acima. Vê agora a velocidade lenta que vou fazer (...) Agora vais tu tentar fazer o mais devagarinho que conseguires e não te preocupes se não for tão devagarinho como eu fiz! Se continuar a ser muito difícil com a respiração faz apenas o movimento dos braços. Houveram variações de velocidade, ele começou rápido mas depois conseguiu encontrar uma velocidade mais lenta e estável. No movimento até ao “meio dia” ele teve dificuldade em levar até ao fim o movimento, começou com o rosto e as mãos tensas mas depois relaxou e foi óptimo observar esta passagem!!!

“Agora como se fosse uma espécie de presente de teres passado de ano e de te teres esforçado tanto ao longo do ano lectivo vamos fazer o jogo que escolheste!”, o Henrique escondeu-se dentro do guarda-roupa enquanto eu trocava o objecto de lugar, mas antes ficou a observar a disposição das coisas no quarto dele, sem eu lhe ter dito nada. Ele sente este jogo como um verdadeiro desafio, fica extremamente atento a tudo à sua volta e não dispersa a sua atenção, por vezes até fica chateado com ele mesmo quando não consegue descobrir rapidamente que objecto foi mudado de lugar. Ele gosta de ser bem sucedido, mas não lida tranquilamente com as suas falhas e esta característica também é visível no dia a dia, no estudo e no convívio com os colegas.

“Há outro jogo que falaste que gostavas de fazer, que é aquele de andar pelo quarto, um de olhos fechados e o outro “fugir” pelo quarto para tentar não ser apanhado. Este é um jogo que requer muito movimento e uma excelente atenção auditiva, porque como não se vê onde o outro está é através dos sons que se percebe onde o outro se encontra...” Só vale no quarto! 1,2,3, começou...!”, o Henrique foi contar algo...”Olha, se falares ou se te rires é fácil para mim descobrir onde estás e apanho-te!”, fomos trocando e foi muito divertido. O Henrique é rápido, arrisca, não tem receio de avançar mesmo de olhos fechados, tem uma boa percepção auditiva e se umas vezes se lançava à sorte outras parava e ficava à escuta para perceber onde eu estava! Perguntei-lhe se queria ir chamar a irmã para jogar connosco e disse logo que sim, ficamos a jogar mais um bocado e divertimo-nos imenso!

“Então, o que é que fizemos hoje?” – “Fizemos aquilo de voar, fizemos sentado e também fizemos o jogo de esconder as coisas e depois procurar e depois este jogo...” – “E falta uma coisa que fizemos logo no princípio...” – “Estivemos a conversar e tu disseste uma frase e eu tinha que dizer uma expressão daquilo que falava!” – “E

lembraste de alguma parte?” – “Sim...que devemos olhar para dentro e sentir por dentro!” – “É tudo o que te lembraste?!” – “É!” – “Mas antes estivemos a falar de todas as coisas que fizemos nas sessões anteriores. E de hoje qual foi a parte que mais gostaste?” – “Foi agora!” – “deste jogo parecido com a “Cabra-Cega”?!” – “Sim!”.

Hoje naturalmente a velocidade interior do Henrique era rápida e acho que foi uma boa escolha não ter insistido demasiado na velocidade lenta e ter optado por fazer um jogo que tanto gosta e que implica percepções corporais à mesma, que neste caso tinha maior incidência nas percepções auditivas.

.....

#### Um olhar sobre a forma de estar do Henrique durante a sessão...

- Para além da empatia e excelente memória, o Henrique enuncia de forma cada vez mais precisa e sensível as percepções que vai tendo durante os exercícios;
- Aprende com muita facilidade as sequências de movimento;
- Continua a ter uma relação instável com o movimento lento, começa lentamente mas depois começa a acelerar;
- Quando lhe peço para fazer o movimento de forma lenta o gesto do Henrique torna-se mais mecânico, perdendo assim expressividade e fluidez.

## 6ª Sessão – 17 de Janeiro de 2006

### Henrique

#### **Estrutura da sessão:**

- Apresentação da sessão aos pais e à irmã do Henrique
- “Ver” e “escutar” com as mãos
- Jogo dos objectos desaparecidos
- Introspecção

#### **Objectivos da sessão:**

- Observar a forma como o Henrique vai transmitir o que aprendeu nestas sessões do Atelier do Sensível
- Observar a forma como se vai relacionar com a aprendizagem que fez nas cinco primeiras sessões, feitas à alguns meses atrás.

.....

Esta sessão feita com os pais e a irmã do Henrique, foi adiada até agora por motivos profissionais da família e também porque a certa altura se tornaram incompatíveis com a minha disponibilidade. Mas reunidas as condições cá estamos nós!

Apesar de já não ser professora do Henrique ele continua a frequentar o A.T.L. e vou acompanhando sempre que posso o seu crescimento, agora que já está no 5º ano, numa fase nova da sua vida, com novos amigos, muitos professores e novas matérias escolares. A última sessão que fiz com o Henrique foi em Junho de 2005, pelo que já passaram 7 meses. Ainda repensei se fazia sentido fazer esta sessão ao fim de tanto tempo, mas

acabei por achar que valeria a pena independentemente de já não haver o fio condutor tão presente que existiu nas sessões entre Março e Junho.

O meu objectivo com esta sessão, para além de querer assegurar a estrutura que estabeleci desde o início para o Atelier do Sensível, visa três aspectos, um é o elucidar de forma prática os pais do Henrique de todo o processo vivido nas 5 sessões anteriores, é também o proporcionar jogos e experiências que pudessem fazer entre eles para dar continuidade à experiência do Henrique e finalmente ter esta sessão como um momento de observação para os pais, no contacto do Henrique com os instrumentos práticos da P.P.P., aplicados de forma lúdica.

Ao longo destes meses o Henrique continua um menino impulsivo, por vezes “explosivo”, mas que tem feito um esforço visível para controlar os seus excessos. Ele é muito sensível à forma como os adultos e colegas o abordam, tanto pode ser um menino “doce” como mostrar-se agressivo verbalmente e aparentemente distante. Observei durante o não lectivo passado que uma das melhores formas de termos a sua atenção, disponibilidade e participação é criando momentos de pausa, ou seja, onde se dá lugar a uma responsabilização serena dos seus actos, sem atribuição de culpa mas olhando sim para outras formas de estar perante a mesma situação e de o fazer perceber que o respeitamos tal como é, através de muita meiguice e paciência.

.....

Hoje, apesar de estar feliz com a minha presença e o regresso ao Atelier do Sensível juntamente com a família, está muito irrequieto, teve uma falta disciplinar na escola e toda a situação envolvente accionou a sua velocidade interior rápida, que tanto lhe é característica!

“O que vamos fazer hoje são coisas muito simples, que já são familiares ao Henrique, apenas uma delas é que ele não fez.”, referia-me à introspecção, que quero fazer hoje para finalizar a sessão.

“Lembras-te das primeiras coisas que fizemos os dois que era ver...” – “Sentir, sente-se com os olhos, ouve-se com as mãos!”, ele estava um pouco baralhado, mas sabia do que estava a falar, “É o ouvir e ver com as mãos! Isto pode parecer um bocadinho estranho, mas tal como nós já fizemos pudeste ver que é possível. Vamos ensinar aos teus pais primeiro a ver com as mãos.”, perguntei à irmã do Henrique, que tem 8 anos, se ela tinha olhos nas mãos, ela olhou, riu-se e disse que não. “Henrique lembras-te como é que fizemos isto?”, começou a mexer no meu gravador...”Estou a ver com as mãos, quer dizer, não estou a ver, mas...acho que era assim!” – “Sim, tem haver com o tocar! Então vamos pedir à tua mãe para fechar os olhos e com as mãos vai tocando o teu rosto e vai descrevendo as partes que está a tocar, ok?”, a Marta foi deslizando pelo rosto do Henrique e perguntei-lhe se então era possível ver com as mãos, anuiu que sim. Foi um momento tranquilo, observei que existe uma relação de confiança e um clima de descontração e bom humor entre o H. e a família e isso foi muito visível durante toda a sessão.

“Há um sentir quando se toca que reconhece os lugares por onde se passa...Agora a Ana Beatriz faz ao pai, pode ser?!”, ela descreveu muito bem e perguntei-lhe, “Conseguiste ou não ver com as mãos?” – “Sim!” – “Nas sessões sigo sempre uma evolução, começamos num sentir mais superficial e vamos aprofundando.”, falei aos pais do H. que o tema da minha tese tinha mudado, para lhes explicar que a relação com o corpo e o sentir eram a base do meu trabalho. Aproveitei o momento para partilhar com ambos os pais, porque o meu contacto foi sempre mais com a mãe, o que fui



observando e a estrutura das sessões, “Há sempre uma evolução que vai aprofundando o sentir, começávamos por conversar, passávamos depois para jogos onde ele tinha de perceber sentimentos, sensações e fazer a ponte entre o Atelier do Sensível e o dia a dia. Uma coisa que fui percebendo é que o H. precisava de muitos momentos de pausa para perceber a sua velocidade, quando vinham os seus impulsos, para aprender como é que ele próprio funcionava e como agir no momento do impulso. Parando para dar tempo a ajustar aquilo que aprendeu, porque já sabia que haviam outras formas de agir. Ele progrediu e esforçou-se imenso e a grande parte do trabalho é dele, ele reconheceu que era muito impulsivo e rápido e que nem sempre isso o ajudava a dar a melhor resposta às situações. Através destes jogos ele sai da realidade quotidiana e de forma lúdica tem tempo de se conhecer, eu forneço as ferramentas e oriento o conhecimento a que vão acedendo de si mesmos.”

“Nós já fizemos o ver com as mãos e agora vamos passar para uma coisa mais subtil que é o escutar com as mãos, lembras-te H. como é que nós fazíamos?” – “Escutar com os olhos?” – “Não, com as mãos! As mãos são a base de tudo!” – “É aqui tipo...”, pôs a mão no peito, “Estás a procurar o quê?” – “O coração!” – “Escutar com as mãos é o quê? É também fecharmos os olhos, ficar com a mão pousada no peito a escutar o bater do coração!” – “Eu sinto pelo corpo todo!”, disse o pai do Henrique, “Então cada um pousa a mão e fecha-se os olhos para ajudar a estar com mais atenção aqui e ficamos um bocadinho à escuta do bater do coração...”, depois de algum tempo em silêncio, onde todos estavam muito presentes, o H. foi o primeiro a dizer que já tinha escutado, continuamos em silêncio até que cada um foi dando aos poucos o seu sentir do que tinha experienciado.

Relembrei a primeira sessão... “Quando foi com o H., ele ficou com a mão pousada com muita atenção e dizia que não sentia nada, lembras-te o que é que fizemos para ajudar?”

– “Corremos à volta da sala!” – “Exactamente! Os batimentos do coração eram muito mais fortes e ficamos a escutar até quase desaparecer, mantendo a atenção!”. Voltei a falar um pouco mais do das sessões que tinha feito com o H., onde eu observei que para ele era importante trabalhar a atenção e que reportar essa atenção para uma parte específica do corpo accionava vários mecanismos, “Ele com aquela energia toda, naqueles momentos em que pousava atenção era uma maravilha poder observa-lo, vê-lo “tocar” um lugar dele que normalmente ele não dá espaço que exista!” – “É verdade!”, disse a mãe para reforçar esta última ideia.

“Agora vamos passar para um jogo um bocadinho mais dinâmico e a seguir vamos fazer algo bem calminho, que se chama introspecção, é um momento de pausa que a pessoa se dá a si, para poder tocar uma velocidade interior ais tranquila que depois ajuda a dar lugar no dia a dia a reacções mais tranquilas.

São os meninos que vão começar a fazer este jogo com os pais. É aquele jogo muito simples em que o pai e a mãe estão de olhos fechados e têm de reconhecer os objectos e depois descrever as sensações que ele transmite.”, o H. escolheu fazer ao pai, estava hesitante na escolha do objecto...”Coisas simples, pequeninas!” – “Pois! Se for a televisão não dá jeito!”, disse o pai em tom de brincadeira, que nos fez rir a todos! Não propus que fossem os pais a fazer a o H. porque percebi que ele estava com uma atenção muito dispersa, então até chegar à introspecção o meu objectivo era que ele fosse estabilizando um pouco mais. No tempo em que o pai, a irmã e a mãe reconheçam e descreviam o objecto o H. estava muito presente, mas manteve uma certa inquietação que era visível nos seus gestos rápidos e miudinhos, isto tanto quando escolhia o objecto e quando observava o que estava a ser dito.

Comparando o início e antes da sessão com o após o exercício de escutar com as mãos, observei que ele serenou um pouco aquela maneira de andar de um lado para o outro

numa grande excitação. Perguntei aos três em que parte do corpo eles sentiram que estava atenção deles durante o exercício, responderam que era nas mãos e o pai do H. acrescentou que a certa altura a sensação que o objecto lhe despertava passou para todo o corpo. A minha ideia aqui era levar os pais do H. a viver algo que ele já tinha vivido, para sentirem os efeitos e assim mais tarde repetir, já conscientes do potencial do jogo. A seguir trocaram-se os papéis, agora era o H. que tinha de reconhecer e descrever as sensações que os objectos escolhidos pelos pais lhe transmitiam...”Prepara tua atenção Henrique!” – “Não olhes filho!” – “Ah! Já sei, foi aquilo que trouxemos da Terra Mítica. É um porta chaves!” – “E descreve lá o que é que...”, antecipou a resposta, “É duro, leve e baloiça.” – “E que sensação é que tens?” – “Como?!” – “A temperatura, se é agradável?...”É liso, não dobra!” – “Enquanto estás a descrever a tua atenção está onde Henrique?” – “No objecto?” – “Em que parte do teu corpo estava a tua atenção?” – “Nas mãos e no braço.” – “Muito bem” Agora, antes de passarmos para o último exercício vamos fazer algo que tu gostavas muito e que era um desafio para ti! Tu vais olhar muito bem para esta mesa...” – “AH! Já sei o que é!!! Era isso que ia dizer!” – “Vais olhar com calma e atenção, vais ver bem o lugar das coisas, porque algumas vão mudar de posição, mas tem atenção aos pormenores!”, não passei logo para a introspecção porque o H. continuava num registo rápido e como o jogo anterior não alterou nada, escolhi fazer este para fazer a passagem para um momento mais focalizado, que é a introspecção. Reforcei uma ideia, “Atenção, todos nós vamos tendo mais ou menos, mas permanecer numa qualidade de atenção estável dentro daquilo que está a ser pedido é mais difícil! Num jogo como este eu tinha o Henrique completamente ali, era um desafio que ele tinha de conseguir.” – “Exacto!”, disse a mãe. Foi muito divertido, os pais estavam encantados com a perspicácia do filho e isso revelava-se a cada gesto de carinho entre eles. Todos quiseram participar e espontaneamente um seguia-se ai outro e

nos momentos de dificuldade todos se ajudavam e davam pistas! O H. permaneceu no registo em que estava, muito disponível e participativo, mas numa velocidade visivelmente rápida que o retirava de um sentir mais pausado e profundo. Passamos para a introspecção...”O que vamos fazer agora exige um bocadinho mais de atenção, começamos por fazer actividades em grupo mas agora é algo individual onde cada um vai experimentar a introspecção.” – “O que é isso?”, perguntou o H., “A introspecção é parecida com a meditação, mas é diferente!” – “Foi o que eu fiz?” – “Não, o que e fiz contigo foi era estares deitado com as minhas mãos. Isto é diferente, ninguém vai tocar em ninguém, cada coloca-se numa posição confortável, mas não é a procura do relaxamento, é um exercício de muita atenção...Henrique não estás com atenção nenhuma!” – “Pois não!”, disse a mãe, “Eu estava com atenção.” – “Não...não...não...não!”, disse em tom de brincadeira, “pousa isso Henrique!”, disse a mãe, “espero que estejas aqui, senão acabas por distrair as pessoas, não é?!...Eu vou dando algumas indicações para primeiro colocarem a atenção no silêncio e depois passamos para uma percepção visual e cada um vai sentir de maneira diferente. O difícil é permanecer estável na atenção, há sempre pensamentos que vêm, há barulhos lá fora e as indicações que vou dando são também para voltar a trazer ao corpo a vossa atenção, a percepção do vosso corpo, conhecendo-a conhecem-se a vocês mesmos e isso pode transformar a nossa realidade no dia a dia, isto tem uma aplicação prática se assim quisermos. Sempre que houverem pensamentos que levem para outro lugar não faz mal, tentem apenas voltar a colocar a vossa atenção no que vou indicando. Cada um fecha os olhos, ficam numa posição confortável, fazem um ou duas respirações devagarinho, bem calminhas (...) e agora cada um vai colocar a sua atenção nos sons que estão à sua volta, tentar reconhecê-los...e agora vamos tentar trazer a nossa atenção que estava voltada para o exterior, vamos trazê-la para o interior e vamos escutar o silêncio...e

dentro do silêncio observamos aquilo que sentimos em nós, permanecemos tranquilos na escuta do silêncio...será uma sensação de tranquilidade?...será uma sensação de estar inquieto? ...será agradável?...será que dá vontade de acabar logo?... (...) Agora vamos passar de uma atenção auditiva para uma atenção visual, continuamos de olhos fechados e prestamos atenção se há alguma luminosidade, ou não?...será que tem cor?...se tem cor, que cor é que é?...se há luz, será que está à frente ou atrás dos nossos olhos?...e quer haja luz ou não, que sensação é que isso trás? (...) E agora antes de terminar vamos fazer uma pequena viagem pelo corpo...”, o H. estava irrequieto, sempre a mexer-se no sofá e a fazer sons bem baixinho. Ao início de cada indicação ele entregava-se à experiência mas passado um pouco distraia-se! Escolhi então passar para uma atenção mais concreta, daí esta viagem pelo corpo. Começamos nos pés e fomos subindo gradualmente até à cabeça, perguntando meia volta se havia alguma parte do corpo que estivesse tensa. Aqui a atenção do H. estabilizou um pouco mais, mas de vez em quando dava sinais da sua velocidade interior rápida! Antes de terminar pedi que fizessem 3 respirações profundas e tranquilas...”Com tempo...não abrimos logo os olhos, vamos tocando o nosso corpo como se lhe disséssemos que agora é para acordar...sentimos, tocamos, vamos despertando e podem ir abrindo os olhos...”, o H. foi o primeiro a fazê-lo e foi o único que o fez de forma mais impulsiva, quase sem seguir as indicações que eu tinha dado. Foi o primeiro a falar...”Eu ouvi a máquina, ouvi lá fora o gás, ouvi uma mosca.” – “Ouviste uma mosca?!” – “Não há aqui mosca nenhuma!”, disse a irmã, “Ouvi o engolir e mais nada!” – “E como é que foi para ti? Foi uma experiência agradável ou difícil?” – “Foi agradável!” – “Foi fácil estar com atenção para ti?” – “Foi!” – “Tens a certeza? Estiveste sempre com muita atenção?” – “Às vezes não!” – “E que momentos foram esses?” – “Quando estavas a falar.” – “Era difícil estar com atenção porque estavas a escutar o que eu dizia?” – “Hum...hum!” – “Então Henrique

conta-me lá, este momento que estás a partilhar com os teus pais, como é que o sentiste?” – “Bem!” – “Achas que houve alguma coisa que os teus pais aprenderam?” – “Sim! Nesta parte do relaxamento, o meu pai às vezes chateia-se e tem de se acalmar!”, o pai acenava que sim com a cabeça, “E também naquele jogo de prestar atenção!” – “E à tua mãe e à tua irmã?” – “O relaxamento para a minha mãe!” – “Muito bem! E como é que achas que estiveram os teus pais?” – “Bem!” – “Daquilo que viram do Henrique, por exemplo não puderam ver na introspecção, mas pare ele é difícil estar com uma atenção estável, ele tem tendência para dispersar. Não é Henrique? Abriste os olhos, olhavas para mim, não fizeste a viagem toda!” – “É que eu à bocado não conseguia fechar os olhos, era por isso que tinha de abrir, não consigo estar muito tempo de olhos fechados!”, os pais e a irmã comentaram que o sentiram irrequieto em alguns momentos, quando fazia sons e quando se mexia no sofá. “Fazer este exercício, numa viagem, nem que fosse só ficar a ouvir os sons, já era muito bom!”, disse eu para reforçar a ideia que a atenção se pode treinar e acaba por dar frutos, é só uma questão de prática, “Estas coisas levam tempo e é bom criar uma pausa nesta velocidade rápida e com este tipo de jogos e outros que o Henrique já aprendeu, algumas coisas podem melhorar. Fazer isto num serão, vocês os quatro ou com amigos, constrói muito a criança, são ferramentas que lhe dão suporte interior para que ela possa utilizar no dia a dia! O Henrique fez uma evolução muito bonita e foi partilhando comigo as coisas que sentia a mudar! Eu agradeço muito o terem estado disponíveis para eu vir cá hoje!” – “Eu só tenho pena que não tenham sido mais e com mais continuidade!”, disse a mãe. Expliquei que até Março, com a finalização da tese não tenho tempo disponível, mas que depois disso, se houvesse vontade e necessidade eu poderia continuar as sessões com muito gosto!

.....

### Um olhar sobre a forma de estar do Henrique durante a sessão...

- A velocidade interior do Henrique revelou-se rápida, porque tinha tido um dia difícil na escola e por ser essa a sua velocidade habitual, tanto quanto tenho vindo a observar no A.T.L.;
- Existe um clima de descontração e boa disposição entre o Henrique e os pais e a irmã;
- Mesmo depois de fazermos o exercício de “ver” e “escutar” com as mãos, o Henrique manteve a sua velocidade rápida, retirando-o assim de um sentir mais profundo;
- A atenção do Henrique estava muito dispersa e isso foi muito visível durante a introspecção, já que de vez em quando abria os olhos e fazia sons.

## ANEXOS – Quadros



1ª Sessão

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO

O que eu observei...	O que o aluno disse...
<p>- Comecei por observar que o Henrique estava curioso em relação ao que íamos fazer e isso desde o início ajudou a <i>canalizar</i> a sua <i>atenção</i></p>	<p>- “<i>Então agora vais aprender como é que se pode escutar com as mãos!</i>”, ficou com uma expressão de curiosidade, tipo, vamos lá experimentar isso, (H.1-2)</p>
<p>- O facto de estar a sentir cada exercício como um <i>desafio</i>, levou-o a <i>esforçar-se</i> para estar ainda <i>mais atento</i></p>	<p>- “<i>Assim é melhor, é mais fácil!</i>”, (H.1-5), disse ele quando, no jogo das palavras no corpo, repetimos a mesma palavra, para ver se assim conseguia acertar mais rapidamente</p>
<p>- O Henrique tem um <i>potencial de aprendizagem</i> enorme, logo após o primeiro contacto com uma nova experiência, capta facilmente a informação a ser aprendida</p>	<p>- Após um exercício que explora a relação à atenção, o jogo das palavras no corpo, ele disse, “<i>Quando escreves mais devagar é mais fácil saber a palavra!</i>”, (H.1-5)</p>
<p>- O <i>toque</i> do Henrique é muito <i>rápido e superficial</i>, não permanece muito tempo com a mão pousada sobre a mesma parte do corpo</p>	<p>- Sobre este item o Henrique não fez qualquer comentário, foi algo que eu observei, (H.1-5)</p>
<p>- A <i>qualidade de silêncio</i> alcançada em certos momentos está associada ao <i>interesse</i> e à <i>qualidade de atenção</i> encontrada</p>	<p>- Este item vem de algo que eu constatei através da minha observação durante a sessão, no jogo de escrever no corpo (H.1-6)</p>
<p>- Assim que a sua <i>atenção</i> está <i>disponível e estável</i>, facilmente <i>ultrapassa as dificuldades</i> encontradas, num ou noutro momento, durante a sessão</p>	<p>- “<i>Ah! Agora está aqui! (...) Porque não estou a pensar em mais nada...</i>”, (H.1-3), disse ele após ter conseguido “escutar” o coração com as mãos</p>

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO ATRAVÉS DA TRANSFORMAÇÃO DA RELAÇÃO  
AO CORPO

A ATENÇÃO

- O que é que o aluno aprendeu de novo? -

<b>QUALIDADE DE ATENÇÃO</b>	
<b>Percepções</b>	<p>Num exercício em que o Henrique estava a aprender a “escutar” com as mãos e percebeu o bater do seu coração: - <i>“Ah! Agora estou a senti-lo!”</i>, (H.1-3)</p> <p>Na sequência do Movimento Codificado – “Acoradage”, o Henrique ao deslizar pelo movimento lento dos braços, disse espontaneamente: - <i>“No movimento lento para cima, parecia que os braços iam sozinhos...”</i>, (H.1-9)</p>
<b>Pensamento</b>	<p>No final do jogo de escrever no corpo, eu perguntei ao Henrique o que é que ele aprendeu com este exercício: - <i>“Que é mais difícil quando fazes as coisas depressa e é mais fácil quando fazes devagar!”</i>, (H.1-6)</p> <p>Ainda no mesmo jogo, perguntei-lhe como é que era mais fácil para ele: - <i>“De olhos fechados! (...) Porque estou mais concentrado!”</i>, (H.1-6)</p>
<b>Vivência</b>	<p>Quando lhe estou a explicar o que é que pode ser escutar com as mãos, ao que ele hesitante, arrisca: - <i>“O quê? Se pusermos assim a mão no coração?”</i>, (H.1-2)</p> <p>No final da sessão perguntei-lhe qual dos exercícios tinha gostado mais: - <i>“Gostei mais do das costas!”</i>, (H.1-9)</p>
<b>Empatia</b>	<p>Logo no início da sessão o Henrique mostra-se disponível para aprender o que sugiro, (H.1-2)</p> <p>Passado pouco tempo de iniciarmos a sessão aceita naturalmente o meu toque nas suas mãos, (H.1-3)</p> <p>Quando estava a aprender a “ver” com as mãos, tocou o seu próprio rosto para me dizer como fazem os cegos: - <i>“Tocam assim...”</i>, (H.1-4)</p>
<b>Memória</b>	<p>A meio da sessão perguntei-lhe o que é que tinha aprendido até àquele momento: - <i>“Aprendemos a escutar e a ver com as mãos!”</i>, (H.1-6)</p> <p>No final da sessão quis saber qual dos dois exercícios ele tinha gostado mais: - <i>“Gostei mais do das costas!”</i>, (H.1-9)</p>

## RELAÇÃO AO CORPO EM MOVIMENTO

### SEQUÊNCIA

Na primeira experiência o que prevaleceu foi o toque rápido do H., não havia ritmo, o gesto era casual. Na segunda experiência, apesar de ter dificuldade em se manter dentro da velocidade lenta, mesmo quando fazíamos o movimento juntos, durante alguns momentos o H. encontrou uma certa sequência no movimento dos braços.

### EVOLUTIVIDADE

Não existe dados referentes a esta categoria.

### GLOBALIDADE

Na segunda experiência, foi visível que à medida que o H. ia repetindo o movimento e quando o passou a fazer de olhos fechados, surgiu uma coerência maior no conjunto dos seus movimentos.

### AMPLITUDE

Pude observar que o H. não leva os seus movimentos à expressão máxima, contudo, quando entrei no campo da imaginação a sua gestualidade ganhou mais expressão e amplitude, (H.1-8).

## A RELAÇÃO À APRENDIZAGEM

RELAÇÃO À APRENDIZAGEM	
<b>Nos exercícios</b> (em directo)	Quando o Henrique estava a aprender a “escutar” com as mãos: - <i>“Ah! Agora está aqui! (...) Porque não estou a pensar em mais nada...”</i> , (H.1-3)  - <i>“Assim é melhor, é mais fácil!”</i> , (H.1-5), disse o Henrique depois de eu escrever mais devagar na costas dele.  - <i>“A professora diz que quando temos testes ela dá tempo, por isso podemos fazer devagar!”</i> , (H.1-6), aqui o Henrique espontaneamente fez um paralelo entre o que estava a aprender e a sua experiência na escola.
<b>Noutras situações</b> (conhecimentos gerais ou relativos ao contexto escolar)	No exercício de aprender a “ver” com as mãos: - <i>“Os cegos fazem isso...tocam assim...”</i> , (H.1-4)  - <i>“Plana e depois começa a bater as asas muito grandes!”</i> , (H.1-7), disse ele, quando comecei a abordar a sequência do “Voo”, onde primeiro falamos da forma como voam as diferentes espécies de aves.
<b>À posteriori</b> (conhecimentos aplicados nesta sessão, fruto da aprendizagem de sessões anteriores)	Nesta primeira sessão, naturalmente, ainda não é possível recolher dados sobre a relação do Henrique com a aprendizagem à posteriori.

#### 4. AS TRANSFERÊNCIAS

Nesta sessão não existem dados que correspondam aos itens a ser abordados.

#### 5. OUTROS MOMENTOS...

Quando ele espontaneamente antecipava as minhas respostas na ânsia de saber se tinha acertado, “*O quê? Se pusermos assim a mão no coração?*”, (H.1-2)

Quando ele me surpreendeu ao dizer, “*Porque não estou a pensar em mais nada...*”, (H.1-3), quando lhe perguntei a razão de agora já ter escutado o coração!

A forma solta e desprendida com que imitou o voo da águia...

E a forma alegre com que foi chamar a irmã para participar na experiência dele...

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO

<b>O que eu observei...</b>	<b>O que o aluno disse...</b>
<p>- O Henrique quando sente interesse por determinada situação ou assunto, disponibiliza muita da sua atenção, implicando-se nas suas acções de forma criativa</p>	<p>- <i>“Sentes o coração a bater, o meu está a bater devagarinho!”</i>, (H.2-4), disse ele quando estávamos a revê como se “escuta” com as mãos</p>
<p>- Quando lhe peço para fazer algo sozinho, ele fica hesitante, revelando a sua baixa auto-estima</p>	<p>- <i>“Como é que eu hei-de fazer?”</i>, (H.2-7), perguntou ele quando lhe disse para ser a ele a escolher outra expressão facial</p>
<p>- Por outro lado este sentimento é facilmente ultrapassado quando faço um reforço positivo verbalmente ou quando participo com ele nos exercícios</p>	<p>- Ele estava hesitante em fazer a expressão facial que tinha escolhido e depois de eu lhe dizer: - <i>“Sê criativo, não te preocupes!”</i>, (H.2-7), ele foi muito expressivo</p>
<p>- Ele continua a revelar uma excelente percepção corporal, juntamente com criatividade e expressividade</p>	<p>- <i>“...o meu está a bater devagarinho..olha, agora está no meu dedo!”</i>, (H.2-4), disse ele quando estávamos a escutar o coração com as mãos</p>
<p>- O Henrique adora aprender coisas novas, fica muito entusiasmado</p>	<p>- <i>“Parece que a minha goela vai para dentro! Parece um peixe!!!”</i>, (H.2-4), quando percebeu que se podia sentir o coração no pescoço</p>

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO ATRAVÉS DA TRANSFORMAÇÃO DA RELAÇÃO  
AO CORPO

A ATENÇÃO

- O que é que o aluno aprendeu de novo? -

<b>QUALIDADE DE ATENÇÃO</b>	
<b>Percepções</b>	<p>Quando estávamos a fazer revisões sobre o “escutar” com as mãos e eu pedi ao Henrique para me ensinar como se fazia: - <i>“Sentes o coração a bater...o meu está a bater devagarinho...”</i>, (H.2-4)</p> <p>No exercício das expressões faciais, perguntei-lhe como estava o rosto dele: - <i>“Os músculos estão a forçar!”</i>, (H.2-6), ele queria dizer que estavam contraídos</p>
<b>Pensamento</b>	<p>Pedi ao Henrique que por momentos fosse ele o animador e que me ensinasse a “ver” com as mãos: - <i>“Podes tocar na mesa...nos braços e vês!”</i>, (H.2-4)</p> <p>Logo a seguir eu pergunto-lhe como é que eu poderia ver assim, ao que ele me responde: - <i>“Sentes...”</i>, (H.2-4)</p>
<b>Vivência</b>	<p>Ainda no mesmo exercício, disse ao Henrique que de olhos fechados eu não poderia ver nada: - <i>“Hum, mas vês!!!”</i>, (H.2-4)</p> <p>Já na parte de “escutar” com as mãos, começamos a ver em que outras partes do corpo se podia sentir o coração e tocamos no pescoço: - <i>“Parece que a minha goela vai para dentro! Parece um peixe!!!”</i>, (H.2-4)</p>
<b>Empatia</b>	<p>O Henrique muito curioso, começou logo por perguntar se íamos fazer os mesmos exercícios da sessão anterior, (H.2-1)</p> <p>O facto de reviver comigo situações que para ele foram difíceis, (H.2-3)</p> <p>Quando no exercício de respiração se deixou tocar pela serenidade, (H.2-4)</p>
<b>Memória</b>	<p>Logo no início da sessão pedi-lhe para me contar o que tínhamos feito na sessão anterior: - <i>“ Fizemos aquilo, primeiro de ouvir com as mãos, depois o escrever no corpo!”</i>, (H.2-1)</p> <p>Perguntei-lhe o que é que eu já lhe tinha ensinado, que ele podia fazer quando estivesse chateado ou irritado: - <i>“Respirar 10 vezes!”</i>, (H.2-4)</p>

## RELAÇÃO AO CORPO EM MOVIMENTO

SEQUÊNCIA O jogo que fizemos, das expressões faciais, não tem elementos que se enquadrem neste item.

EVOLUTIVIDADE Em relação às expressões faciais, a cada nova expressão, o Henrique começava timidamente e à medida que ia avançando ganhava confiança e manifestava visivelmente a sua expressividade e sentido de coerência entre a expressão do rosto e o resto do corpo, (H.2-5)  
As passagens de uma expressão para a outra são sempre rápidas, é muito expressivo na expressão máxima, mas tem dificuldade em viver as nuances, (H.2-6).

GLOBALIDADE A globalidade da relação entre o rosto e as outras partes do corpo foi alcançada quando o Henrique sentia confiante nas suas capacidades, (H.2-5), (H.2-7).

AMPLITUDE O expoente máximo do Henrique acontecia sempre que eu fazia um reforço positivo em relação às suas capacidades em relação a este exercício, e quando não pensava muito no que eu lhe pedia para fazer, deixando-se ser espontâneo, (H.2-5), (H.2-6).



## A RELAÇÃO À APRENDIZAGEM

<b>RELAÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	
<b>Nos exercícios</b> (em directo)	<p>Quando o Henrique me estava a ensinar a “ver” com as mãos: - <i>“Podes tocar na mesa...nos braços e vês!”</i>, (H.2-4)</p> <p>Ainda no mesmo exercício, quando ele me diz que é sentido que eu posso ver: - <i>“Sentes...”</i>, (H.2-4)</p> <p>Quando lhe explico que uma expressão facial deve ser sentida com todo o corpo, ele espontaneamente fez a ponte: - <i>“Os meus pés estão tristes porque eu tenho um problema...”</i>, (H.2-5)</p>
<b>Noutras situações</b> (conhecimentos gerais ou relativos ao contexto escolar)	<p>Recordamos uma situação, no A.T.L. em que o Henrique estava chateado com ele mesmo: - <i>“Continuei a escrever e aquilo ficou borratado!”</i>, (H.2-3)</p> <p>Ele contava-me o que sentia quando ia jogar futebol, isto dentro do contexto das expressões faciais e corporais: - <i>“Os meus pés estão curiosos quando estou a jogar futebol, porque é a curiosidade de saber se vai ser golo ou não!”</i>, (H.2-5)</p>
<b>À posteriori</b> (conhecimentos aplicados nesta sessão, fruto da aprendizagem de sessões anteriores)	<p>O Henrique tem facilidade na aprendizagem, tanto durante as sessões, como no A.T.L., como na escola. O gostar do que está a aprender, sentir-se confiante em relação à tarefa que está a desempenhar, potencializam esta facilidade para aprender. Ele tem boa memória e facilmente estabelece relação entre os conteúdos de duas sessões, (H.2-2). Dada a sua impulsividade, nos momentos em que está alterado, tem mais dificuldade em aplicar os conhecimentos adquiridos, como por exemplo, ara resolver da melhor forma certos conflitos com os colegas ou com ele mesmo, (H.2-3).</p>

#### 4. AS TRANSFERÊNCIAS

Nesta sessão ainda não existem dados que correspondam aos itens a ser abordados.

#### 5. OUTROS MOMENTOS...

Quando, apesar de estar inseguro, por lhe ter dito que agora ia ser ele o animador, me surpreendeu ao dar a indicação de que se eu tocasse na mesa ou no meu braço eu podia ver com as minhas mãos! (H.2-6).

Quando descobriu que podia sentir o bater do coração no pescoço! (H.2-4)

Quando atribuiu sentimentos aos pés dele, foi tão espontâneo! (H.2-5)

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO

<b>O que eu observei...</b>	<b>O que o aluno disse...</b>
<p>- Tal como já tinha observado nas sessões anteriores o Henrique continua muito disponível para participar nas sessões e isso é muito visível quando chega cheio de energia e alegre</p>	<p>- Com toda a prontidão enuncia o que fizemos na sessão anterior: - <i>“ Fizemos aquele jogo das palavras, depois aquele do objecto fotografado...”</i>, (H.3-1)</p>
<p>- Há uma certa vontade de corresponder às expectativas dos outros e dele mesmo, criticando-se e procurando a confirmação de que aquilo que está a fazer, está a ser bem feito</p>	<p>- Neste item não existem citações do Henrique, apenas factos que observei relativos à sua insegurança, (H.3-3), (H.3-4)</p>
<p>- A qualidade de atenção melhora a cada sessão, reflectindo-se na qualidade de presença a cada novo exercício</p>	<p>- <i>“Quando passei senti um vento..”</i>, (H.3-5), disse o Henrique após o exercício de equilíbrio, feito de olhos fechados  - <i>“Nas mãos, nos olhos e na cara!”</i>, (H.3-5), ainda no mesmo exercício, quando lhe perguntei em que partes do corpo se sentia a relaxar</p>
<p>- A relação com o sensível do corpo, começa a aprofundar-se e isso é visível na confiança que sente quando faz os exercícios de olhos fechados e pela forma como se entrega ao momento</p>	<p>- Quando lhe perguntei como se sentia a fazer o exercício de olhos fechados, disse: - <i>“A relaxar...de olhos fechados é mais fácil porque estou mais relaxado!”</i>, (H.3-5)  - <i>“Sinto que estou vazio, abaixar e a relaxar!”</i>, (H.3-7), disse ele quando lhe perguntei como é que se estava a sentir, quando durante a terapia manual deitado, coloquei as mãos sobre o diafragma</p>

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO ATRAVÉS DA TRANSFORMAÇÃO DA RELAÇÃO  
AO CORPO

A ATENÇÃO

- O que é que o aluno aprendeu de novo? -

<b>QUALIDADE DE ATENÇÃO</b>	
<b>Percepções</b>	<p>Quando na terapia manual deitado lhe perguntei se sentia mais algum movimento para além do das minhas mãos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Sim, parece que o coração está a descer e os pulmões também!”</i>, (H.3-6)</li><li>- <i>“Aqui no peito!”</i>, (H.3-7), disse ele quando lhe perguntei qual tinha sido a parte do corpo onde tinha sido mais intenso</li></ul>
<b>Pensamento</b>	<p>No início da sessão perguntei-lhe como é que era a sua velocidade interior:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“É rápida!”</i>, (H.3-2)</li><li>- <i>“A relaxar... de olhos fechados é mais fácil, porque estou relaxado!”</i>, (H.3-5), disse o Henrique já após o exercício de equilíbrio, quando lhe perguntei como é que se tinha sentido durante o exercício</li></ul>
<b>Vivência</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Quando passei senti um vento...”</i>, (H.3-5), comentou ele, assim que acabou o exercício de equilíbrio</li><li>- <i>“Estou, mas também estou a sentir o teu coração nas minhas mãos!”</i>, (H.3-7), disse o Henrique durante a terapia manual, quando lhe perguntei se sentia o movimento a subir</li></ul>
<b>Empatia</b>	<p>Quando na terapia manual ele ficou ali deitado de olhos fechados e tranquilo, revelou empatia com o exercício e consigo mesmo, ao deixar-se entrar em relação com o seu sentir, (H.3-6)</p> <p>Quando lhe pedi para colocar as mãos dele em cima das minhas, ele com toda a naturalidade acedeu ao meu pedido, revelando mais uma vez empatia com o exercício e também comigo, ao que ele disse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“...estou a sentir o teu coração nas minhas mãos!!!”</i>, (H.3-7)</li></ul>
<b>Memória</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“...depois fizemos aquele jogo do objecto fotografado...”</i>, (H.3-1), começamos a sessão a fazer uma revisão sobre o que tínhamos feito na sessão anterior.</li><li>- <i>“Ficou, que na escola haviam meninos...”</i>, (H.3-2), no início da sessão fizemos um exercício de leitura, e depois de eu ler rapidamente uma parte do texto, perguntei-lhe se se lembrava do que tinha ouvido.</li></ul>

## RELAÇÃO AO CORPO EM MOVIMENTO

SEQUÊNCIA

O exercício que fizemos foi de equilíbrio, onde o Henrique tinha de caminhar pela sala com um objecto pousado no cimo da cabeça. Experimentamos 3 velocidades (rápido, normal e lento), repetindo-as várias vezes, e dentro de cada uma delas havia a presença de uma certa sequência, ou seja, por exemplo, na velocidade lenta, quando encontrou o seu próprio ritmo manteve-o de forma constante. Agora, dentro da mesma velocidade aconteceu haverem variações ao nível da qualidade de atenção, (H.3-3).

EVOLUTIVIDADE

Observei que há medida que repetíamos algumas vezes o exercício, o Henrique melhorava a sua performance, tanto ao nível da forma como na sua relação com as percepções que ia tendo ao longo do exercício, (H.3-4).

GLOBALIDADE

Observei que há medida que repetíamos algumas vezes o exercício, o Henrique melhorava a sua performance, tanto ao nível da forma como na sua relação com as percepções que ia tendo ao longo do exercício, (H.3-4).

AMPLITUDE

Quando fez o mesmo exercício, mas de olhos fechados, pude observar que ele levava com uma certa confiança, o caminhar até ao fim, esperando que eu lhe dissesse que tinha de virar. Os ombros ficaram um bocadinho mais tenso, mas de forma geral ele deixou fluir muito bem a expressão do seu caminhar.

## A RELAÇÃO À APRENDIZAGEM

<b>RELAÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	
<b>Nos exercícios</b> (em directo)	<p>- “..de olhos fechados é mais fácil porque estou relaxado!”, (H.3-5), quando no exercício de equilíbrio, perguntei ao Henrique como é que se foi sentindo no decorrer da acção.</p> <p>- “Nas mãos, nos olhos e na cara!”, (H.3-5), disse ele, quando lhe perguntei em que partes do corpo sentia que estava a relaxar mais</p>
<b>Noutras situações</b> (conhecimentos gerais ou relativos ao contexto escolar)	Nesta sessão não existem dados relativos a este item.
<b>À posteriori</b> (conhecimentos aplicados nesta sessão, fruto da aprendizagem de sessões anteriores)	Enquanto meu aluno, no A.T.L. o Henrique começa a demonstrar uma melhoria ao nível da qualidade de atenção, na hora do estudo. A mãe do Henrique transmitiu-me que, ao falar com a professora da escola, percebeu que ele começou a mudar a sua relação com as temáticas escolares, está mais atento e permanece de forma mais estável e dedicada nos momentos de estudo, (H.3-4)

#### 4. AS TRANSFERÊNCIAS

Pela primeira vez, desde que iniciamos as sessões no Atelier do Sensível, a mãe do Henrique transmitiu-me que a professora começou a observar algumas mudanças, positivas, ao nível da relação com os temas a aprender, onde está mais atento e mais disponível para melhorar o que há para ser melhorado.

Comigo, no A.T.L., também começo a observar, que não se distrai tanto na hora do estudo e que está mais dedicado e interessado em fazer bem os trabalhos que tem em mãos. Está a ficar mais exigente consigo mesmo e se por um lado isso é positivo, por outro tem de aprender a relacionar-se de forma mais tranquila com os momentos em que “falha”.

#### 5. OUTROS MOMENTOS...

A forma de estar tranquila e presente do Henrique durante a terapia manual deitada. A qualidade de atenção e das respostas que dava às minhas perguntas, durante a terapia, foi uma bela surpresa para mim! Quando numa das suas percepções revelou estar a pôr em prática, mesmo que de forma inconsciente, o escutar com a mãos, (H.3-7)

E quando, depois da terapia manual, observei o Henrique num estado tranquilo e em profunda relação com o seu corpo, os gestos estavam mais suaves, levantou-se devagar, e o tom de voz estava mais doce e mais pausado, (H.3-7).

4ª Sessão

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO

O que eu observei...	O que o aluno disse...
<p>- O exercício de respiração, feito de forma lenta, ajuda o Henrique a conectar-se com uma qualidade de presença e de atenção, que normalmente não tem</p>	<p>- Para fazer a passagem entre a situação de grande excitação do quotidiano, para a experiência extra-quotidiana desta sessão, propus que fizesse-mos um exercício de respiração, (H.4-1)</p>
<p>- O Henrique revela uma boa memória, ao recordar-se com facilidade, dos jogos feitos à duas semanas atrás</p>	<p>- <i>“Estivemos a fazer aquilo do equilíbrio com a laranja, com a maçã e com o livro!...”</i>, (H.4-2), disse ele depois lhe perguntar logo no início da sessão, quais eram os jogos que se lembrava termos feito na sessão anterior</p>
<p>- Continua a revelar um potencial de aprendizagem muito bom, na medida em que capta rapidamente a informação que lhe dou</p>	<p>- No jogo dos elásticos foi sempre muito rápido a captar as variações de velocidade, que eram arbitrárias e iniciadas por mim, (H.4-3)</p>
<p>- Observo que quando o Henrique desliza numa velocidade mais lenta que o habitual, no início, ele tem dificuldade em se conectar com um sentir mais profundo em relação ao seu corpo</p>	<p>- Ainda no mesmo exercício, só que agora era o Henrique que escolhia os movimentos e a velocidade, (H.4-3)</p>
<p>- No jogo dos elásticos, que apela à imaginação, o Henrique deu azo à sua criatividade, revelando-a na sua expressão corporal de forma cada vez mais segura e confiante</p>	<p>- Através de sons e gestos muito “reais”, o Henrique explorou muito bem a sua imaginação e criatividade, (H.4-4)</p>
<p>- A expressão corporal do Henrique é amplamente intensificada através da imaginação, toda a atenção é canalizada para a criatividade, esquecendo-se muitas de seguir as minhas indicações para esse exercício</p>	<p>- Dei a indicação ao Henrique para imaginar que se estava a enrolar num elástico e que apenas tinha de fazê-lo lentamente, coisa que não aconteceu, (H.4-4)</p>



## A EXPERIÊNCIA DO ALUNO ATRAVÉS DA TRANSFORMAÇÃO DA RELAÇÃO

### AO CORPO

#### A ATENÇÃO

- O que é que o aluno aprendeu de novo? -

<b>QUALIDADE DE ATENÇÃO</b>	
<b>Percepções</b>	<p>Ao relembrarmos o que tinha sido feito na sessão anterior, perguntei ao Henrique porque é que ele dizia que era fixe ter feitos a massagem (terapia manual deitada):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Porque era relaxante!”</i>, (H.4-2)</li><li>- <i>“...senti aquilo nos meus dedos!”</i>, (H.4-5), disse ele quando me falava do que tinha sentido no primeiro exercício desta sessão</li></ul>
<b>Pensamento</b>	<p>Perguntei ao Henrique se ele tinha achado muito difícil seguir o movimento das minhas mãos, no jogo dos elásticos, ao que me respondeu de forma peremptória:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Não!”</i>, (H.4-6)</li></ul> <p>E quando lhe perguntei se tinha gostado mais de seguir os meus gestos ou de ter sido eu a seguir os dele, disse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“De te seguir a ti!”</i>, (H.4-6)</li></ul>
<b>Vivência</b>	<p>Mesmo no final fizemos um retorno à experiência desta sessão, nomeadamente ao jogo dos elásticos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Foi fixe! Senti-me alegre e...duro, como se fosse uma cobra a arrastar-se no chão!”</i>, (H.4-6)</li></ul>
<b>Empatia</b>	<p>No jogo dos elásticos, quando estávamos os dois a fazer, comentei com ele que tínhamos feito um diálogo sem palavras, onde parecia que cada um sabia para onde o outro ia ele muito espontaneamente fez a ponte entre este momento e algo que ele viveu com a mãe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“É como a minha mãe, ela estava a fazer o puré e precisava de uma colher e ao mesmo tempo eu peguei na colher para ela pôr na sopa!”</i>, (H.4-4)</li></ul>
<b>Memória</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“...Estivemos a fazer aquilo de ler depressa e ler lento e escrever rápido, lento e normal!”</i>, (H.4-2), disse ele quando falávamos do que tinha sido feito na sessão anterior</li></ul> <p>Ao retornar à experiência acabada de fazer, dentro do jogo dos elásticos, perguntei-lhe qual tinha sido a parte do corpo que ele tinha esquecido de enrolar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Os braços.”</i>, (H.4-4)</li></ul>

## RELAÇÃO AO CORPO EM MOVIMENTO

### SEQUÊNCIA

Depois de já estarmos à algum tempo a fazer o jogo dos elásticos o Henrique revelou ter dificuldade em encontrar uma relação estável com a velocidade lenta, (H.4-4)

### EVOLUTIVIDADE

O Henrique não é muito constante na sua relação com a lentidão, o que é muito visível quando lhe peço para fazer o movimento sozinho. Quando tem o meu gesto como referência ele capta de forma justa a velocidade, mas quando tem de fazer sozinho, aí revela certas incoerências, porque, tanto faz lento num primeiro exercício, como mais adiante perde completamente essa relação à lentidão, (H.4-3), (H.4-4)

### GLOBALIDADE

No jogo dos elásticos o Henrique tinha de imaginar que estava todo enrolado num elástico e fê-lo de forma muito credível, (H.4-3)

### AMPLITUDE

A amplitude do gesto é levada ao seu expoente máximo quando o Henrique entra no campo da imaginação, (H.4-4)

## A RELAÇÃO À APRENDIZAGEM

<b>RELAÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	
<b>Nos exercícios</b> (em directo)	<p>O Henrique capta com muita facilidade a informação dada, especialmente se for ao nível da aprendizagem da forma exterior, observei eu no início do jogo dos elásticos, (H.4-2)</p> <p>Quando eu explicava ao Henrique o que é que era um diálogo sem palavras e ele muito prontamente estabeleceu uma situação que tinha vivido com a mãe lá em casa deles: - “<i>..ela estava a fazer o puré e precisava de uma colher e ao mesmo tempo eu peguei na colher para ela pôr na sopa!</i>”, (H.4.4)</p>
<b>Noutras situações</b> (conhecimentos gerais ou relativos ao contexto escolar)	<p>Ainda dentro do mesmo tema, perguntei ao Henrique como é que comunicavam aquelas pessoas que eram mudas: - “<i>Por gestos!</i>”, (H.4-4)</p>
<b>À posteriori</b> (conhecimentos aplicados nesta sessão, fruto da aprendizagem de sessões anteriores)	<p>- Não existem dados relativos a este item.</p>

#### 4. AS TRANSFERÊNCIAS

Não existem dados relativos aos itens a serem aqui observados.

#### 5. OUTROS MOMENTOS...

Quando o Henrique com toda a naturalidade fez uma revisão de *todos* os exercícios que tínhamos feito ao longo das sessões anteriores, revelando não só boa memória, mas especialmente empatia e aprendizagem em relação aos exercício, (H.4-2)

Quando o silêncio se instalou na altura em que estávamos a fazer o jogo dos elásticos, (H.4-3)

Quando a qualidade de empatia adquiriu uma natureza mais subtil, ao comunicarmos sem palavras, no jogo dos elásticos, (H.4-4)

Quando observei o Henrique a dar livre expressão à sua imaginação e criatividade, (H.4-3)

Quando, mesmo no final da sessão ele me deu o seu sentir em relação à parte da imaginação, no jogo dos elásticos, (H.4-6)

5ª Sessão

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO

<b>O que eu observei...</b>	<b>O que o aluno disse...</b>
<p>- A fazer uma revisão de todos os exercícios desde a primeira sessão o Henrique revelou mais uma vez excelente memória, empatia com todas as experiências vividas e ainda enunciou percepções e sentimentos sobre elas</p>	<p>- <i>“Vou começar pelo fim, fizemos o jogo de esconder uma coisa e eu acertava...”</i>, (H.5-2)</p>
<p>- revela grande facilidade em aprender as sequências de movimento</p>	<p>Observei que o Henrique ao aprender a sequência o Voo, aprendeu facilmente a forma e a coordenar o movimento dos braços e das pernas, (H.5-3)</p>
<p>- A relação com a lentidão continua instável, começa com um movimento lento, mas no fim acelera</p>	<p>- Ainda na sequência do Voo observei que a velocidade ia variando, (H.5-3)</p>
<p>- Ao início o movimento lento era um gesto “mecânico”, onde o gesto não era levado à expressão máxima, estando presente uma certa tensão corporal</p>	<p>- Na mesma sequência de movimento, a lentidão, não sendo uma velocidade habitual, retira-o da sua expressão máxima, (H.5-4)</p>
<p>- Quando o Henrique encontra o movimento lento de forma mais estável, o seu corpo relaxa e toda a expressividade corporal ganha fluidez</p>	<p>- No “Acoradage”, depois de vários momentos de instabilidade ao nível da velocidade, acabou por encontrar com esta uma relação mais estável, (H.5-3)</p>

## A EXPERIÊNCIA DO ALUNO ATRAVÉS DA TRANSFORMAÇÃO DA RELAÇÃO

### AO CORPO

### A ATENÇÃO

- O que é que o aluno aprendeu de novo? -

<b>QUALIDADE DE ATENÇÃO</b>	
<b>Percepções</b>	<p>Durante a revisão que tínhamos do feito nas sessões anteriores, perguntei ao Henrique qual dos jogos mais tinha gostado: - <i>“Foi o de escrever no meu corpo e o das massagens!”</i>, (H.5-2)</p> <p>Na sequência de movimento o Voo, perguntei-lhe se estava tenso ou dorido: - <i>“Estava, as mãos, por estará a fazer devagarinho!”</i>, (H.5-4)</p>
<b>Pensamento</b>	<p>- <i>“Não! Mas vendo o corpo humano e...sentindo!”</i>, (H.5-3), disse ele quando reflectíamos em torno da frase que levei para a sessão</p> <p>Quando perguntei ao Henrique se para ele era muito difícil fazer o movimento devagarinho: - <i>“É!”</i>, (H.5-4)</p>
<b>Vivência</b>	<p>- <i>“Não! Mas vendo o corpo humano e...sentindo!”</i>, (H.5-3), disse o Henrique quando reflectíamos à volta da frase que levei para a sessão</p>
<b>Empatia</b>	<p>- <i>“Sei lá?! Orgulhoso!!!”</i>, (H.5-1), disse ele timidamente quando lhe perguntei como é que se sentia após ter sabido que tinha passado de ano lectivo</p>
<b>Memória</b>	<p>- <i>“Vou começar pelo fim, fizemos um jogo de esconder...”</i>, (H.5-2), recordou o Henrique com toda a confiança o que tínhamos feito nas sessões anteriores, e continuou... - <i>“Estivemos a conversar e tu disseste uma frase...”</i>, (H.5-5)</p>

## A RELAÇÃO AO CORPO EM MOVIMENTO

SEQUÊNCIA O Henrique captou o ritmo facilmente, tanto ao nível dos braços como das pernas, (H.5-3)

EVOLUTIVIDADE O Henrique teve dificuldade em quase todo o exercício ao nível da estabilidade na velocidade, mas foi progredindo e acabou por encontrar uma relação mais estável, (H.5-4)

GLOBALIDADE A globalidade do gesto foi encontrada pelo Henrique no final da sequência o Voo, quando relaxou encontrou uma velocidade mais lenta que o habitual para ele, (H.5-4)

AMPLITUDE Ao fazer o movimento lentamente o Henrique tem dificuldade em levar o movimento à sua expressão máxima, (H.5-4)

## A RELAÇÃO À APRENDIZAGEM

<b>RELAÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	
<b>Nos exercícios</b> (em directo)	<p>- <i>“Não! Mas vendo o corpo humano e...sentindo!”</i>, (H.5-3), disse ele quando reflectíamos sobre a frase que li</p> <p>Ainda na reflexão da mesma fase, “escutar o silêncio dentro de nós”, perguntei-lhe como é que isso era possível:</p> <p>- <i>“Ouvir e sentir o coração. Sentir as veias, aqui, e os ossos!”</i>, (H.5-3)</p>
<b>Noutras situações</b> (conhecimentos gerais ou relativos ao contexto escolar)	<p>- Não existem dados relativos a este item</p>
<b>À posteriori</b> (conhecimentos aplicados nesta sessão, fruto da aprendizagem de sessões anteriores)	<p>- <i>“Foi o de escrever no meu corpo e o das massagens!”</i>, (H.5-2), disse o Henrique quando lhe perguntei qual dos jogos o tinha feito sentir mais o seu corpo</p>



#### 4. AS TRANSFERÊNCIAS

Não existem dados relativos a este item, nesta sessão.

#### 5. OUTROS MOMENTOS...

Quando ao reflectirmos sobre a frase que li, o Henrique revela uma relação mais profunda e sensível em relação ao corpo, (H.5-3)

A alegria do Henrique quando fizemos o jogo, onde um de nós andava de olhos fechados à procura do outro, sem fazer barulho, (H.5-5)

6ª SESSÃO

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO

O que eu observei...	O que o aluno disse...
- O Henrique estava muito irrequieto e isso naturalmente revelava a sua velocidade interior rápida	Ele teve um dia difícil na escola e estava irrequieto, isso prolongou-se durante o resto do tempo em tudo o que fazia, (H.6-4)
- Apesar do jogo de escutar e ver com as mãos, o Henrique ter acalmado um pouco, no jogo seguinte permaneceu com gestos muito rápidos e nervosos	- No jogo de adivinhar o objecto permaneceu com uma atenção dispersa, (H.6-3)
- Antes da introspecção o Henrique continuava no mesmo registo, disponível, participativo, mas com uma velocidade interior rápida que o retirava de um sentir mais profundo	- No jogo de mudar o objecto de lugar ele continuava com uma qualidade de atenção instável, (H.6-6)
- Durante a introspecção, a cada nova indicação minha, no início o Henrique seguiu-a, mas depois a sua atenção voltava a dispersar	Propus uma viagem pelo corpo antes de terminar a introspecção e observei que ele continuava irrequieto, (H.6-7)
- No final da introspecção não seguiu as minhas indicações e de forma impulsiva foi o primeiro a dar o seu testemunho	- “ <i>Eu ouvi a máquina, ouvi lá fora o gás e uma mosca!</i> ”, (H.6-8), disse ele assim que dei a indicação para antes de abrir os olhos, fazerem uma pequena pausa antes de falarem sobre a experiência vivida

A EXPERIÊNCIA DO ALUNO ATRAVÉS DA TRANSFORMAÇÃO DA RELAÇÃO  
AO CORPO

A ATENÇÃO

- O que é que o aluno aprendeu de novo? -

<b>QUALIDADE DE ATENÇÃO</b>	
<b>Percepções</b>	- <i>“Nas mãos e no braço!”</i> , (H.6-6), disse o Henrique quando lhe perguntei em que parte do corpo ele tinha colocado mais atenção
<b>Pensamento</b>	- <i>“Às vezes não!”</i> , (H.6-9), respondeu ele quando lhe perguntei se tinha estado sempre com muita atenção - <i>“É que eu à bocado não conseguia fechar os olhos...”</i> , (H.6-9), disse para justificar o porquê de estar a abrir os olhos durante a introspecção
<b>Vivência</b>	- <i>“Ouvi engolir e mais nada!”</i> , (H.6-8), ao relatar os sons que tinha ouvido no início da introspecção
<b>Empatia</b>	O Henrique apesar de muito irrequieto esteve sempre muito disponível e participativo em todos os jogos, (H.6-6)
<b>Memória</b>	Quando lhe perguntei como é que era ver com as mãos: - <i>“Sentir, sente-se os olhos, ouve-se com as mãos!”</i> , (H.6-3)  Pedi-lhe para mostrar aos pais como é que se fazia para escutar com as mãos, ele colocou a mão no peito e eu perguntei-lhe o que era isso: - <i>“Coração!”</i> , (H.6-4)

## RELAÇÃO AO CORPO EM MOVIMENTO

### SEQUÊNCIA

O Henrique nesta sessão não se conseguiu conectar com uma gestualidade mais lenta, manteve sempre um ritmo rápido. A única relação mais ou menos estável ao nível do ritmo, que observo no Henrique, é dentro da sua gestualidade rápida (H.6-5)

### EVOLUTIVIDADE

O Henrique manteve-se ao longo de toda a sessão dentro de um registo rápido, (H.6-7)

### GLOBALIDADE

Não existem dados relativos a este item.

### AMPLITUDE

O Henrique é naturalmente expressivo no que faz, o seu gesto é dinâmico e amplo, mas dentro da relação à lentidão não existem dados para este item.

Apesar de nesta sessão não termos feito nenhum exercício de movimento, os dados que vou colocar em cada item são relativos à relação, em geral, que o Henrique estabeleceu com a sua gestualidade mais espontânea.

## A RELAÇÃO À APRENDIZAGEM

<b>RELAÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	
<b>Nos exercícios</b> (em directo)	<p>- <i>“Ah! Já sei, aquilo que trouxemos da Terra Mítica! É um porta-chaves!”</i>, (H.6-6), disse ele assim que começou a tocar o objecto</p> <p>Após este jogo perguntei-lhe em que parte do corpo estava a sua atenção:</p> <p>- <i>“Nas mãos e no braço!”</i>, (H.6-6)</p>
<b>Noutras situações</b> (conhecimentos gerais ou relativos ao contexto escolar)	<p>O Henrique indica cada um dos jogos para o pai, para a mãe, no sentido de perceber o que os pode ajudar a estar melhor:</p> <p>- <i>“O relaxamento para a minha mãe!”</i>, (H.6-9)</p>
<b>À posteriori</b> (conhecimentos aplicados nesta sessão, fruto da aprendizagem de sessões anteriores)	<p>- <i>“Estou a ver com as mãos, quer dizer não estou a ver, mas era assim...”</i>, (H.6-3), disse ele quando tentava explicar aos pais como é que tinha aprendido a “escutar” com as mãos</p>

#### 4. AS TRANSFERÊNCIAS

Não existem dados novos que sejam relativos a este item.

#### 5. OUTROS MOMENTOS...

Quando o Henrique está a explicar aos pais como se faz para escutar com as mãos e toca no seu peito para reforçar a ideia de que é no peito que se sente, (H.6-4)

O ambiente de descontração e de união entre o Henrique, os pais e a irmã, (H.6-3)

Durante a introspecção, apesar do Henrique estar ainda irrequieto, foi muito bonito observar a entrega e confiança que dedicaram a este momento, (H.6-8)

Quando o Henrique tenta adequar os exercícios que fizemos de forma a ajudar os pais a sentirem-se melhor noutros momentos, (H.6-9)







