

## **ABPA-Associação Brasileira de Psicólogos Antroposóficos**

**Relato sobre as palestras proferidas pela Psiquiatra e Psicoterapeuta Annejte Rumke (Holanda) no 1º Congresso Brasileiro de Psicologia e Antroposofia realizado de 1 a 4 de junho de 2017.**

Eliane Utescher

### **A Psicopatologia sob a visão da Antroposofia**

A Antroposofia é holística, é um olhar diferente para as várias áreas da vida em termos do corpo, da vida da alma e do aspecto espiritual. A alma é uma área com a qual podemos trabalhar. Em um passado distante, ela estava reservada aos xamãs e pessoas envolvidas em processos de iniciação, e as que tinham interesse nisso, também tinham um protocolo intenso para cumprir.

Jung e Freud começaram a perceber a importância da história de vida das pessoas e fizeram isso pela primeira vez de uma perspectiva terrena, que não envolvia a religião nem Deus. E esse foi o início da profissão dos Psicólogos e Psiquiatras.

A Psicoterapia quando começou era uma terapia da fala, verbal, depois acrescentou outras experiências como a dança, movimentos, etc. O que chamamos de Psicoterapia deveria se denominar outra coisa, como por exemplo, uma Jornada Interna. Jung falava disso e teve suas próprias vivências nesse âmbito.

Uma nova questão que se coloca é a do sentido, de ter que lidar com a própria individualidade, com o próprio destino, com o carma. Isso não é muito comum, mas algumas pessoas têm tentado trabalhar com esse elemento. Os pesquisadores que trabalham com traumas têm que trabalhar com isso. Ajudar a pessoa a trocar a visão do trauma e deixar de ser uma vítima, pois é só a partir do momento que ela consegue re significá-lo, é que ela sai desse ciclo.

Quando Rudolf Steiner desenvolveu a Medicina, a Pedagogia, a Agricultura, enfim, ele criou novos insights para a compreensão do ser humano, ele foi um pioneiro. Ele foi muito inovador. Desenvolveu todo um método de diagnóstico psiquiátrico sem praticamente nada existente

na época. Na verdade, ele disse muita coisa sobre Psicologia, mas muito pouco sobre Psiquiatria.

O que é a experiência de limiar? Há muitos limiares na nossa vida, muitas situações de passagem. Se pensarmos que a humanidade está passando por um limiar, da mesma forma como uma pessoa, isso significa que essa pessoa está entrando em um nível de espiritualidade que se encontrava fechado para ela. Significa que todos nós temos nossas experiências nessa área, a saber, ver realidades que estão fora de um olhar “normal”. Isso tem sido feito ao longo de muitos séculos através de experiências secretas dos padres, sacerdotes e xamãs. Falhar em passar esse limiar corretamente, significava ficar louco ou morrer. R. Steiner fala desses mistérios e o desenrolar dos acontecimentos a partir deles.

Na Psicopatologia pode se reconhecer basicamente dois diferentes caminhos: 1) os mistérios do sul, que tem a ver com o caminho interno, como o dos egípcios, que entravam nisso indo para além do corpo físico e astral, cada vez mais para dentro de si ; 2)os mistérios do norte , que tem a ver com caminho externo, como os celtas, para fora de si, na natureza.

Nos mistérios do sul, os egípcios entravam em um sono profundo dentro de um sarcófago por 3 dias. Os perigos de entrar muito nesse caminho é ficar demais dentro de si mesmo, num intenso processo de densificação, contração e imersão na própria alma, no corpo etérico e no corpo físico. O risco era um excessivo egocentrismo. O único jeito de conseguir isso de forma bem sucedida, era a confiança da pessoa no professor que a estava iniciando. A contra força objetivada era a confiança, através da total e completa entrega de si mesmo ao professor. A pessoa muito egocêntrica não consegue confiar.

Nos mistérios do norte, os iniciados estavam ao ar livre na natureza, não construíam uma estrutura (como as pirâmides), eles se tornavam clarividentes através dos seres do mundo etérico. Havia um encontro com o mundo etérico através dos seres elementares do mundo anímico e do mundo espiritual. O perigo desse caminho era se perder nessa expansão, na difusão e diluição do ego. A contra força objetivada era o desenvolvimento da coragem. Até hoje esses lugares tem muita energia.

Vamos falar das psicopatologias da atualidade em relação a esses dois antigos caminhos de iniciação. Segundo Rudolf Steiner, na época em que vivemos, a nossa consciência não deveria ser submetida a nenhum guru. Introspecção é algo comum e normal nos dias de hoje. E as forças, para além do nosso interior que conhecemos, podem ser perigosas.

Então, vamos relacionar agora o campo das 4 (quatro) forças etéricas, a saber, éter vital, éter químico, éter de luz e éter de calor.

O éter vital está relacionado ao elemento terra, e ancorado nos pulmões. Têm a ver com as forças formativas, estruturas, conceitos abstratos. Encontramos, por exemplo, essa estrutura com muita clareza em uma colmeia. Essa estrutura também pode ser observada dentro dos nossos ossos. O nosso pensamento tem essa qualidade. Quando uma criança aprende a contar, é com essa força que ela dispõe.

O éter químico está relacionado à água, às forças de crescimento, dissolventes, e ancorado no fígado. Tem a ver com as nuvens, a chuva, o fluxo de água, a vida das plantas, não tem uma estrutura limitada. Memórias, humor. Existem lugares nas florestas, cheio de humores, como se duendes estivessem dançando ali. O fígado é o único órgão que, quando tirado um pedaço fora, consegue crescer novamente.

O éter de luz está relacionado ao ar, e ancorado nos rins. Tem a ver com visibilidade, emoção. O por do sol nos mostra esse elemento.

O éter de calor está relacionado ao fogo, e ancorado no coração. Tem a ver com a regulação da temperatura, consciência, entusiasmo. Moralidade e sentimento de culpa.

Segundo Steiner, essas qualidades etéricas, que ficam ao redor dos nossos órgãos, são espelhos da nossa alma, e cada um de nós está mais conectado a um ou dois desses elementos. Ele fala que, depois da morte, nosso corpo carrega sementes para a próxima vida, forças que vão crescer com novas qualidades e ficam concentradas nas sementes que somos nós.

A patologia acontece em duas situações: ou o espelhamento não está acontecendo corretamente, ou as “sementes” brotam antes da hora. O medo tem muita relação com as patologias. Quando as pessoas sentem

muito medo, as forças internas, que deveriam estar dentro do órgão, são liberadas.

O pulmão está relacionado ao éter vital, que por sua vez está ligado aos medos que se manifestam como comportamento compulsivo, fixação, ilusões, fobias. Quando a pessoa tem um padrão de pensamento muito rígido, ela não está aberta à crítica externa. Na esquizofrenia e na psicose, pode se observar a pessoa que se sente perseguida, muito absorvida em seus próprios pensamentos.

O fígado está relacionado ao éter químico, e ligado ao medo da vida, medo do futuro, depressão pesada.

Os rins estão relacionados ao éter de luz, e ligado a um nervoso extremo, hipocondria, ansiedade psicótica, medos sexuais. Pessoas muito acordadas e alertas.

O coração está relacionado ao éter calórico e ligado ao medo da morte, medos existenciais, medos relativos à culpa e julgamento. Questão de vida ou morte. O senso moral é muito forte dentro da pessoa.

Vamos retomar agora os dois diferentes caminhos, os mistérios do norte e do sul, anteriormente mencionados, e que podemos reconhecer na psicopatologia.

No caminho externo, do norte e dos xamãs, existia a sabedoria antiga de que a natureza continha todas as forças curativas. A Antroposofia faz um julgamento não muito positivo desse conhecimento. Ela entende que é a consciência e a sabedoria modernas que têm que estar ligadas à passagem do limiar. No meio antroposófico europeu, existe um desprezo às culturas xamânicas, às pessoas que tem clarividência. A Sibéria tem um grande lugar onde se cultivava esse tipo de conhecimento. Essas culturas tinham um profundo conhecimento e sabedoria. China e Japão tinham muito dessa corrente de conhecimento que ainda hoje é valorizada. Atualmente se observa um renascimento do interesse nessa corrente. Podemos encontrar na Antroposofia muitas coisas xamânicas, como por ex: os seres da natureza. Lembrando que esse é o caminho para fora conectado com as forças etéricas superiores.

A psiquiatria ainda bebe muito do método antigo de lidar com pessoas com problemas. Hoje em dia estamos lidando com excarnação, as pessoas estão se desconectando mais. A maioria de nós está atravessando esse limiar, e está difícil se sustentar como um ser inteiro com tanta demanda. Muitas das patologias atuais estão relacionadas ao estresse.

Experiências realmente traumáticas podem desconectar o indivíduo (Eu) do corpo físico, do corpo etérico e do corpo anímico.

Abaixo relacionamos alguns exemplos da desconexão dos quatro membros da constituição humana em relação ao caminho externo:

- 1) A experiência do tempo é alterada ou perdida – mundo etérico
- 2) Os limites entre “o meu e o seu” se tornam confusos – mundo astral
- 3) Clarividência e percepção extra-sensorial são vivenciadas fora do tempo e do espaço (mundo espiritual)

A desconexão do corpo astral pode tornar difícil a distinção entre o eu, o outro e o mundo. Isso é especialmente difícil para pessoas altamente sensíveis e sensitivas pela própria constituição. Por isso é importante que a criança aprenda bem essa distinção, a diferença entre ela e o mundo.

Há pessoas que inconscientemente ultrapassam esse limiar. Com alucinógenos, isso acontece propositalmente. A primeira coisa que acontece com esse deslocamento é a pessoa se tornar muito egocêntrica e perder o valor moral. Os medos relacionados à perda do ego se mostram na incapacidade de perceber a si mesmo como uma base firme, no medo do desconhecido e no nervosismo crônico.

Desse modo, no corpo astral isso se expressa como uma enorme sensibilidade à vida anímica dos outros, uma sobrepujança às impressões sensoriais, emoções intensificadas e sentimentos conflitantes. No corpo etérico, há o medo de perder o controle de tudo que acontece, muito frequente em caso de burnout .

Se o Eu desloca há o egocentrismo, comportamento manipulativo e narcisismo. Se o astral desloca há pensamentos ilógicos, alteração de humor, obsessão e ansiedade sobre os sintomas físicos. Se o etérico desloca há sentimentos persecutórios e ciúmes, inabilidade de

diferenciação entre o que pertence a si mesmo e ao outro, no mundo interno do externo, psicoses de dissociação, personalidade borderline.

No caminho interno, do sul, dos egípcios, tudo isso também pode acontecer. As pessoas relatam que se sentem fora do corpo e até se vêem fora do corpo. Em crianças com infância difícil e que tiveram seus corpos etéricos enfraquecidos, esse corpo etérico se afrouxa e pode abrir. Em infâncias com medo e insegurança é mais fácil a encarnação ; no caso de violência e abuso é complicado encarnar nesse mundo. Muitas crianças permanecem no mundo anterior, no mundo espiritual de onde vieram, pois é lá que se sentem mais seguras. A criança precisa ter até uma espécie de clarividência para poder se defender. E é claro que, se a porta está aberta para os seres bons, também pode se abrir para os seres ruins.

Existem duas qualidades internas com as quais podemos confrontar nossos medos: coragem e confiança.

A coragem está relacionada ao herói ou guerreiro interior, e corresponde à atividade do Eu no corpo astral. A qualidades como, autoconfiança, autodefesa, assertividade. Coragem é uma qualidade dirigida ao exterior, um desafio no caminho externo.

A confiança está relacionada à sabedoria interna e à criança inocente em nós, e corresponde à atividade do Eu no corpo etérico. Confiança na situação, no destino, na ajuda que receberá da vida. Confiança é uma qualidade dirigida ao interior, um desafio no caminho interno.

A qualidade dos povos antigos e dos guerreiros era a coragem. Algumas vezes, com a experiência traumática que a aterroriza, a pessoa não consegue se defender, e isso tem uma correspondência com uma parte do cérebro que dá um branco total. As artes marciais, basicamente as orientais, podem ser importantes como dinâmica terapêutica para defesa. Ser guerreiro e cuidar dos seus limites para não ser invadido. O foco aqui não é a violência, mas sim o controle para reafirmar a força do Eu. A coragem vem de dentro, mas está direcionada para fora.

Confiança é algo que precisa ser construído e estimulado nas terapias. Existe um lugar interno em nós que é silencioso e calmo. Se estivermos conectados com algo que é dessa natureza espiritual, que está dentro e

acima de nós, não há mais o sentimento de medo, e sim uma serena entrega ao que tem de ser feito. O psicótico e o esquizofrênico não conseguem confiar em ninguém, eles tem que aceitar o uso de medicamentos para dar conta de confiar. Entregar-se a um tratamento é muito difícil para um psicótico, leva muito tempo e trabalho para construir confiança a alguém nesse nível de excarnação. Terapeutas têm que desenvolver muita coragem para trabalhar com o paciente e confiar de passar tudo junto com ele.

As possibilidades terapêuticas no caminho externo, se relacionam a um convite ao Eu através da estimulação da coragem, do fortalecimento das forças do ego, assumir responsabilidades e nutrir o corpo da vitalidade. Convidar o Eu para dentro do corpo através de vários recursos que existem na atualidade. Em qualquer tipo de terapia onde o paciente se encontra muito dependente do terapeuta, isso enfraquece o Eu. Relação de confiança não significa relação de dependência.

As possibilidades terapêuticas no caminho interno se relacionam ao fortalecimento do Eu através da confiança na segurança, fortalecimento dos quatro éteres, forças e órgãos.

O terapeuta na Antroposofia precisa se desenvolver, isso tem a ver com auto desenvolvimento. Buscar coragem e encontrar significado para a existência como conexão com o Eu Superior, isso é muito importante para essa época em que vivemos.

Psicoterapia Antroposófica é algo que se faz junto, em parceria com outros terapeutas, sem isso não é possível. É preciso que se trabalhe em um nível acima do Eu. Temos que atingir o Eu do outro, que às vezes não se sente fazendo parte desse mundo, temos que acessar o Eu do paciente. A regra de ouro é trabalhar em si mesmo a partir de um nível acima, p.ex., se a questão é etérica, trabalhar no seu próprio corpo astral. O melhor modo de fazer isso é trabalhar em grupo: “Se dois ou três se reunirem em meu nome, ali Eu estarei”.

No tratamento com crianças, envolver pais e professores, e com adultos, compartilhar com outros terapeutas envolvidos, estudar juntos, grupos de supervisão com colegas de trabalho. Convidar a realidade espiritual

interior para tomar a direção, criar um espaço de troca sagrado para o intercâmbio de ideias afim de que o Eu Superior preencha esse espaço.

A essência da Antroposofia se resume em quem eu sou no momento com o meu paciente, ali, com as intuições, e na qualidade da relação. Não é a teoria que vai funcionar na hora, mas sim, o desenvolvimento interno. Algumas coisas que Rudolf Steiner fala são contraditórias, e há teorias até melhores do que as trazidas pela Antroposofia nessa área. O melhor da Antroposofia é perceber a realidade viva do que ela traz, dentro de si mesmo e na relação com o paciente.

Medo e ansiedade são praticamente genéricos, acontecem na maioria dos distúrbios. Coragem e confiança são realmente forças que podem ser estimuladas pela meditação, para esvaziar do que não precisa e estar presente. A própria preparação já é um caminho para a confiança – silêncio, quietude, solidão – é aí que as respostas podem vir. Para algumas pessoas essa porta da confiança está fechada por muitos anos. É preciso que se pratique em si mesmo qualquer coisa que se queira sugerir para o paciente.

É muito individual o que funciona para cada um no tocante à meditação, cada um tem que encontrar o seu caminho individual no seu próprio interior. É importante encontrar formas de meditação junto com o paciente que possa ajudá-lo, que tenha a ver com ele.

A Psicoterapia tem que restaurar as forças vitais principalmente nas doenças que estão relacionadas ao estresse. Atualmente temos muitas atividades estressantes. Terapia nesse nível é basicamente orientada corporalmente e o paciente tem um papel ativo. Trata-se de mudança de dieta alimentar, restauração de um ritmo saudável diurno e noturno, criação de um equilíbrio entre atividade e relaxamento, movimentação rítmica como caminhadas, eiritmia, dança, mudança consciente de hábitos e medicação natural.

A parte física é algo que o médico, ou o massagista podem ajudar etericamente. A qualidade da alimentação é uma das grandes fontes de fadiga. O que é saudável para uma pessoa não está necessariamente nos livros, há que se descobrir. Restaurar o tempo e a qualidade do sono. Nos

últimos 50 anos temos dormido uma hora a menos, estamos queimando o nosso fogo astral. Há uma parte do nosso corpo etérico que se dirige à nossa alma, é isso que cria as nossas imagens internas. Em situação de burn out, não se consegue mais fazer essas imagens e se concentrar, a memória falha, as forças etéricas se enfraqueceram.

Contos de fada, arte terapia, canto, ajudam a criar novamente imagens saudáveis. Encontrar espaços de silêncio. Vivemos em um mundo com muito som, muito ruído e fala. Temos que encorajar os pacientes a encontrar esses espaços para nutrir o corpo etérico.

As coisas do corpo astral estão relacionadas ao corpo físico, como músculos e corrente sanguínea. Como ele é muito ativo, temos uma espécie de tensão, e uma das coisas que podem ser feitas é o relaxamento. A corrente de meditação Mindfulness ensina isto. Mas para algumas pessoas traumatizadas, é indicado que elas relaxem apenas uma pequena parte do corpo, pois o relaxamento do corpo todo pode estimular as memórias do passado e colocar as pessoas fora de si. A Coerência Cardíaca é outro método que concilia a respiração com o ritmo do coração. Pode-se pedir para o paciente fazer um simples exercício algumas vezes por dia, como inspirar em 4 tempos e expirar em 6 tempos. É um instrumento muito simples e poderoso para chegar a ter calma. O corpo astral carrega a psique e, na psicoterapia, é importante esse espaço com o paciente. Trabalhar com o passado, com feridas que não foram curadas, mexer com padrões fixos para aflorar novas possibilidades.

A Terapia Cognitiva pode ser utilizada para coisas não muito profundas. Na Holanda, onde é a maioria, tem protocolos específicos. Pode ajudar pessoas a lidar consigo próprias num certo nível, como por ex. nas fobias. O problema é que ela deixa o coração de fora, e muitos problemas da alma nunca vão ser provados em pesquisas.

É importante para o terapeuta estar se exercitando em diferentes técnicas que lhe traga desafios, ter várias técnicas à disposição para poder escolher o que no momento pode ser mais interessante e apropriado para o paciente, a rotina não funciona.

A única coisa que se salvou do incêndio no prédio do primeiro Goetheanum, foi uma enorme estátua de madeira feita por R. Steiner, à qual ele deu o nome de Representante da Humanidade. Ela é uma imagem que nos inspira. Se alguém quer ser um terapeuta, tem que trabalhar com o Eu superior, e isso quer dizer, sentir-se em igual com o paciente como ser humano. Desenvolvimento interior tem a ver com que o lado egocêntrico se torne cada vez menor. Praticar com amor, não no sentido do sentimento ou do Ego, mas ver esse amor crescer em si e no outro. Amar as pessoas que vem até nós e com seus destinos, ficar como uma testemunha que se mantém junto.

Agora vamos abordar o funcionamento do cérebro em situação de estresse traumático. O cérebro tem 3 partes : 1) o córtex, o nosso cérebro humano que dá apoio às funções humanas, fala, reflexo, moralidade, tudo o que os animais não tem ; 2) o sistema límbico, ou cérebro emocional, o cérebro animal é fechado em si, tem a sua própria memória ; 3) o cérebro menor, ligado à medula, conectado com funções mais básicas, como comer, trabalhar, muito automático e inconsciente.

Nas experiências traumáticas as conexões das diferentes partes do cérebro, mudam, e o sistema límbico fica mais desestabilizado, isso deixa o paciente tenso mesmo em situações aparentemente não perigosas. Antigamente ninguém acreditava que situações traumáticas afetariam o cérebro. Foi descoberto então que, em terapia, nas pessoas que haviam passado por estresse pós-traumático, a memória era fragmentada e não trazia a história completa. As pessoas não achavam as palavras para descrever o ocorrido, havia impedimentos. Essa memória era muito viva no corpo etérico, mas não no corpo astral. Em outras palavras, uma terapia verbal não funcionaria. Quando a pessoa passa por uma situação assim, o sistema do estresse fica ativado dia e noite, isso é fácil de observar em tomografia computadorizada.

O nosso cérebro por si só não produz pensamentos, ele é uma ferramenta que pode ficar disfuncional. Descobriu-se que, no cérebro, o mesmo que ocorre com crianças hiperativas, acontece com crianças que foram traumatizadas. A parte frontal do nosso cérebro, onde tem o terceiro olho, está conectada com o sistema límbico, a parte da autoconsciência.

Na terapia essa parte do cérebro pode ser desperta através do corpo, não tem a ver com falar, tem a ver com sentir-se consciente no próprio corpo, sentir-se desperto no corpo.

Em muitas culturas existe essa percepção do próprio corpo, o ocidental está muito fundado na fala. As crianças orientais, por ex., meditam, e estão mais conscientes do próprio corpo. O melhor então é ouvir a si mesmo, o caminho para dentro de si, e não a fala. Então, para traumas severos, existem novas terapias mais eficazes do que as anteriores, como por ex., Neurofeedback, Experiência Somática, Mindfulness, Yoga, MDR, etc...que ajudam melhor nas experiências e estresse pós traumático.

Na Antroposofia sempre se trabalhou assim, antes mesmo das modernas descobertas sobre o cérebro. Terapia com os membros inferiores, massagem, musica, arte terapia, tudo direcionado a essa parte de cérebro. Acho importante saber treinar novas formas de terapia, mas isso sempre é trazido antes para a minha “casa espiritual”, minha interioridade, para depois oferecer ao paciente.

Se o trauma é reativado sem o devido apoio, isso pode representar um grande risco para o paciente, e a perspectiva é pior ainda. Como a memória traumática é muito fragmentada, a pessoa pode reentrar no trauma do nada. Pode ser que o flash back deixe a pessoa paralisada, são reações muito instintivas, e a pessoa nem sempre tem consciência da sua reação. As novas pesquisas e formas de terapias buscam encontrar um lugar onde o paciente se sinta seguro dentro e fora de si, para então poder lidar com o que acontece. Só depois disso é importante um trabalho biográfico para que a pessoa possa se tornar dona de sua própria vida, do significado da sua própria história.

As experiências traumáticas são nossos professores na vida, são uma fonte de pesquisa de como se pode agir de forma diferente em relação às pessoas que se ama. E muitas vezes, pessoas que passaram por isso, se tornaram curativas para os outros, porque incorporaram, superaram e transformaram o trauma. Você não pode encontrar um significado para a outra pessoa, ela mesma tem que fazer isso. Às vezes pode vir um perdão, uma aceitação, mas isso tem que vir de dentro da pessoa.

Em relação mais especificamente ao Burnout , acredito que seja uma doença relacionada ao estresse ; em geral a pessoa está extremamente exausta e é um processo de anos. Não chega a ser um distúrbio psiquiátrico, mas, na Holanda, é a primeira causa que leva as pessoas a não trabalhar. Muitas pessoas confundem o burnout com depressão, mas não é, ainda que as pessoas que passam por isso se sintam também deprimidas. Vivenciam que não estão mais no controle de si mesmas ou da situação ao redor, podem ter a sensação de que estão enlouquecendo.

Neste quadro, os sintomas em relação aos quatro corpos são :

Eu – incapacidade para tomar decisões

Astral – irritabilidade, medos, pesadelos, as emoções ficam mais fortes e os sentimentos mais fracos

Etérico – insônia, falta de concentração, sensação de caos nos ritmos

Físico – arritmias, desmaios, diarreia, constipação, dor abdominal, contração muscular, dor cervical, baixa no sistema imunológico, perda de cabelo

Todos os quatro membros estão em desorganização, mas a alma, em especial, fica muito astralizada, maior que os outros membros. O sistema imune faz desaparecer o Eu e o etérico fica menor. Quem traz imunidade ao corpo é o Eu. Assim que, para tratar uma pessoa com burnout, há que trazer de volta a força dos outros membros com todas as terapias disponíveis. Trabalhar muito com ritmo e fortalecer o etérico, só descansar não é suficiente. Como o Eu não está lá, há que cuidar das funções etéricas antes, do sono, da alimentação, dos ritmos, exercícios físicos leves, para que, aos poucos, a pessoa vá adquirindo controle, afim de que possamos ir junto com ela para o próximo passo. Daí dá para entrar mais no território da alma, e convidar o Eu dela re adentrar o corpo. Isso tem que ser feito vagarosamente, senão a pessoa vai exaurir novamente. Não se pode cansar o etérico !

Este processo leva um certo tempo. Talvez, antes de poder voltar ao trabalho, a pessoa possa fazer um trabalho voluntário para não ter que ficar em casa sem fazer nada. A última fase no tratamento é o trabalho

biográfico, e a perguntas como: o que você aprendeu dessa experiência, ou o que desenvolver disso para a sua vida? Na Holanda, metade das pessoas que passaram por isso, voltam a trabalhar, e muitas vezes em áreas diferentes do que trabalhavam antes.

Então pode ser que, depois de um a dois anos, aconteça o renascimento da Fênix. Em diferentes culturas, existia apenas um pássaro desses, que crescia no Paraíso onde existia a árvore com todas as coisas vivas, e ali ela faz o seu ninho, às vezes viaja ao redor do mundo. Quem encontrar uma pena dessa ave é uma pessoa muito sortuda. Essa ave está relacionada ao sol. A cada 500 anos, essa ave volta para fazer um novo ninho bastante acolhedor, senta nesse ninho e com suas asas, faz fogo. Todo o ninho, incluindo os pássaros, morre, e das cinzas, nasce a nova Fênix que estará lá por mais 500 anos.

Essa imagem é muito representativa para o burnout. Se houver o processo curativo, há chance de um novo fogo, novos hábitos, novas direções, uma nova existência. Esse é o presente que a pessoa recebe do burnout. O trabalho interno é sempre de novo, e de novo ser reavaliado para re conectar com a energia, com a força, com a alegria, com o amor.

O terapeuta tem que saber cuidar das suas próprias forças, da sua própria energia. Meditar e orar todos os dias, e fazer o que quer que seja que funcione para o seu corpo etérico ser nutrido. Desfrutar a sua própria vida.