



GOETHEANUM

FREIE HOCHSCHULE FÜR GEISTESWISSENSCHAFT/MEDIZINISCHE SEKTION
INTERNATIONALE KOORDINATION ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

PSYCHOTHERAPIE

IFAPA
INTERNATIONAL FEDERATION OF
ANTHROPOSOPHIC PSYCHOTHERAPY
ASSOCIATIONS



Carta de Apoio IFAPA n.5

Da Indiferença à solidariedade humana – um caminho iniciático

Patrícia Botelho de Moraes
Psicóloga/Psicoterapeuta Antroposófica

Esta carta é fruto das imagens e reflexões trazidas a partir de aulas e leituras de professores queridos, todos inspirados nos ensinamentos da Antroposofia de Rudolf Steiner.

A doença global da indiferença

Em maio de 2019, Ad e Henriette Dekkers deram um curso especial intitulado “Psicoterapia da Dignidade Humana”¹ no Brasil. Foram desenvolvidos vários temas, principalmente a questão da indiferença como sendo um dos maiores males deste tempo.

1

Segundo uma pesquisa nos Estados Unidos, a capacidade de empatia entre as pessoas caiu drasticamente. Esta investigação meta-analítica longitudinal² foi conduzida ao longo dos anos 1979 - 2009 com a pergunta-chave: "**a capacidade interior de compaixão e verdadeira empatia mudou com o tempo?**"

Os resultados mostraram mudanças significativas nas competências sociais, demonstrando um forte declínio e uma diminuição:

1. na empatia e nos cuidados interpessoais
2. na capacidade de mudança de perspectivas.

Estes resultados aumentaram significativamente a partir do ano 2000.

Um dos fatores que provocaram esta mudança foi a ênfase na educação em menos responsabilidade social, mais competitividade e individualismo. Sem o exercício da mudança de perspectiva e a flexibilização nas opiniões, não se consegue ter capacidade empática. Também foram feitas pesquisas na Europa e se observou que a individualidade dentro da família cresceu. No âmbito familiar, falta coesão. Falta sentido do coletivo, senso de união.

Com o mundo apresentando tantas demandas como as que vivemos hoje, é difícil dar atenção aos membros da família. Em geral, estão todos atarefados, cumprindo compromissos, promovendo cursos e estratégias para que possam desenvolver suas carreiras, seus estudos, preparar-se para a disputa de entrar nas Universidades. Temos no Brasil, por um lado, um sistema de exames (Vestibular) para ingressar na maioria das faculdades que é um verdadeiro

¹ Curso ABPA- *Psicoterapia da Dignidade Humana*- Ad e Henriette Dekkers – 17 e 18 de maio 2019.

² Konrath, O'Brien, Hsing. in: *Personality and Social Psychology Review* 2010. *Cross temporal meta analysis of the Interpersonal Reactivity Index IRI.*

“tour de force”, uma maratona. Conseqüentemente, as escolas e os pais em geral, procuram preparar os jovens desde cedo, com conteúdo didático mais objetivo em detrimento do aprendizado de várias habilidades e da formação do indivíduo como um todo.

Por outro lado, em vários países e também no Brasil, vemos problemas de superpopulação, pobreza, violência, refugiados, cidadãos sem pátria, fugidos com suas famílias da fome e da guerra, cidadãos procurando trabalhar e ganhar o dinheiro do dia para levar comida para casa. Uma luta diária. Como se diz por aqui, “matar um leão por dia”.

Diante desta perspectiva, o mundo cresce e ao mesmo tempo se empobrece nas relações. O individualismo se fortalece e a preocupação com a sobrevivência se torna premente.

Como Henriette Dekkers comentou, no início, foi diferente:

O homem nasce na Terra para se tornar humano, nasce para ser humano. Esta é a base de todo significado: que um ser se encontre como ser humano no espelho do outro, que descubra seus companheiros cósmicos de vida e que trabalhem juntos no futuro da humanidade. A encarnação pode ter lugar única e exclusivamente na inter-humanidade, na relação entre "mãe" e recém-nascido. Desde o nascimento, a criança está preparada para isso, de modo que as estruturas orgânicas necessárias para o desenvolvimento se ponham em marcha sob a orientação dos cuidados "maternais", calor, ressonância harmoniosa, e apoio seguro. O bebê está totalmente preparado para absorvê-los e para transformá-los em maturação corporal.

Segundo Ad e Henriette, nos primeiros 2 anos de vida a ajuda vem do céu, a criança está em comunhão com o mundo angélico. O cuidador ou mãe atuam como um “anjo” dando o apoio necessário.

2

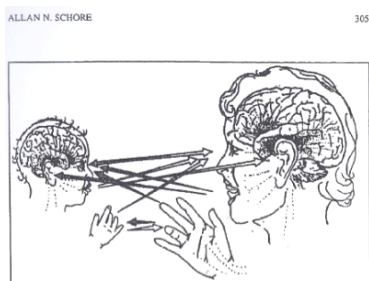


Figure 3. Channels of face-to-face communication in proto-conversation. Protoconversation is mediated by eye-to-eye orientations, vocalizations, hand gestures, and movements of the arms and head, all acting in coordination to express interpersonal awareness and emotions. (Adapted from Trevarthen 1993)

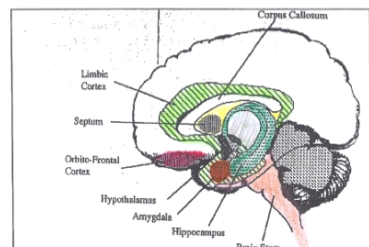


Figure 4. Limbic structures of the right hemisphere, lateral view. Cingulate is labeled limbic cortex. (From Trevarthen et al. 1998)

“Os órgãos do corpo que facilitam essas habilidades inter-humanas estão presentes em seu potencial primevo, e apenas amadurecem completamente através do pleno relacionamento da "mãe" e do filho.

A criança está totalmente equipada pelo seu poder inato de imitação, pelos seus neurônios-espelho e pela sua necessidade de toque. Somente através de sua comunicação, ela aprende a se compreender sem palavras, com suas reações físicas, seus movimentos emocionais e todo o seu ser.

A maturação dos círculos de feedback límbico se desenvolve sequencialmente. Sucessivamente, cada estágio do desenvolvimento provoca a maturação de uma conexão nesses círculos dos órgãos no córtex límbico.

1. Nos três primeiros meses se ativa a interconexão da amígdala com o giro cingulado anterior, um pré-requisito para a percepção de estados emocionais, dores e impulsos físicos. Aqui reside a compreensão sem palavras e latente da memória corporal da primeira infância.

2. Em seguida, a interconexão do giro cingulado anterior com a ínsula amadurece, servindo à compreensão emocional da mãe 'cuidadora' - uma pedra angular indispensável para a capacidade básica da empatia.

3. O passo final a partir desses núcleos, o fluxo sócio-emocional, se desenvolve em direção ao córtex orbito-frontal (OFC), um ponto de mudança crucial que amadurece entre as áreas vitais da amígdala, o córtex baseado na cognição, a memória do hipotálamo e os instintos de sobrevivência no tronco cerebral exigindo segurança excitação do organismo vivo.

3A. O córtex orbito-frontal (OFC) serve à percepção de interconexões complexas e é o primeiro ponto de mudança para capturar, organizar e inibir impulsos e estímulos físico-emocionais. Este OFC ainda não está presente no nascimento; surge na fase crítica do último trimestre do primeiro ano de vida, sujeito à fina ressonância da pessoa que atua como uma referência.³

3



Estes 2 primeiros anos são fundamentais para a formação do ser humano. Em função da necessidade de sobrevivência atuais, mães precisam voltar a trabalhar em seus afazeres em pouco tempo, com licença-maternidade curta e as dificuldades do dia a dia. As crianças muito cedo se ressentem deste ritmo nervoso e rápido do mundo a sua volta e o sistema rítmico que está espelhado no sistema límbico, padece.

Muitas doenças físicas e distúrbios mentais provocam um estresse no sistema rítmico causando angústia e ansiedade. O aumento de problemas familiares e sociais podem dar origem a transtornos psíquicos. Então estamos imersos nesta doença global da indiferença e, nesse momento, a pandemia aparece.

A pandemia que nos assolou é fruto de muitas questões físicas, anímicas e espirituais. Potencializou comportamentos, problemas existenciais, sócio-ambientais, políticos e econômicos que já estavam prementes em nossas vidas. Estamos cuidando mal do nosso planeta e ele respondeu a isso.

A falta de solidariedade e de entendimento de que somos uma humanidade é um dos pontos fundamentais que vemos agora. Apesar deste sofrimento todo da humanidade, fomos

³ Excerpts of “*Revolutionary Connections*”, edited by Jenny Corrigan, Heward Wilkinson
Bruce Perry, MD Ph D: “*Roots of empathy*”, Lectures from 2011 - 2019, and his treatment based on the neurosequential model of therapeutics.
Modern times: the assaults in becoming a social human being in the first 3 years of life, lectured by H. Dekkers psychotherapist, Dornach CH. 2017 and on may, 2019 (São Paulo).

tocados na singularidade de sermos um só ser humano, em todo o mundo, independente de culturas diferentes.

A Pandemia

Neste momento que estamos, já no meio do ano de 2020, temos muitas informações sobre os países que sofreram anteriormente com esta doença. Passamos por várias etapas da pandemia, o epicentro da doença já varreu a Ásia, a Europa e os Estados Unidos como uma grande onda e está agora no Brasil, ainda nas cidades grandes mais populosas mas caminhando para o seu entorno, as cidades do interior do país. Em cada país vimos a população local reagir, se comportando de acordo com suas culturas e hábitos. No Brasil, a ideia de morarmos em um paraíso com natureza abundante cria a ilusão em relação à realidade. Temos uma série de problemas sérios, agravados com o passar dos últimos anos e agora, através da lente da pandemia se multiplicam e revelam as grandes dificuldades da nação. Um país de extensão continental, com 200 milhões de habitantes. Temos algumas cidades muito populosas e, em contrapartida, florestas magníficas, praias, reservas naturais, fauna e flora em abundância. Um país de contrastes enormes, vários países dentro de um só, com culturas diferentes. Neste momento, um país desgovernado, com medidas eficientes por um lado, e descabidas por outro. Ao mesmo tempo, vemos a solidariedade do povo, pessoas de todas as regiões e camadas sociais e econômicas se ajudando, promovendo apoio aos mais necessitados. Os médicos, enfermeiros, e todos da área da saúde trabalham incansavelmente nos hospitais e UTIs. Um esforço coletivo da sociedade através de doações monetárias e materiais como alimentação, roupas, material hospitalar. Um país de coração grande mas de muitos problemas sociais, políticos e econômicos. Converso com queridos colegas e amigos de outros países da América do Sul, observando os comportamentos sociais como na Argentina e Colômbia, e vejo que também estão com grandes dificuldades nas várias áreas sociais, políticas e econômicas.

4

Nas conversas com colegas da Europa como Itália, Holanda, Alemanha, Inglaterra e Espanha observamos as diferenças na forma da cultura local lidar com a crise.

Esta é a riqueza humana. A ideia de sermos um povo só e ao mesmo tempo várias nações. Nos vemos tão diferentes, e também tão iguais!!

Quando pensamos que grande parte da humanidade precisou ficar em casa, mudar hábitos, rever sua maneira de viver, as famílias aprendendo a conviver de novo, surge a pergunta:

Como será o mundo após a pandemia? Como poderemos viver tão ameaçados e com medo? Com o advento da internet e da tecnologia tivemos a possibilidade de ultrapassar as distâncias; por outro lado, nos isolamos mais.

Medo e Mentira

Uma das doenças desta época em que vivemos é o materialismo. A falta de autoconsciência fortaleceu o individualismo, a arrogância, a solidão: os seres humanos ficaram cada vez mais presos à matéria. A desconexão do ser humano com o mundo espiritual o faz pender para o lado material sem reflexão sobre a necessidade ou não de tanto consumo. O indivíduo não percebe suas necessidades e coloca em risco sua própria existência. Esta confusão de papéis e de valores que existe na sociedade atual desvia o ser humano de sua rota espiritual.

O medo é sinônimo de frio, retrai o corpo astral. Um inimigo invisível, semelhante ao corona vírus, traz pânico à população mundial, o que afeta toda a nossa organização trimembrada e quadrimembrada. Há uma dissociação entre os membros constitutivos e, conseqüentemente, nas qualidades da alma: pensar, sentir e querer. A imunidade baixa afeta o sistema límbico, faz com que o indivíduo fique em estado de alerta e sinta ansiedade. É um ciclo de desarmonização de forças.

Com relação a mentira, vivemos num mundo de “fake news”, manipulado por robôs e organismos que querem espalhar desinformação e temor. A nova forma de manipulação da sociedade, tão óbvia e simples, e ao mesmo tempo, assustadoramente eficiente, cultiva o terror e a falta de confiança, o que leva ao afastamento da organização do eu, do corpo astral, fragilizando o corpo etérico e o físico. A mentira cria um campo propício para o materialismo e as doenças epidêmicas.

Rudolf Steiner⁴ pergunta como se pode viver em uma comunidade se cada um quer realizar apenas a sua individualidade? Segundo ele, este é o moralismo equivocado. Esta forma de moralismo acredita que uma comunidade pode atuar quando seus membros estão sujeitos a um código comum de comportamentos. Mas, ela deixa de considerar que há unicidade neste mundo das ideias. Ele fala que a individualidade não é o organismo com seus impulsos e instintos e sim o mundo das ideias que resplandece neste mundo pela força pensante: “a elaboração ativa de ideias que se expressam em meu organismo”. Através do olhar particular, de cada um, para o mesmo mundo das ideias é que se constela a individualidade e assim é possível se distinguir um ser humano de outro: “Viver em amor com as próprias ações e deixar viver em plena compreensão da vontade alheia é a máxima dos homens livres”.

5

As Forças Guardiãs da Alma

Como a Psicoterapia Antroposófica pode ajudar neste momento?

Moacyr Morais e Jorge Hosomi⁵ trouxeram reflexões sobre a obra de Karl Konig⁶ sobre a ira, a vergonha e o medo em tempos de pandemia em suas aulas deste 1º semestre de 2020.

Konig diz que estas três forças da alma humana, aliadas à ansiedade, servem ao Eu Superior e são ajudantes do eu inferior, quando necessário. O Eu Superior guia nossa biografia através da vida terrena. Estamos separados do Eu Superior entre o nascimento e a morte, mas ele continua nos guiando de forma inconsciente. Em alguns momentos, como quando sentimos medo e vergonha, temos um pouco mais de consciência. Estas forças nos ajudam a olhar para nós mesmos, nos lembrar de quem somos, trabalhar o autoconhecimento.

Quando sentimos vergonha, olhamos para traz, para nossa biografia, para o portal do nascimento. O medo nos faz visualizar o portal da morte à nossa frente. A ira caminha diante de nós fazendo julgamentos morais. A ansiedade nos acompanha durante a vida, em caminhos as vezes calmos, outras vezes, tortuosos.

⁴ Steiner, R.- *A Filosofia da Liberdade*. GA 04, cap.9 - 4a ed. SP: Editora Antroposófica; 2008.

⁵ Curso – *Diálogo Corpo, Alma e Espírito* – Psicólogo Moacyr Morais e Dr. Jorge Hosomi – 20 de junho de 2020.

⁶Konig, K.- *A Alma Humana*. SP: Editora João de Barro, 2006.

Com o trabalho da Psicoterapia Antroposófica é possível despertar a criatividade do indivíduo, ajudando-o a sair do estado de patologia (pathos). Acordar para a expressão criativa de meu ser, faz com que eu possa voltar para o cosmos, entrar em conexão com o Eu Superior.

A Psicoterapia Antroposófica estimula a orientação da alma em direção ao espírito. Através das memórias, da expressão verbal, de impulsos e ações, o eu atua na alma com associações saudáveis em direção ao espírito. Doenças são desafios, colocados em nossa biografia, para nos conscientizar e reconfigurar a biografia pessoal: a pandemia vem para nos colocar a todos no mesmo patamar, meditando e refletindo sobre nossa vida para que as almas se transformem.



Mystica Natividade- Sandro Botticelli

“Quando a ira tiver se transformado em amor,
A vergonha tiver se tornado esperança,
E o medo tiver se metamorfoseado em fé.”

Karl Konig

O Processo da Psicoterapia Antroposófica

Markus Treichler⁷ cita as três capacidades da Alma da Consciência: independência das experiências sensoriais, modéstia intelectual e abertura espiritual.

Ele diz que: “a psicoterapia baseada na Alma da Consciência busca auxiliar o paciente a se aproximar de seu próprio Eu Superior, com a ajuda do psicoterapeuta, e habilitá-lo a ganhar presença da mente e do espírito. A psicoterapia baseada na Alma da Consciência objetiva estar com a outra pessoa no próprio coração e a servir o desenvolvimento da pessoa que sofre na consciência do Eu humano imortal.”

⁷Treichler, M.- *Psychotherapy out of the spiritual soul*. Trad. Moacyr Mendes Morais. In: **Psychotherapy and humanity's struggle to endure – Anthroposophical approaches**. Dekkers-Appel H, Dekkers A, Meuss AR (Editors). Dornach: Verlag am Goetheanum, 2001.



Anunciação- Fra Angélico

A atitude do psicoterapeuta – que Rudolf Steiner chama de devoção – de caminhar ao lado do paciente, ajuda-o a desenvolver a atitude que conduz à maturidade na Alma da Consciência.

“Praticar estas três qualidades em nossas almas e usá-las no encontro terapêutico não é nova teoria ou dogma; é uma atividade espiritual muito real.”

Markus Treichler

William Bento⁸ comenta como Rudolf Steiner levava os ouvintes a construir imagens, a imaginar aquilo que não poderia ser visto pelo olhar sensorial. Desta forma, impelia o eu a desenvolver um órgão de cognição suprassensorial, trabalhava a alma da imaginação. Bento comenta que a psicologia de hoje se tornou uma convenção intelectual do materialismo. Ele disse que o psicoterapeuta deveria intuir essa necessidade de desenvolvimento do cliente e, dentro do possível, ele próprio tomar o mesmo caminho. Assim o psicoterapeuta guiaria o cliente para que este encontrasse sua forma individual de dar o próprio passo no desenvolvimento a partir de seu eu.

7

“A psicoterapia é a transformação de uma forma de consciência para a outra. Quando a fonte da psicoterapia é um paradigma salutogênico, o processo terapêutico torna-se um processo educativo e iniciático que visa uma maneira de ser mais autêntica e completa. Isso não será possível se o psicoterapeuta não estiver passando ele mesmo por um processo de autodesenvolvimento.”

William Bento

O desenvolvimento da compreensão e das capacidades espirituais são necessárias para o aprofundamento da alma.

Segundo Bento,⁹ quando falamos em Psicoterapia Antroposófica devemos incluir todas as influências culturais e sociais que estão invadindo os seres humanos. Todo indivíduo que sofre de uma patologia espelha algo da sociedade em que vive e das possibilidades que emergirão devido as próprias fraquezas. As forças das imaginações serão o apoio para lidar com elas. Assim, quando passamos pelo limiar todas as noites, podemos trabalhar os pensamentos para que eles se tornem impulsos volitivos e possamos utilizá-los para nosso desenvolvimento aqui na Terra.

“A crise do mundo funciona para cada eu como um precursor do caminho iniciático”.
William Bento.

⁸ Bento, W.- *A Psicologia Antroposófica Emergente baseada na Cosmologia, na Psicologia e na Psicoterapia*. In: **Psicologia Antroposófica e Outros Escritos**. SP: Ed. João de Barro, 2017.

⁹ Bento, W. – *Observação do Processo Iniciático nas Patologias*. In: **Psicologia Antroposófica e Outros Escritos**. SP: Ed. João de Barro, 2017.

Maria Lucia Caldas¹⁰ afirma que a ferramenta do psicoterapeuta antroposófico é a própria alma. Precisamos fazer o caminho interior. Devemos vivenciar o conhecimento de Steiner, e não apenas absorvê-lo intelectualmente. O pensar vivo é muito importante para isso. É um privilégio para um psicólogo receber e ajudar a ressignificar as questões dos pacientes, estimular a inteligência espiritual e o pensar vivo, em que se vivenciam as experiências, transformando os pensamentos intelectuais em pensamentos cósmicos.

Este caminho imagético proposto é o ponto de partida para nos prepararmos para a noite. É onde a substância que dará alento ao mundo espiritual será transformada para que possamos, como psicoterapeutas, trabalhar em conjunto com o mundo espiritual.

Exercícios de apoio

Muitos colegas psicoterapeutas deram boas sugestões de exercícios nas outras cartas para cuidarmos de nossa própria alma, enquanto psicoterapeutas antroposóficos e, conseqüentemente, das almas dos pacientes. Cito alguns muito úteis e conhecidos como:

- Os Seis Exercícios Complementares de Rudolf Steiner,
- A Retrospectiva noturna de Rudolf Steiner,
- Exercícios de Ad Dekkers como, por exemplo os exercícios relacionados ao eu (Características, Evolução e Momentos do Eu, cap 4.).¹¹
- Meditações de Steiner e outros autores: trabalhamos a respiração, ritmo, inspiração, pausa e expiração. Quando fazemos a pausa deixamos entrar o mundo espiritual e assim estaremos mais conectados.
- O trabalho no encontro humano trazendo calor junto com a respiração e ativando a circulação do sangue. Um encontro na região do coração/pulmão, no sistema rítmico, uma intermediação entre ar e água, o contato entre corpo etérico e corpo astral trazendo a conexão e a harmonia das qualidades da alma.
- O cultivo do bom humor como relação fundamental para dar confiança, estabelecer relações e espantar o medo.
- A escuta de música de boa qualidade que nos eleve e “limpe” a alma, aumentando a frequência energética, etérica e astral.

Qual o passo moral para nosso desenvolvimento espiritual?

Steiner¹² nos ensina que, quando a alma está sintonizada com o espírito, temos uma ética que não é humana, mas espiritual. Esta ética existe não como ciência das normas morais, e sim como ensinamentos naturais, pois entender as leis espirituais estabelecidas é responder ao atuar humano inerente à sua natureza.

Rudolf Steiner disse que, um dia, a humanidade entenderia que vêm do mesmo lugar, do mundo espiritual, que somos uma só nação, com as mesmas questões, tentando entender seu destino aqui na Terra:

“Somente porque vivem no mesmo mundo espiritual, os homens podem existir um ao lado do outro. O homem livre vive na confiança de que o outro homem livre pertence ao mesmo mundo numênico e, por isso, se encontrará com ele em suas intenções.”

¹⁰ Curso da ABPA- “Luz e Sombra no Isolamento Social”- Psicóloga Maria Lucia Caldas – 13 e 14 de junho 2020.

¹¹ Dekkers, Ad – *Psicoterapia da Dignidade Humana*, Ed. Micael, 2019. Cap.4

¹² Steiner,R.- *A Filosofia da Liberdade*. GA 04, 4a ed. SP: Editora Antroposófica; 2008.

Este novo paradigma que está surgindo no planeta já estava sendo preparado pelas novas gerações que vieram com preocupações globais como a solidariedade entre os povos e com as nações mais pobres, uma mudança de visão de mundo mais igualitária, mais ecológica. Hoje assistimos a humanidade tentando se adaptar a este momento de isolamento. Como já foi dito, não é o isolamento 'social', mas o distanciamento 'físico'.

Todo ser humano possui o espírito saudável no mais íntimo de seu ser.
Cada um é um ser espiritual e pode descobrir o cerne espiritual do outro.
Precisamos assumir a responsabilidade sobre aquilo que fazemos. Esta é nossa responsabilidade moral.
Steiner diz que o novo sacramento é o encontro humano por meio da espiritualização do pensar, isto é, introduzir os pensamentos cósmicos em nossa vida.
É o mundo se reformulando para que possamos desenvolver nossos processos iniciáticos através da solidariedade e dos encontros, para que os males da indiferença se dissolvam e aqueçam nossos corações, tornando-os etéricos.



Michael - David Newbatt

Para esta Era de Micael

Temos que erradicar da alma todo medo e temor do que o futuro possa trazer ao homem.
Temos que adquirir serenidade em todos os sentimentos e sensações a respeito do futuro.
Temos que olhar para frente com absoluta equanimidade para com tudo que possa vir
E temos que pensar somente que tudo o que vier será dado por uma direção mundial plena de sabedoria.
Isto é parte do que temos que aprender nesta era, a saber: viver em pura confiança, sem qualquer segurança na existência, confiança na ajuda sempre presente do mundo espiritual.
Em verdade, nada terá valor se a coragem nos faltar.
Disciplinemos nossa vontade e busquemos o despertar interior todas as manhãs e todas as noites.

Rudolf Steiner

Patrícia Botelho de Moraes

Psicóloga / Psicoterapeuta Antroposófica

Especialização em Psicologia Clínica e Antroposofia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo

Membro da Diretoria da ABPA- Associação Brasileira de Psicólogos Antroposóficos

Membro do Conselho do IFAPA

patbotelho7@gmail.com