

# **“Tempos atuais e os efeitos na subjetividade: medos e incertezas”**

**Encontros com a Psicoterapia Antroposófica  
A.B.P.A**

**Lic. Victoria Martínez  
Argentina , julio2020**

**Como nos ensina Ad Dekkers, para a psicoterapia antroposófica, é muito importante conhecer o contexto histórico e cultural em que cada ser humano se move através de sua biografia.**

**É uma psicologia profundamente histórica, pois leva em conta as determinações do ambiente (histórico-social) no qual o ser humano se desenvolve, e trabalha na dimensão universal do Eu, para o autodesenvolvimento individual e a restituição de sua dignidade. É o portador de uma responsabilidade transgeracional.**

**A psicoterapia é baseada na arte de questionar, e é necessário saber fazer a pergunta certa no momento certo.**

# Como era a humanidade antes da pandemia?

- Crise global de valores
- Desastre ambiental, ecossistemas arruinados, poluição no limite, pilhagem de recursos naturais e abuso de animais
- Pobreza e fome de milhões de pessoas
- Desigualdade de acesso aos direitos fundamentais
- Diversos conflitos bélicos
- Migrações de sobrevivência em massa, campos de refugiados
- Discriminação racial ou étnica, religiosa, de gênero
- Várias formas de exploração de pessoas, especialmente crianças
- Vinculação entre violência e violência baseada em gênero
- Herconectividade virtual, mas falta de comunicação real
- Superficial, hiperconsumo materialista, ganância pelo poder sobre os outros.

O ser humano e seu trabalho se tornam uma variável de custo.

A liberdade do mercado que eles pretendem regular as relações econômicas é confundida com a liberdade individual inerente ao ser humano como um direito fundamental

**A América Latina é a região mais desigual do planeta.**

**Uma pessoa nascida em uma favela tem 18 anos de expectativa de vida menos do que que nasceu em um bairro rico.**





**Um exemplo de desastres ecológicos: o chamado pulmão do planeta, O AMAZÔNIA, arde enquanto os povos nativos resistem ao seu desmatamento.**



## **Pandemia por Covid19**

**Aparece a Pandemia Covid 19, um vírus desconhecido, muito contagioso, que afeta o sistema respiratório, mas também o sistema neurosensoria, com vários sintomas, levando em muitos casos à morte ou deixando sequelas graves.**

**Afeta simultaneamente de forma global toda a humanidade, milhares de pessoas infectadas e mortas, especialmente aquelas que estão em situação de vulnerabilidade por idade ou doenças anteriores, embora não apenas, especialmente em nossa região, afete pessoas mais jovens e até mesmo crianças e mulheres grávidas. Em nosso continente, a alta porcentagem de mortes ocorre em povos nativos ou de ascendência africana e pobreza.**

**De repente, inesperadamente, a humanidade é uma só, o tempo parou, o planeta está paralisado, os projetos que iniciamos para este 2020 foram adiados.**

**Todas as certezas reais ou aparentes estão em colapso**

**Como o mundo reage a um vírus para o qual não há nenhum tratamento ou vacina conhecida?**

**Diferentes respostas de acordo com as características de cada país, idiosincrasias culturais, sistema de governo, ideologia ou modelo de Estado, possibilidades de acesso ao direito à saúde ou à situação de seu sistema de saúde, a prioridade da economia sobre a vida.**

**Medidas de política sanitária na região**

- Distância social baseada na responsabilidade individual**
- Isolamento obrigatório com sanções ou mesmo toque de recolher**
- O uso obrigatório ou recomendado de máscara**
- Fechamento de fronteiras entre países ou jurisdições**
- Fechamento de escolas e atividades educacionais**
- Fechamento do transporte público ou licença para dirigir**
- Closão de lojas, atividades produtivas, lugares de lazer ou culturais**
- Priorização da economia sobre a saúde, nenhuma ação tomada e tudo "ainda funciona aberto "**
- Declarações contraditórias sobre seus riscos ou danos potenciais**

**Este vírus afeta principalmente o sistema respiratório.**

**De um simples resfriado, ele ameaça se complicar com a obstrução ou destruição pulmonar.**

**Vamos pensar que a vida na Terra começa com o primeiro suspiro e termina com a última exalação. A pandemia obstrui a capacidade de respirar.**

**Do ponto de vista antroposófico, o sistema rítmico, os pulmões "contêm" a alma em sua relação com a percepção do mundo, os processos do pensamento, a memória do coração e a busca do verdadeiro julgamento.**

**De acordo com Rudolf Steiner, esta é a tarefa espiritual do sistema de órgãos pulmonares.**

**Conseqüentemente, além da dificuldade em respirar, o paciente pode ser sobrecarregado pelo extremo esgotamento e perda de consciência.**

**O coração e os pulmões são a área psíquica para o mundo sensorial, para a relação e percepção entre o mundo interior e o mundo exterior. É a área de reflexão, coordenação, compaixão, interesse e entusiasmo.**

**Pensemos então no que as pessoas dizem em relação a esta pandemia que afeta o mundo: fundamentalmente, elas sentem várias manifestações de medo**

**O medo causa uma constrição da área coração-pulmão, onde as infecções virais podem tomar conta e um enfraquecimento do sistema imunológico.**



## **Medo**

- Sentido de angústia causada pela percepção de um perigo real ou imaginário**
- Sentimento de desconfiança de que pode acontecer algo que não se quer ou contrário a algo que se quer.**

**Ela é involuntária, inevitável, irrompe e produz reações fisiológicas e psíquicas. É desagradável sofrer porque gera ansiedade e angústia, mas também serve como um alerta para um possível perigo**

**Esta zona média é afetada e desencadeia uma maneira caótica de pensar, paranóica, supersticiosa, alimentada pelo medo do desconhecido ou pela ansiedade**

**O medo é inerente ao ser humano.**

**As crianças têm medo do escuro, das tempestades, da separação ou perda, das mudanças, dos animais, dos ruídos desconhecidos, da dor, dos estranhos. Eles precisam de confiança nos adultos, garantia de que serão protegidos de danos.**

**O medo surge de não se sentir essencialmente conectado, de não ter a confiança essencial com aquele que tem que cuidar de mim de todo o mal.**

**Para evitar sentir essa dor, muitas pessoas entram em negação. que é o medo de sofrer sem a consciência disso.**

**Os pacientes nos dizem que estão com medo, ansiosos ou incertos,**

**Mas há também outros que parecem sentir que nada lhes vai acontecer, que são fortes, ou sendo tão espirituais que são fortalecidos, saudáveis. Que tudo isso foi inventado para dominar a sociedade, que todos concordaram em aterrorizar, que Steiner já estava dizendo , que se algo acontece com você, é seu carma, ou você não está fazendo seu trabalho espiritual, ou você não está recebendo sol suficiente, é apenas uma gripe.etc.**

**Concordamos com Henriette Dekkers, falando sobre o que acontece no ambiente antropológico, que muitos desses argumentos são semelhantes aos apresentados nas fases de trauma ou luto pela perda, tais como negação, raiva não-aceitação, ou depressão.**

**Argumentos que negam a realidade, ou mostram enorme desprezo pelo outro ser humano que realmente está sofrendo, mesmo porque ele não tem condições em sua casa de lavar as mãos por falta de água ou porque uma família inteira está amontoadada em um quarto.**

**Muitos também reivindicam seu direito à liberdade, sem compreender que esta ilusória liberdade individual faz parte do triunfo do tecido social com fraternidade e igualdade.**

**Traz de volta memórias da negação dos desaparecidos durante a Ditadura na Argentina**

## **Incerteza:**

**Sentimento de falta de segurança, confiança ou certeza sobre algo, impossibilidade de projetar no futuro o que vai acontecer, gera ansiedade e inquietação.**

**Temos incerteza porque:**

- Como será a vida quando ela voltar ao normal?**
- o futuro da mão-de-obra e a economia do país**
- Risco de saúde ou de morte (auto ou pessoas queridas) desconfiança por "inimigo invisível"**
- Por causa da confusão gerada por meias verdades ou notícias com fundamentos diferentes sobre o que está acontecendo, dependendo de quem as diz.**
- Por quanto tempo vou manter meu emprego**
- Minha vida não vale nada já que ninguém cuida de mim, apenas que sou "produtivo".**

**Incerteza produz ansiedade, ou seja, sentimentos de preocupação, inquietação ou medo, tão fortes que interferem nas atividades diárias daqueles que sofrem com eles.**

**É o fenômeno mais interno de uma pessoa. A ansiedade é sentida quando a pessoa se sente dividida diante de seu próprio Eu, diante da conexão com a confiança básica que sua espiritualidade lhe dá.**

**E á medida que os infectados e mortos crescem no mundo e sua origem ou perigosidade é discutida...**

**Você sofre a perda de pessoas queridas**

**Dificuldades econômicas devido à perda de empregos**

**Perda de contato ou presença de pessoas queridas**

**Alteração do projeto de vida**

**Coexistência familiar em uma situação de confinamento com realidades diferentes**

**Pessoas em solidão**

**Isolamento e assistência médica impossíveis devido a condições de vida indignas ou precárias**

**medo de adoecer ou dos que eu amo adoecer**

**Coexistência em contextos de violência familiar ou de gênero.**

**O pessoal médico exausto substitui a família por pacientes em regime de isolamento**

**Diante de cada crise, os seres humanos apelam para suas próprias experiências anteriores para entender o que está acontecendo e como resolvê-lo.**



## **Condições saudáveis para face uma crise:**

- Entendimento do que acontece**
- Confiança**
- Segurança**
- Solidariedade de seu entorno**
- Uma proximidade afetiva**
- Tolerância e aceitação**
- Certo de que, em algum momento, isso vai acontecer**
- Memória de como eles superaram com sucesso outras crises**
- Sabendo que alguém ou algo superior vai ajudar ou uma autoridade que eu respeito toma decisões confiáveis,ou confiança na ajuda do mundo espiritual**

**Como podemos nós, psicoterapeutas ajudar onde esta batalha está sendo travada, não apenas no campo do corpo físico-éterico mas também na alma humana?**

**Nesta crise global da humanidade, precisamos recuperar a empatia com o sofrimento de outro ser humano.**

**Esta pandemia nos obriga precisamente a nos isolarmos do contato dos outros para cuidar de nós mesmos e dos outros; é um ataque ao sentido do tato, um dos sentidos básicos que nos torna essencialmente humanos ao nascer e quando transformados na percepção do "eu" do outro.**

**O outro ser humano pode ser uma fonte de contágio, ele se tornou perigoso, por isso não podemos nos cercar ou nos abraçar, no entanto, temos que trazer calor ao coração de cada paciente e presença através do fraterno, a palavra com significado**

**Em primeiro lugar, recuperando o calor e a confiança, não é por medo de que as pessoas tenham maior responsabilidade social para com os outros, mas por causa da solidariedade. Se o "eu" congelar, ele fica paralisado, não é mais capaz de iluminar seus objetivos, de se aquecer em suas intenções**

**Apesar do fato de que a globalização nos permite ter informações instantâneas sobre tudo o que acontece no mundo, ficamos socialmente cegos às manifestações da dor do outro. Apoio, solidariedade e compaixão. Compaixão com aqueles que estão assustados ou sobrecarregados no desempenho de suas profissões de saúde, com aqueles que perderam seus entes queridos sem poder dizer adeus ou mesmo ser informados de sua morte.**

**Neste momento, os pacientes vêm com seus próprios conflitos ou patologias resultantes de decisões e eventos em suas vidas.**

**O Eu, para realizar seu destino, deve estar conectado a seu eu superior, para expressar sua individualidade espiritual. Eles carregam:**

- Interferências em sua encarnação que impedem um desenvolvimento saudável em seus primeiros sete anos**
- Substituição do Eu em face de sua fraqueza**
- Destruição de seu testamento**
- Disseminação de seus sentimentos**
- Ataque em sua capacidade de pensar**

**Fragmentação do Self: Ansiedade e Transtornos de Personalidade**

**Auto-substituição : vários adiões**

**Fraqueza de si mesmo: autoimune, câncer, depressão**

**Conflitos animicos e/ou laços que exigem o conhecimento das razões subconscientes ou inconscientes para a tomada de decisões que transformam o curso de sua biografia.**

**O medo causa frio nos pés e nas mãos, mas também na alma  
Cuidar do sono, trazer imagens de cura para a noite,  
meditações que chamam a atenção para o calor e a confiança  
Reconecte com o sentido de sua própria vida, pois se o "eu"  
congelar, ele se torna paralisado, não é mais capaz de iluminar  
seus objetivos ou de se entusiasmar com suas intenções.**

**Rudolf Steiner relaciona infecções virais e bacterianas com  
idéias materialistas de mentiras, critica a hipocrisia e o  
egoísmo, apela para as forças contrárias da zona média:  
entusiasmo, calor, interesse pelo outro, compaixão,  
esperança. Através de tudo isso, o calor físico também se  
desenvolve, o sangue flui mais ativamente e o sistema  
imunológico é fortalecido. E tem um efeito curativo na alma  
também.**



**"O que, de fato, constitui sabedoria? A ciência espiritual sempre sustentou que a sabedoria humana tem algo a ver com a experiência, e especialmente com experiências dolorosas. Todos aqueles que lutam nos braços da dor manifestam que sofrem uma falta de harmonia interior. E todo aquele que supera o sofrimento e a dor traz dentro de si seus frutos e sempre afirmará que, através desses sofrimentos, adquiriu uma certa sabedoria. A sabedoria poderia ser chamada de "sofrimento cristalizado, dor que foi conquistada e, portanto, transmutada em seu oposto".**

*Rudolf Steiner, "El significado oculto de la sangre"*

**Ferramentas que invocam o organismo calórico, entusiasmo pelos valores morais, compaixão diante do sofrimento de outro ser humano, empatia, percepção do eu do outro, na medida em que é possível cultivar todos os sentidos.**

**Confiança e serenidade diante dos próprios recursos e dos da comunidade**

**Apreciação pelo que se possui**

**Recuperar o calor da fraternidade, fazendo trabalho voluntário.**

**A imagem a alcançar é "posso confiar e permanecer em mim mesmo, sendo empático e solidário com a dor dos outros".**

**Os psicoterapeutas e especialmente os *psicoterapeutas antroposóficos* terão que dedicar nosso trabalho:**

**- aqueles diretamente afetados, aqueles que estiveram gravemente doentes e que estão em processo de recuperação de suas forças e capacidade de respiração**

**-que estiveram à beira da morte para reconectar o sentido que devem dar à sua vida e a essa experiência.**

**- aos profissionais da saúde, estressados, angustiados e àqueles que viram seu juramento de ética profissional hipocrático quebrado por terem que escolher quem tratar ou colocar em um respirador ou não dar um medicamento que possa ser eficaz porque não o têm em seu sistema de saúde.**

**-àqueles que estão de luto por ter perdido um ente querido na solidão sem poder acompanhá-lo nesse trânsito, nem despedi-lo, nem ser acompanhado em sua dor.**

**E por outro lado, para a população como um todo, para aqueles que estão com medo e ansiosos, para aqueles que estão de luto pela normalidade perdida ou que perderam seu emprego.**

**Aqueles que, como consequência destas situações sustentadas ao longo do tempo, ficam com consequências traumáticas ou estresse pós-traumático, especialmente crianças. Pais traumatizados perdem a capacidade de empatizar com as necessidades da criança na nova realidade.**















Largas filas para obtener comida



**A quem apelamos, a quem convocamos, quando perguntamos?**

**À dimensão espiritual universal do Eu que é tecida em cada alma humana. A questão do significado. A pergunta de Perceval a Anfortas requer um "eu" preocupado com o outro, requer o fraterno, que nossos sentidos superiores tenham sido cultivados. Ao perceber o "eu" dos outros, somos Perceval, comprometendo nosso ser com a pergunta que finalmente devemos fazer: Qual é o seu mal, Senhor? Neste gesto de compaixão e interesse pelo outro ser humano, o vínculo genuíno e recíproco é estabelecido. Esta deve ser a consciência atual do sofrimento.**

**O próprio Dr. George Soldner disse que a partir desta pandemia devemos nos tornar agentes de mudança social:**

***Cuidados com o calor, a luz e o ar em nossa atmosfera***

***Aceitar e proteger os direitos humanos e o direito de existência de todas as espécies vivas. Consciência de nossa responsabilidade humana de equilibrar o calor global, restaurando uma atmosfera comum saudável e clara.***



## Lélia e Sebastião Salgado: ajude a proteger os povos e indígenas da Amazônia do Covid.



Manifesto L começou essa petição para Presidente do Brasil e Líderes do Legislativo e Judiciário

Os povos indígenas do Brasil sofrem há muito tempo com a desmatamento, incêndios florestais, rios envenenados e invasão de suas terras. Agora eles correm o risco de ser dizimados pelo Covid-19, a menos que sejam tomadas medidas urgentes para protegê-los. O fotógrafo brasileiro Sebastião Salgado, que trabalhou na Amazônia na última

223.836 assinaram. Vamos chegar a 300.000

- 1 Daum E. assinou 10 segundos atrás
- 2 Jacineide B. assinou 30 segundos atrás

Ignacio
Berazaluze
inakiberazaluze@gmail.com
Santa Eulalia del Río, 07840 Espanha

Compartilhe essa campanha no Facebook

[Assinar essa petição](#)

[Ao usar-se a esta campanha você concorda em](#)



**“A Psicoterapia Antroposófica não se baseia em técnicas fixas que podem ser aprendidas, mas no encontro de dois Seres Humanos, um procurando ajuda e o outro oferecendo-se para acompanhá-lo na busca da continuação de seu caminho de desenvolvimento “**

**Bernard Lievegoed, “El hombre en el umbral”**

**“O ser humano nunca pode alcançar uma verdadeira vida interior pessoal, boa, correta e forte sem ter o mais caloroso interesse em outro ser humano.”**

**Rudolf Steiner**

**Muito obrigada pelo convite e pela possibilidade de compartilhar minhas reflexões com meus queridos amigos no Brasil.**

**Victoria**