



**GOETHEANUM**

FREIE HOCHSCHULE FÜR GEISTESWISSENSCHAFT/MEDIZINISCHE SEKTION  
INTERNATIONALE KOORDINATION ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

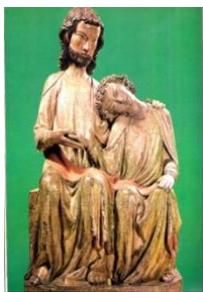
PSYCHOTHERAPIE

**IFAPA**  
INTERNATIONAL FEDERATION OF  
ANTHROPOSOPHIC PSYCHOTHERAPY  
ASSOCIATIONS



27 de março de 2020

Caros colegas de todo o mundo,



Sendo os representantes e a imagem do Conselho da Associação Internacional de Psicoterapeutas, temos recebido, de diferentes partes do mundo, solicitações tanto de nossa visão como também de apoio. Apoio, solidariedade e compaixão. Compaixão com aqueles que estão assustados ou sobrecarregados por serem profissionais da saúde, por aqueles que perderam seus entes queridos sem poder dizer adeus, ou mesmo serem informados de sua morte. Um pedido global de apoio mútuo.

1

Também foram solicitadas orientações sobre “melhores práticas (práxis)” e formas de ajudar nossos pacientes em nossos consultórios, frequentemente envergonhados, assustados, isolados e em quarentena. Pacientes que repentinamente experimentam flashbacks de experiências recentes de guerra, ou recordações de terem sido colocados em quarentena na primeira infância em épocas de guerra. Há pacientes que são demitidos e perderam o emprego com renda zero a partir deste momento. Situações que agravam a violência doméstica em famílias disfuncionais durante a quarentena. Crianças presas entre escolas vazias e pais angustiados. Pacientes deprimidos que não veem a luz no fim do túnel. Como disse um de nossos colegas da Ucrânia: “Instruir aos outros que “se acalmem - respire profundamente e relaxe, as coisas vão passar” ou “apoiar o caminho pessoal da responsabilidade biográfica” é de pouco valor nesse momento.

As solicitações também incluem como compartilhar formas de consolo espiritual e fortalecimento moral de nossos colegas na situação atual, quando esta chamada ‘pandemia’ está sobrevoando todos os hemisférios da Terra, do Extremo Oriente ao Extremo Oeste, e de volta, em ondas.

Observando atentamente todos os países que veem sendo infectados sucessivamente pela pandemia, notamos, antes de tudo, diferenças impressionantes ligadas à nações e culturas. Tais diferenças surgem desde a quantidade de pessoas infectadas, de pacientes hospitalizados, das necessidades de provisões para terapia intensiva e, finalmente, das taxas de mortalidade, inclusive sobre como lidar com os mortos. Todos nós estamos cientes das diferenças impressionantes no estado de alerta, prevenção e cultura, e, por último, mas não menos importante, na presença oportuna das autoridades governamentais. Essas diferenças não devem nos tornar indiferentes a outros países, nem arrogantes em relação aos países do mundo, em que as estratificações e camadas de práticas sociais, médicas, morais, espirituais, religiosas e de governança diferem muito das nossas, onde as diferenças representam um profundo abismo.



e conter a magnitude do que nós mesmos criamos como capacidade de retenção em nosso interior, as fontes e recursos de que dispomos como psicoterapeutas serão essenciais nestes momentos.

### III. Compreendendo o medo do isolamento, de estar perdido e do isolamento.

O medo se origina da perda de conexão com os demais. O medo acompanha todas as transições do desenvolvimento, desde o nascimento até a morte. O medo agonizante e desesperado domina qualquer bebê recém-nascido quando ele não está sendo apoiado, contido e compreendido adequadamente, tanto física, como psicológica e espiritualmente. Um medo agonizante e desesperado domina o soldado que perdeu seu esquadrão no deserto do Afeganistão. O medo agonizante e desesperado domina o adolescente quando ele é expulso da coesão social por seu grupo social. O medo desesperado domina o filho que é proibido de despedir-se de seu pai que está morrendo na terapia de tratamento intensivo de Bérghamo.

### III. Sustentando-se em espírito, mantendo-se como companheiro social, cuidando das necessidades de saúde física dos pacientes e de seus próximos.

III A. Neste momento, como só podemos suportar e conter a magnitude do que nós mesmos criamos como capacidade de retenção em nosso interior, as fontes e recursos de que dispomos como psicoterapeutas serão essenciais.

Sustentando-se em espírito, mantendo-se como companheiro social, cuidando das necessidades físicas de saúde para os pacientes e seus próximos.

Alguns dos mais belos versos dados por Rudolf Steiner podem acompanhar nosso trabalho:

3

Espíritos guardiões de almas, Anjos zelosos,  
Que suas asas ondulantes transmitam  
Nossas orações e nosso amor a Terra  
aos humanos, confiados ao seu amparo.  
Unidos ao seu poder  
Que nossas orações cheias de amor, irradiem  
Apoio a estas almas

Nos tempos vindouros, os seres humanos  
se amarão uns aos outros  
e será alcançado o objetivo final do mundo:  
quando cada um encontrar em si mesmo segurança espiritual  
e possa dar ao outro sem necessidade de que ele nos peça

### III B. No campo da coesão social.

Nesse campo, há atenção psicoterapêutica vertical e horizontal. **Verticalmente**, olhamos para o mundo interior do medo e da ansiedade. Perda de confiança e perspectiva, perda da vontade, medo pelos outros, pelo invisível - e estes medos podem ter uma base de realidade. Eles podem se referir a uma falta de confiança fundamental vivida na vida de alguém. Eles têm uma contrapartida fisiológica na constituição trimembrada do ser humano, pois pensamentos, sentimentos e vontade são incorporados e vinculados, respectivamente, ao Sistema Nervoso Central, ao Sistema Rítmico, ao Metabolismo. A mobilização do sistema metabólico por calor, movimento, etc., como de costume, é em geral apropriada, mas menos eficaz durante a quarentena ou em caso de doença pré-existente.

O que vemos como um poder mobilizador vertical é a mudança de perspectiva em relação às ansiedades existentes. Isso requer do terapeuta a capacidade de humor, de contar histórias, de exercícios de retrospectiva (qual foi o milagre de hoje? O que você notou que em condições normais você não notaria?). Questões vitais e existenciais da alma podem exigir atenção e o tempo bate à porta: o que é ou não essencial em sua vida, ou, até mesmo, descartável em sua rotina diária? Quais omissões vitais em relação aos objetivos da vida estão refletindo em seu coração ou consciência?

**Horizontalmente, existem inúmeras possibilidades de apoio**, interesse, criatividade social e iniciativas originais. A Era Pandêmica está testemunhando mais apoio social - local, regional, nacional e supranacional -, com mais iniciativas de acolhimento e compaixão do que tem sido desde então ..... desde quando?

**No entanto, cuidado! Essa é uma tarefa quase insuperável nos casos de bloqueio e isolamento social completo. Nos epicentros da Itália, Espanha e Nova York - um bloqueio permanente de isolamento evoca distúrbios de pandemia, reações emocionais desestabilizantes, traumatizantes, aterrorizantes e de luto impotente diante do colapso social e médico. Citando colegas: "Notamos o aumento no abuso de substâncias, delinquência, ideias suicidas, dependência virtual. Por outro lado, precisamos ajudar os pacientes a se concentrarem no fato de que os problemas da vida se distribuem por si mesmos em preocupações essenciais e inúteis".**

### **III C. Cuidando da assistência médica.**

Para os profissionais da saúde, este é um campo inevitável de profissionalismo. Testemunhamos e vivemos com profunda angústia as diferenças abismais com relação à sobrecarga da assistência médica como, por exemplo, entre Itália, Espanha, EUA e China, de um lado, e Alemanha, Coreia do Sul, de outro. No entanto, olhando para a profissão dos psicoterapeutas, somos confrontados com flashbacks de sintomas de estresse pós-traumático (TEPT) já ocorridos, com pacientes carregados de estresse, com explosões de violência sistêmica e agravamento ou explosões de dependência virtual e exploração virtual em todos os campos humanos. Isso cria para todos nós o desafio de encontrarmos soluções.

No meu Therapeuticum, estamos criando uma creche-dia para crianças de famílias disfuncionais em risco, bem como atendimento terapêutico das relações para a violência familiar. Estamos mais atentos ao vício virtual. Estimulamos a criatividade nas atividades diurnas e buscamos recursos para casos de perda de emprego. Também oferecemos a atenção psicoterapêutica em relação aos gatilhos do TEPT anteriores.

### **IV: O abismo para o mundo espiritual: perda do Eu cotidiano.**

Uma pandemia que se apresenta inesperadamente nos leva à beira do abismo diante do mundo espiritual. Consequentemente, o ser humano experimenta a perda do porto seguro de seu Eu cotidiano.

Lá encontramos tudo o que ainda não realizamos, o que permaneceu não realizado por causa da preguiça, do medo, por estar ocupado, tão ocupado, tão importante e envolvido no trabalho diário. No abismo, não temos respostas, nem ferramentas prontas. No abismo, percebemos a ansiedade diante do desconhecido, experimentamos vergonha, culpa, depressão.

Na psicoterapia, essas são ferramentas para compreender os pacientes, para entender a nós mesmos. Não deve ser analisado ou diagnosticado à luz do passado, está aqui e agora - é o nosso desafio para o futuro. Nosso desafio comum. É aqui onde devemos nos apoiar e manter um ao outro como um porto seguro de apoio social.

## **V. Sobre a vida e a morte: morrendo de obstrução pulmonar. Encontrando a verdade.**

A obstrução pulmonar ou mesmo a destruição estão no cerne da pandemia. A vida na Terra começa com a inspiração do ar. Termina com a expiração do ar. A pandemia obstrui o poder de respirar. A luta pela vida e a morte de todos os pacientes depende de uma complexa interação de condições do paciente infectado. Em casos graves, essa luta é "como correr uma maratona de 42 quilômetros sem preparo adequado". Conseqüentemente, extrema exaustão seguida pela perda da consciência podem sobrecarregar o paciente em dificuldades.

Do ponto de vista antropológico, os pulmões 'contêm' a alma em sua relação com a percepção do mundo, com os processos do pensar, com o pensamento e a busca de um julgamento verdadeiros. Percepção do mundo, fenomenologia, processos de pensamento e elaboração de julgamentos verdadeiros: isso, segundo Rudolf Steiner, pertence à tarefa espiritual do sistema de órgãos pulmonares.

Do ponto de vista terapêutico, deveríamos estar cientes do fato de que a pandemia estimula o pensamento caótico - inconsistente, paranóico - ou supersticioso, nutrido por medos pelo desconhecido, por ansiedades, por aparente falta de instalações médicas e de tratamento, falta de governança confiável etc., etc.

Se não podemos confiar nas bases materiais dentro e fora de nosso corpo, a terapia pode se sustentar mediante o apoio mútuo ao compartilhar o conhecimento de que toda a humanidade se encontra na mesma situação. Compartilhando também o conhecimento de que a pandemia provocou mudanças radicais no clima global, mudanças que os seres humanos de hoje nunca teriam sido capazes de alcançar dentro dos prazos estabelecidos pelos compromissos climáticos mundiais.

Se não podemos confiar nas substâncias de nosso corpo, podemos nos voltar para a tríplice promessa: "onde dois estão juntos e cuidam do âmago do ser um do outro, a fé espiritual, a esperança e o amor podem aliviar a ansiedade e os sentimentos de solidão."

Deus abençoe a todos vocês,

Conselho da Federação Internacional que abriga as Associações Nacionais de Psicoterapia baseadas na Antroposofia  
IFAPA.

Henriette Dekkers  
John Lees  
Miguel Falero  
Giovanna Bettini  
Hartmut Horn  
Ellen Keller  
Patrícia Botelho

Nota:

No devido tempo, enviaremos alguns conselhos sobre medicamentos antroposóficos para aqueles membros que são médicos em exercício.

Tradução livre: Patrícia Botelho