



GOETHEANUM

FREIE HOCHSCHULE FÜR GEISTESWISSENSCHAFT/MEDIZINISCHE SEKTION
INTERNATIONALE KOORDINATION ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

PSYCHOTHERAPIE

IFAPA
INTERNATIONAL FEDERATION OF
ANTHROPOSOPHIC PSYCHOTHERAPY
ASSOCIATIONS



CARTA DE APOIO da IFAPA N.3

A crise do Coronavírus

Dr. med. Miguel Falero del Pozo, Madrid

É chocante ouvir as dezenas de milhares de mortes que ocorrem dia após dia nas estatísticas frias dos jornais, que, embora reduzidas, são extremamente altas. Penso em amigos, pacientes, que morreram ou que são internados em hospitais, longe de seus parentes.

Às vezes, os diálogos internos ao longo do dia acontecem alternando descrença, negação, medo, raiva, tristeza, paralisia, indignação, racionalização ... como reações psicológicas normais a uma crise inesperada para a qual não estávamos preparados. Embora também hoje em dia, às vezes o céu esteja tão azul sem as trilhas tóxicas dos aviões, o ar tão limpo e tão claro como nunca o vimos, nos ajuda a abrir nossos corações para outras ideias mais brilhantes.

Todo mundo fala sobre o coronavírus, recebemos tantas informações e especulações que nossos espíritos flutuam entre sentimentos de esperança, pragmatismo, preocupação, medo e às vezes também a necessidade de escapar de tanta seriedade, conectando-nos a um senso de humor.

“A liberdade de expressão é usada hoje em dia para silenciar as pessoas, abafando sua fala com barulho. A pluralidade de opiniões e atitudes tornou-se uma polarização política tão forte que os debates não podem mais ser realizados abertamente. A metáfora do mercado das ideias se tornou inadequada porque não está mais claro se um aumento de informação realmente leva a uma maior democracia. Uma coisa é clara: estamos em uma crise sistêmica do que antes se chamou otimistamente de era da informação”¹.

Para milhões de pessoas que vivem em países ricos, a pandemia significa viver uma parte mínima do que é suportado por pessoas presas em catástrofes de natureza e severidade completamente diferentes, como as de milhares de refugiados em todo o mundo, dia após dia. Lugares anteriormente conhecidos e seguros, como ônibus, lojas e restaurantes, agora geram medo e perigo. A população acorda todos os dias sem saber se receberá seu salário, se seus filhos ou filhas poderão voltar à escola, se quitandas e farmácias terão provisões suficientes para atender às suas necessidades básicas.

O coronavírus e o confinamento aterrissaram e se propagaram em escala mundial, sendo a primeira experiência planetária compartilhada em comum, o que nos causou um

¹ *Artigo de Die Zeit online*

isolamento físico de nosso ambiente, mas ao mesmo tempo uma “hiper” comunicação com os entes queridos e as pessoas mais importantes em nosso ambiente, devido às novas tecnologias.

A consequência psicológica do coronavírus em escala global, por um lado, é o medo de contágio, o medo de não saber quando termina a pandemia e o medo da morte. Por outro lado, todos os tipos de teorias da conspiração surgiram em vários campos.

A sociedade, como a conhecíamos, segundo o filósofo coreano-alemão Biung Chul Han, estava focada em hiperatividade, hiperprodutividade e hiperconsumo, em viver sem respiração. Abruptamente, essa dinâmica "hiper" se deteve e o consumo foi especialmente reduzido a alimentação, que em épocas de confinamento se relacionam facilmente com questões que podem afetar a saúde, dependendo da forma de comer, de beber e outras, pois podem levar a condutas aditivas.

Os doentes, aqueles que perderam entes queridos, aqueles em quarentena (e especialmente crianças), assim como os profissionais de saúde, com uma enorme carga de trabalho e esgotados, estão sendo afetados em sua saúde mental. Estes últimos, em muitos casos, são vítimas de discriminação ou estigmatizados.

Estão aumentando os casos de violência contra a mulher, contra as crianças, o que também tem seu impacto psicológico, e depois idosos e pessoas com problemas de saúde mental, que podem ser afetados pelo isolamento, mas também pela falta de acesso a psicoterapia ou medicamentos. Pessoas com doenças crônicas veem seus cuidados em risco ... Cada um desses grupos e a sociedade em geral estão sendo afetados em sua saúde mental pelo que está acontecendo, é um enorme impacto de medo, ansiedade, preocupação e estresse.

Respiração

Ao examinar os sintomas causados pela infecção por coronavírus, observa-se que o principal envolvimento está no trato respiratório. Curiosamente, também encontramos outros sintomas que se manifestam nos sentidos e no nível digestivo. Alguns pacientes relatam perda de olfato (anosmia) e paladar (ageusia), outros sintomas digestivos: falta de apetite, vômito, dor abdominal ou diarreia. Seus sintomas estão expressando que a digestão e o relacionamento com o mundo da comida são perturbados.

Essa preferência do vírus pelo trato respiratório e a respiração é um fenômeno interessante e que vale a pena focar a atenção para não se concentrar apenas no vírus. Para fazer isso, é claro, você precisa de algumas referências fisiológicas e antropológicas, como nos oferece a antropologia antropológica.

A respiração junto com a circulação sanguínea constitui o conjunto de funções rítmicas no organismo humano. Mas também é o primeiro dos sete processos vitais: a organização respiratória deriva embriologicamente do tubo digestivo primitivo.

74% das pessoas que morreram ou necessitaram de terapia intensiva tinham alguma patologia anterior; 64% tinham doenças cardiovasculares; 19% respiratório e 16%, de outro tipo: diabetes, câncer ou doenças que causam imunossupressão. A idade também parece ter um papel fundamental: quase 90% dos falecidos tinha mais de 70 anos².

² Dados do Instituto de Saúde Carlos III (Espanha)

Como consequência do processo inflamatório e da tempestade de citocinas produzida por macrófagos altamente inflamatórios no pulmão, aparece o fenômeno da pneumonia intersticial, transformando-se em pneumonia tóxica. Em outros casos, se produzem quadros de formação de microtrombos por coagulação intravascular disseminada e danos ao miocárdio.

Olhando para o universo. Astronomia / cosmologia e epidemias.

Desde janeiro, estamos tendo uma conjunção Marte-Júpiter-Saturno, também com Plutão. Plutão é um planeta relacionado ao submundo que promove grandes mudanças.

Segundo Rudolf Steiner, quando durante o inverno houve uma forte influência da atividade solar e o sol a exerceu sobre os planetas Marte-Júpiter-Saturno em conjunção, ocorreu uma Epidemia de Gripe. Os candidatos à adoecer sob esta constelação são aqueles com danos ao sistema rítmico devido à atividade respiratória irregular. Aqueles com boa atividade respiratória e constituição robusta podem não adoecer. Em sua conferência de 7 de abril de 1920, Steiner explica que esses tipos de pessoas são mais propensas a sofrer os efeitos da atividade extraterrestre, referindo-se especificamente à atividade solar, mas não à sua luz. "Esses efeitos especiais afetam um ritmo respiratório previamente danificado" ... Essas pessoas são candidatas a doenças epidêmicas como "influenza" ou gripe. Precisamente o nome "influenza", abreviação de "influenza stellarum", tem a ver com a *influência* do cosmos, sendo esta considerada, desde os tempos antigos, a verdadeira desencadeante das epidemias. (Rudolf Steiner *Ciência e Medicina Espiritual*. GA312). Hartmut Ramm foi o primeiro a sugerir que a "atividade solar", a que Steiner estava se referindo, era a de manchas solares.

Hartmut Ramm, autor de *Der Sonne dunkle Flecken*, Dornach 1998 expressa em seu livro que as manchas solares visíveis são causadas por distúrbios magnéticos no sol que deslocam sua capa externa brilhante, revelando as camadas internas ligeiramente mais frias e mais escuras, geralmente por alguns dias, e em algumas vezes, durante várias semanas. Eles são enormes, as vezes, muito maiores que o tamanho de toda a terra. A aparência desses pontos está sujeita a um ritmo de cerca de 10 a 11 anos. Nesse espaço de tempo, existem picos de atividade máxima e mínima. Em alguns desses ciclos, foi observada uma relação com as principais pandemias³. Além da influência das manchas solares, qual pode ser outra causa da alteração do ritmo cabeça-tórax, especialmente os da cabeça com suas representações e imagens de medo ilógico? Essas experiências fazem com que o ritmo respiratório seja alterado, o que às vezes nos leva a "um corte na respiração", o que é claramente o caso de transtornos adaptativos, transtornos de ansiedade e ataques de pânico.

Compreensão pneumato-psicossomática do envolvimento pulmonar.

O pulmão é o órgão através do qual nos tornamos seres da terra, especialmente no segundo setênio a partir do momento do Rubicão.

Depressão, medo, estresse, emoções que estão muito presentes durante a quarentena e

³ *Marcus Sommer Grippe und Erkältungskrankheiten natürlich heilen* Stuttgart 2009

mantidas por um longo tempo, levam a um estado de hiperalarme crônico. Esse estado nos leva a uma situação de sobreviventes no sentido psicossomático. O que isso significa?: Ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com aumento da concentração de cortisol, com efeito anti-inflamatório.

Isso causa redução da permeabilidade dos capilares que impede a saída de plasma para os tecidos, diminuição da migração e fagocitose de leucócitos, febre diminuída, inibição do sistema imunológico e multiplicação reduzida de linfócitos T e, acima de tudo, deterioração de sua função e diminuição dos níveis de imunoglobulinas. Também ocorrem problemas de coagulação sanguínea, reativação de doenças inflamatórias e autoimunes, retenção de vírus nos tecidos, diminuição das células NK, responsáveis pela eliminação de células tumorais e infectadas por vírus.

Do ponto de vista orgânico, o que significa essa infecção? : um profundo dano ao órgão respiratório pulmonar, que se não se curar bem, pode evoluir para uma inflamação crônica do parênquima, levando à fibrose pulmonar, que ocorre quando o tecido pulmonar é danificado, deixando cicatrizes. Este tecido espessado e rígido torna cada vez mais difícil respirar.

Vamos nos perguntar: Qual pode ser a consequência da introdução prematura da alfabetização, vivida por grandes camadas da população infantil em países como os Estados Unidos ou a Espanha? Como uma educação excessivamente materialista poderia influenciar o desenvolvimento da criança durante o segundo setênio, forçando-a a fazer seus próprios julgamentos, forçando prematuramente o seu intelecto? Sabemos por Rudolf Steiner que essas circunstâncias debilitam o desenvolvimento pulmonar. Suas forças vitais serão liberadas antes do tempo apropriado.

Este órgão é completamente aberto para o exterior. Graças ao lançamento de CO2 nossa materialidade é exalada para o exterior, liberando nossa alma para fora. Por outro lado, se não fosse por esse órgão não haveria materialismo verdadeiro. É graças a ele que podemos perceber o aspecto material do físico. Isso está relacionado à densificação e formação da matéria. Podemos dizer que o materialismo patológico de nosso tempo é uma doença do pulmão⁴.

Hoje, mais do que nunca, o pulmão está exposto a poluentes ambientais, tabaco, partículas em suspensão, microorganismos, o que supõe uma grande sobrecarga para esse órgão.

O que acontece com toda essa quantidade de forças vitais que sai do pulmão causada por danos evolutivos, pela própria doença, mas também pela situação de estresse pós-traumático que a humanidade sofre durante a quarentena?

Os órgãos, neste caso o pulmão, sobrecarregado com forças conscientes do ego e do corpo astral, produzem sintomas psíquicos relacionados ao caráter do órgão a que pertencem, aparecendo no plano físico a *organoneurose* relacionada ao endurecimento e esclerose do referido órgão, como o processo final de uma inflamação aguda ou crônica. No plano psíquico, aparecerá a *psiconeurose*, cujo sentimento básico é o medo. Essa emoção se deve a uma experiência de estreiteza que a alma sente presa no corpo⁵.

Rudolf Steiner descreveu o modo como as superfícies dos órgãos (cápsulas envolventes)

⁴ Fintelmann. Interview für Flensburger Hefte "Organtransplantationen"

⁵ Treichler. Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst "Die Lunge" Pg. 443

"A imagem do homem como base da arte de curar- "Os pulmões"

refletem a vida da alma⁶, referindo-se aos quatro órgãos mais importantes: rim, coração, cérebro e pulmão. Esses dois últimos, cérebro e pulmão, conectam-nos a um espaço/ambiente, relacionando aspectos lógicos da situação com o espaço em que ocorrem. Seria a combinação de ambas as experiências, por um lado, o aspecto externo, por outro, a memória. O pulmão nos conecta com o elemento terra, duro, frio e isolado. Portanto, agora oscilamos entre as experiências de agorafobia (medo de espaços abertos onde podemos nos contagiar), claustrofobia (cansados de viver confinados) e elementos típicos da neurose: medo, obsessividade e perfeccionismo, não só o pessoal da saúde, obrigatoriamente cobertos durante todo o turno da cabeça aos pés com seus EPIS, como também em espaços de convívio social, como ruas, supermercados, bairros, vizinhança onde vamos com luvas e máscaras. A necessidade de limpar e desinfetar todas as superfícies. Mas também não podemos esquecer, de algo associado à obsessividade e ao transtorno de estresse pós-traumático.

Sociologia e psicoterapia

Todos estamos sofrendo na primeira pessoa a vários duelos ao mesmo tempo, já que nossa realidade mudou pessoal e socialmente, sem que tenhamos decidido, sentimos que a realidade que construímos até agora foi tirada de nós. Vivemos na memória do passado de onde viemos, sentindo saudade, nostalgia e tristeza pelo que não temos mais agora.

O neoliberalismo econômico capitalista, baseado na competitividade, causou uma enorme mudança na sociedade, nas empresas desde a década de 1970, desumanizando a vida profissional. A falta de conciliação da vida familiar e profissional, a tremenda repercussão que isso teve à nível sistêmico, na educação de filhos, na família como instituição, cada vez mais fragmentados⁷. Além disso, a natureza cada vez mais desvitalizada e poluída, a extinção em massa de espécies, a destruição de habitats de animais, vida marinha, ar, poluição eletromagnética ... Para ter seu lugar no mundo, você precisa anular o outro competindo pela oposição. Esse conceito capitalista é contrário ao respeito e à colaboração. “Quando eu competir, estou negando o outro de mim. Precisamente esta crise deve despertar em nós a necessidade de um novo tipo de convivência baseado na colaboração”⁸.

Hoje, na Sexta-feira Santa, um dia especial vivido em quarentena doméstica, por um lado, ajuda-nos a entrar em contato conosco e com o sentimento interior do grande mistério que este dia representa. Por exemplo, o encontro de Cristo com Verônica na *Via Crucis*, em cujo tecido estava impressa a face do Filho do Homem. Agora vemos pessoas irreconhecíveis usando máscaras e parecendo um filme de ficção científica. As longas filas de pessoas que chegam ao mercado com máscaras, óculos, luvas, chapéus, todas situadas a dois metros de distância do próximo. Quão estranho isso tudo parece, teremos que nos acostumar com isso a partir de agora? Quanto tempo durará essa situação vendo os rostos de pessoas escondidas atrás de máscaras, óculos e mãos escondidas em luvas de nitrilo? A cabeça, o rosto, o mais crístico que foi dado ao ser humano, que reflete o próprio organismo tripartido, agora está fragmentado. As mandíbulas (vontade) e o nariz (sentir) estão ocultos devido a medidas de

⁶ Steiner Rudolf, conferência 2/7/1921

⁷ Henriette Dekkers *Cambiando las estructuras sociales en una sociedad en transición*.

⁸ (Humberto Maturana, especialista en biología cultural)

proteção. Às vezes os olhos também estão semiocultos. Quais forças negadoras do Eu humano estão escondidas atrás dos seres sem rosto que agora estão aparecendo, também nos brinquedos de muitas crianças?

Por um lado, é lógico nos proteger, no entanto, muitas questões surgem. Com relação ao rosto humano, que impacto isso terá para viver daqui em diante, até que seja alcançada uma imunização geral de mais de 70% da população mundial com máscaras e óculos? Além disso, esta crise deixa claro o salto para a tecnologia de uma maneira já completamente determinada. Empregada com parcimônia, deveria servir ao ser humano como comunicação e trabalho. No entanto, durante a quarentena, existem muitas pessoas e provavelmente crianças pequenas, que terão passado muitas horas na frente das telas sem se mover. Como isso afetará seu senso de movimento e equilíbrio? Além disso, a quarentena também pode ser a desculpa perfeita para os consumidores exigirem aos governos maior velocidade e cobertura em locais com baixo sinal de wi-fi, serviria para a implementação em larga escala da internet ...

Como podemos nos fortalecer nessa situação?

Trabalho: durante toda a crise, quando você se acostuma a trabalhar com pessoas por videoconferência ou atrás de um equipamento de proteção individual (EPI), como médico, como psicoterapeuta, essa crise me ajuda a perceber o privilégio de ser capaz de trabalhar livre de telas ou EPIs e do significado que a presença real de outro ser humano tem diante de mim. A lembrança de como éramos livres antes nas relações com o mundo e com os outros acentua essa experiência de perda.

Estruturação do tempo: nestes dias de quarentena, há uma tendência a entrar em outras dinâmicas e "rotinas", como muitos chamam. É mais importante do que nunca ajudar as pessoas, especialmente as que vivem com crianças, lembrando-as da importância de estabelecer um ritmo diário, semelhante ao do horário escolar. Coloque um calendário, uma mesa de estação, o dia em que vivemos, a semana, o mês, tente manter os horários de acordar e dormir, os ritmos básicos do café da manhã, o almoço, jantar etc., porque a experiência da quarentena nos faz deixar todos os ritmos. É muito positivo ler o Calendário da Alma de Rudolf Steiner, por exemplo, todos os dias para ficar conectado com os ritmos respiratórios do espírito da terra.

Fortalecendo nosso centro: o sistema rítmico: a forma mais séria de medo está nos ataques de pânico. Para combater o medo, o *ferrum siderium* é um dos remédios mais conhecidos e antigos na Medicina Antroposófica. O sucesso foi tão grande que os Laboratórios Wala ficaram sem esse remédio no início da crise. Agora os estoques foram reabastecidos e podem ser prescritos. Um remédio disponível para todos são as compressas e envoltórios torácicos de gengibre. Sobre sua aplicação, consulte <https://www.vademecum.org>

Os médicos puderam verificar com entusiasmo seu efeito positivo na experiência de opressão respiratória e medos, que desaparecem com essas aplicações. Também no tratamento posterior, ele ajudou na recuperação das forças. O desconforto respiratório noturno (como também a tosse) melhorou em alguns casos com o creme Aurum / Lavanda, que também contém ouro potencializado.

- O carbo betulae D8 / Crataegus D2 demonstrou ser um bom suporte para a função

cardíaca e respiratória em idosos⁹.

- Renes / Equisetum comp. Amp. WALA está disponível novamente. Um medicamento renal muito valioso, na insuficiência renal moderada a moderadamente avançada.
- Kalium aceticum comp. para prevenção e coadjuvante no tratamento de microtrombos.

Mas não são apenas os medicamentos que podem nos ajudar nessa situação. A confiança em nossa capacidade executiva inata também é um ingrediente importante da resiliência. Em momentos como esses, é importante fortalecer ativamente a esperança, porque nos encoraja a confiar em nossa capacidade de superar as barreiras que se interpõem no caminho e nos dá a ilusão de que precisamos para neutralizar o fatalismo. Isso nos ajuda e nos fortalece a seguir um caminho interior baseado na vida meditativa e nos exercícios que Rudolf Steiner nos deu para fortalecer o sistema rítmico que encontramos em todo o seu trabalho, especialmente no livro "O conhecimento dos mundos superiores".

O contato saudável com a luz solar é muito importante na prevenção.

Euritmia terapêutica

É um remédio importante na prevenção, bem como para fortalecer o senso de movimento.

E- Amor: A vogal E está relacionada ao planeta Marte, assim como o ferro. "Aquece a organização circulatória"¹⁰

U- Esperança: "tem um efeito benéfico no sistema respiratório", segundo Rudolf Steiner, um efeito mais do que desejável no caso de uma pandemia e epidemia de medo como a que estamos enfrentando atualmente.

O exercício SIM / NÃO nos ajuda a encontrar nosso centro em meio a tantas informações.

Mais informações sobre estes e outros exercícios em:

<https://www.eurythmy4you-en.com/stress-reduction>

Madri, Páscoa 2020

Dr.med Miguel Falero del Pozo, Médico Geral,

Especializado em doenças psicossomáticas Madri, Páscoa 2020

Psicoterapeuta antroposófico certificado

Psicoterapeuta registrado na Europa

Membro do conselho da IFAPA

Tradução livre: Patrícia Botelho

⁹ Marcus Sommer Comentários no fórum médico Anthromedics

¹⁰ Conferência de Steiner Rudolf 16 de abril de 1921