

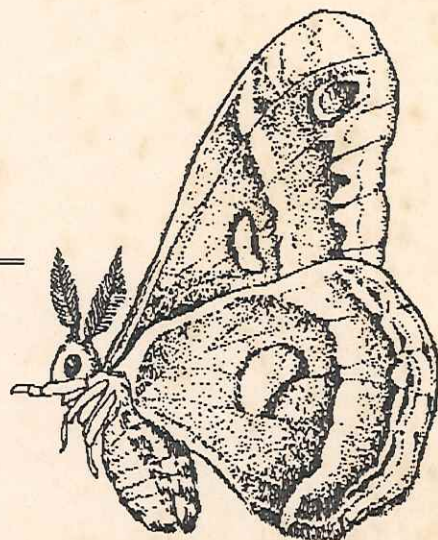
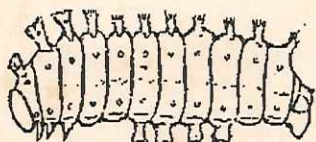
O que é Ser Adulto?

Ensaio

Dr. Gerardo Antonorsi Blanco



A metamorfose



na vida da alma

Uma contribuição da Antroposofia
para o melhor aproveitamento das
potencialidades humanas.

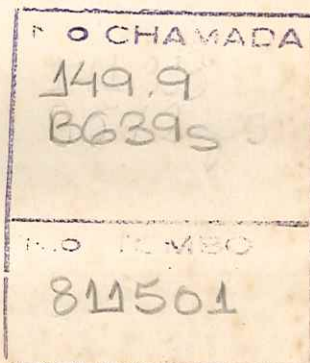
149.9
B639s
1994
ex.1

Cód. acervo: 1502
Cód. exemplar: 811501



Projeto Ictus

São Paulo, agosto de 1994.





Prefácio à primeira edição

Este trabalho representa para o seu autor, o Dr. Gerardo Antonorsi Blanco, uma consolidação de muitos anos de pesquisa e experiência clínica e pedagógica, na orientação de indivíduos adultos.

Sua trajetória revela a mais íntima coerência entre o processo realizado com o próprio conteúdo conquistado, o objeto de estudo:

Inicialmente foi um desejo vago, uma necessidade pouco objetiva que o Dr. Gerardo sentiu de ajudar amigos e pacientes. Eles atravessavam a crise dos 28 anos quase simultaneamente. Passavam pelas mesmas dificuldades. A principal se devia ao desconhecimento do que representava essa etapa da vida. Outro ponto em comum, era a dificuldade em elaborar as perguntas, que pudessem ajudar a encontrar caminhos individuais de liberdade com responsabilidade.

Seus conhecimentos de médico antroposófico, seus estudos de antropologia e o desejo de promover um guia de auto-educação prática para adultos, o levaram a realizar uma síntese de conhecimentos, em linguagem atual e bastante acessível.

Sua paixão pelo tema foi tão forte, que, no início de 1993, fez questão de organizar, em sua própria casa, dois cursos, de dois meses cada, e uma palestra de divulgação. Até o final do ano, esse impulso rendeu cinco cursos e mais de dez palestras sobre temas relacionados.

Os primeiros grupos foram realizados muito em função de um processo intuitivo. Ainda que ele tivesse claro quais idéias gostaria de discutir com os participantes, a forma como, na relação didático-pedagógica, foi se desenvolvendo o conteúdo, equivaleu a uma crisálida.

Esse processo de amadurecimento foi tanto maior, em virtude do curso conter uma forte ênfase em vivências e técnicas de sensibilização, trazidas por Rosa Maria Comporte, atriz. Apesar do excesso de conteúdo, era central a preocupação do Dr. Gerardo em atividades práticas e debates.

A troca e a experiência compartilhadas permitiram-no ir desenvolvendo uma enorme capacidade didática. Esse casamento da paixão (por ajudar no crescimento) com o conhecimento da Antroposofia, permitiu que o conteúdo fosse se transformando qual um ser vivo.

Amadureceram todos: o conhecimento, os participantes e os docentes. Em particular, o Dr. Gerardo.

Meu papel docente foi muito restrito. Hoje compreendo bem, que a importância de minha presença foi como uma testemunha do processo. Pude fazer um registro das discussões, dos textos escritos e das dezenas de horas em fitas gravadas.

Este ensaio, como seria melhor designá-lo, não contém todos os resultados a que esse caminho levou. Mas estou certo de que reúne a parte mais essencial das idéias, que o Dr. Gerardo pronunciou e produziu, ao longo das palestras e cursos ministrados por ele em 1993.

Em todo esse projeto, ele se inspirou em Steiner e Goethe. Seu anjo da guarda, por sua vez, levou-o a conhecer uma parte da obra de Viktor Frankl, que redimensionou toda a questão antes formulada. Mas a bibliografia que pesquisou foi muito vasta. Sua identificação tornou-se tarefa impossível, até mesmo porque não é hábito seu fazer registro de leituras. Creio serem insuficientes as citações que o autor faz ao longo do texto, e de suas notas. Mas não me coube a tarefa de reconstituí-las para essa apostila. Esperamos cumpri-la quando de sua edição em livro. A despeito disso, o Dr. Gerardo incorpora tanto os conhecimentos que nele repercutem, que é indissociável uma idéia qualquer de toda sua construção de pensamento. Tenho certeza de que as idéias que expressa, em que pese a falta dos créditos e méritos, tornaram-se orgânicas a ele próprio.

Tenho orgulho de poder reunir tanta sabedoria de alguém, que soube vivenciar, na prática, a experiência da metamorfose de que trata o próprio ensaio. Eu diria que, a publicação deste trabalho se deve ao tanto de vida, de verdade e de amor pelo desenvolvimento humano nele contidos. É um fruto genuíno da metamorfose de uma alma, que a consciência possibilita ao lapidar a pedra bruta da paixão.

São Paulo, 22 de agosto de 1994

Leonardo Lamas Valarelli

Índice Analítico

Capítulo 1	
O que é ser adulto?	1
As perguntas	1
A cisão	1
As respostas	2
Universal e individual	2
Impessoal	2
Realidade	3
Adulto	4
A Antroposofia como resposta	5
A Antroposofia como método	5
Capítulo 2	
As correntes da alma	6
O desenvolvimento psicofísico	6
Profundo e sutil	7
As qualidades das correntes da alma	7
Pensar, sentir e querer	9
Sono, sonho e vigília	9
Sistemas orgânicos	10
Projeção e somatização	10
Percepção sensorial	11
Bem-estar, bem-querer e bem-ser	12
As polaridades planetárias	12
Saturno e Lua; Júpiter e Mercúrio; Marte e Vênus; O Sol	13
Capítulo 3	
A importância na idade adulta dos três primeiros setênios	16
A gratidão e o primeiro setênio	16
A beleza e o segundo setênio	17
A verdade e o terceiro setênio	17
Espelhamentos dos três primeiros setênios	18
Corpo e alma	18
Dos pés à cabeça: da inconsciência até a consciência	19
Capítulo 4	
Os três níveis da alma	20
Alma da sensação	20
Alma da índole	21
Alma da consciência	24
A borboleta interior	25
Os níveis de consciência	25
Capítulo 5	
Relações com o mundo espiritual	27
A evolução humana	27
A constituição completa do homem	27
As hierarquias espirituais	27
Os períodos da evolução	28
Lúcifer e Ahriman	29
Oração	30
Os seres elementais e o duplo humano	30
Capítulo 6	
Diagnosticando a vida anímica	31
Reconhecer o nível	31
Certo ou errado?	31
O mapa interior	31
Sair do sério ou "O obstáculo se faz oráculo"	31
Destruição ou construção	32
Livre ou não-livre	32

Índice Analítico (cont.)

Os estereótipos	33
A personalidade e os estereótipos	33
A dualidade dos estereótipos	33
Estereótipos e relações humanas	34
Breves observações sobre as perguntas	34
Perguntas do pensar	34
Perguntas do sentir	35
Perguntas do querer	35
A elaboração das perguntas	35
Capítulo 7	
Cuidando da alma da sensação	36
O nível da taturana	36
A imagem do cavaleiro	36
Cuidando da rédea	36
1) Memória	37
a) Quantidade de memória	37
b) Qualidade da memória	37
Melancólico; Fleumático; Sangüíneo; Colérico	37
2) Atenção	38
3) Concentração	38
4) Presença no pensar	38
a) Dar bases à Organização para o Eu	38
b) Trabalhar com os sentidos do pensar	38
Audição; Palavra; Pensamento; Eu alheio	38
Cuidando do cavalo	38
Como lidar com as emoções?	39
1) Objetivamente	39
a) Via metabólica	39
Medicamentos; Medicações externas; Alimentação	39
b) Via motora	39
c) Saúde e hábitos de vida	39
2) Subjetivamente	39
a) Somatização e projeção	40
b) Após projeção e somatização	41
c) A raiva	41
d) Diferenciando vermes de taturanas	41
e) Precisamos distinguir taturanas de vermes. Como?	41
O tempo para si; A retrospectiva diária;	
Reconhecendo pela sensibilidade; Intuição;	
Território livre e não-livre	41
Desenvolvendo a alma da sensação	42
1) Psicoterapia individual	42
2) Psicoterapia de grupo	42
3) Desenvolvimento organizacional	42
4) Higiene psíquica	43
a) Social	43
b) Pessoal	43
5) O mundo espiritual	43
Capítulo 8	
Cuidando da alma da índole	44
A Crisálida e a metamorfose dos sentimentos	44
Luz para a crisálida	44
Como lidar com a luz e a sombra?	45
O casulo e a larva	45
O casulo	46
1) O colo social e pessoal	46
a) Solidão	46
b) Desenvolvimento organizacional	46
c) Psicoterapia individual e de grupo	46
d) A comunicação social saudável	46

Índice Analítico (cont.2)

2) A religiosidade	47
3) A presença do Eu	47
a) Dar bases à Organização para o Eu	47
b) Trabalhar com os sentidos do sentir	47
Olfato; Paladar; Visão; Térmico	48
c) Higiene Psíquica	48
4) A sensibilidade	48
a) Música	48
b) Literatura	48
c) Artes plásticas	48
d) Observação goetheanística da natureza	49
5) Trabalhando com o corpo	49
a) Cuidar do sistema rítmico	49
Medicamentos; Plantas aromáticas; Alimentação	49
b) Atividades corporais	50
c) Saúde e hábitos cotidianos	50
A larva	50
1) A fase terra	50
a) Reconhecendo o terreno	50
b) A Luz	50
c) A nova relação	51
2) A fase água	52
A Troca	52
3) A fase ar	52
4) A fase fogo	53
A Relatividade	53
Capítulo 9	
Cuidando da alma da consciência	54
Nas asas da borboleta	54
A amplidão	54
Saber e Ignorar	54
Os Mestres	55
Os níveis	55
Astral e Eu	55
Os conflitos	55
O sentido da vida	55
A responsabilidade	55
Lei e liberdade	55
Saúde	56
Os impulsos morais	56
Desenvolvendo a alma da consciência	56
1) Desenvolvimento organizacional, Psicoterapia de grupo ou individual	56
2) Medicinas alternativas	56
3) Cuidar do sistema neuro-sensorial, ossos e dentes	57
4) Dar bases à Organização para o Eu	58
5) Trabalhar com os sentidos físicos	58
Tato; Vital; Movimento; Equilíbrio	58
6) Higiene psíquica	58
a) Social	58
b) Pessoal	58
7) Cuidar das relações com o mundo espiritual	58
Anexo 1	
O primeiro espelhamento	59
Anexo 2	
Fazendo o mapa interior	61

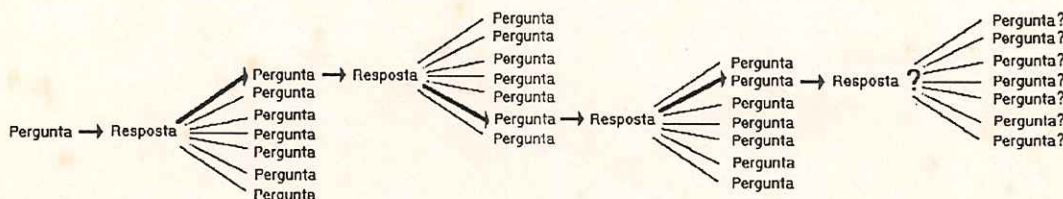
O que é ser adulto?

As perguntas

O que é ser adulto? Sem dúvida, uma pergunta como essa nos chama a atenção devido à grande quantidade de incógnitas sobre o real significado de existir e que vivem na nossa alma.

Antes de entrar na abordagem que a Antroposofia tem a nos oferecer, podemos inicialmente nos deter para ofertar uma homenagem à sabedoria das palavras que usamos para descrever o problema.

Começamos com uma pergunta: "O que é ser adulto?" Se colocarmos essa pergunta para muitas pessoas cada uma delas dará uma resposta. Toda pergunta pede uma resposta. Mas, sabemos também, que cada resposta é o caminho para abrir muitas outras perguntas. E a questão vai se ramificando sem parar.



Esquema 1. As perguntas, as respostas e o caminho de desenvolvimento.

Cada pergunta que respondemos nos abre muitos caminhos, nos coloca perante novas encruzilhadas: "a qual de tantas perguntas devo responder?"; "dentre tantos questionamentos, qual é acessório e qual é essencial?"; nós nos perguntamos amiúde.

O desenvolvimento da idade adulta é um ziguezague entre muitas possibilidades de perguntar e de responder, onde a pergunta que colocamos já é, também, uma resposta que damos à vida.

"Qual é a resposta certa?", pode ser substituído por "Qual é a pergunta certa?". São exatamente **as perguntas que nos apontam os caminhos**. Nunca respondemos a algo que nunca nos questionamos. As respostas vêm somente depois de muitos questionamentos.

E, se observarmos com atenção, essa é uma tônica básica da idade adulta: **perguntar-se e responder**. Saber colocar a pergunta certa e tentar responder às perguntas que podem nos iluminar o caminho.

Podemos polarizar muito para um lado ou para o outro. Isto é, podemos ser pessoas cheias de dúvidas e incertezas, questionadores, instigantes, provocadores, ou então cheios de certeza, convencidos, cheios de respostas prontas. A essência do ser adulto é, em certo sentido, um equilíbrio entre a capacidade de perguntar e de responder.

A cisão

O fato de carregarmos dúvidas nos divide, cria uma cisão que nos provoca maior ou menor mal-estar. As palavras que usamos para descrever o momento que nos encontramos perante o desconhecido, entretanto, evidenciam que nessas circunstâncias a divisão é muito maior do que falar em duas partes apenas. A divisão está entre a atração e a rejeição.

Dizemos por exemplo que "nos assombamos". A palavra "assombro" provém de "sombra". Mas nessas circunstâncias vivemos algo que está tão próximo do escurecimento como do deslumbramento. "Deslumbrar-se" é usado com sentido parecido. A luz nos inunda mas é tanta que temos que fechar os olhos, com vontade de ver frente a frente, ao mesmo tempo em que fugimos de ver frontalmente pois nos ferimos.

Dizemos também que "nos abismamos". Caracterizando que, em certo sentido, estamos perante um abismo, um vazio enorme que nos apavora, mas que ao mesmo tempo nos atrai. É curioso o comportamento humano quando sente vertigem das alturas, sente algo desagradável e que, ao mesmo tempo, desperta vontade de pular.

A palavra "fissura" mostra claramente a relação entre cisão e atração. Fissura é "racha", "fenda", "ruptura".

A palavra "sexo", que tanta atração e repulsa causa no ser humano, provém do grego "septo", que também significa divisão.

É esse o tipo de relação dual, que o ser humano mantém com as perguntas que se coloca. Elas exercem atração enorme, ao mesmo tempo que provocam inquietude, desgaste e mal-estar. Situações que deixam tanto sem ar quanto inspiram. "Lindas de morrer!"

As respostas

E o que ganhamos quando damos uma resposta? Nos tornamos pessoas capazes de responder, isto é, **"responsáveis"**. Eis um dos pontos essenciais da idade adulta: A responsabilidade, que significa a "capacidade de responder" à vida.

Neste sentido podemos responder à pergunta "O que é ser adulto?", como sendo a capacidade de responder, pois é **o modo de responder que nos caracteriza como seres maduros para a vida**. Ser adulto é a capacidade de interrogar-se sobre a vida, e de responder a essas interrogações. A resposta determinará a nossa responsabilidade.

Pela nossa capacidade de resposta, podemos chegar a vários tipos delas:

- { Respostas universais.
- { Respostas individuais.
- { Respostas impessoais.

Universal e individual

O que significa "universo"? É uma vivência profunda do ser humano. Algo que é ao mesmo tempo **"uno"** e **"diverso"**. Perante a diversidade dos fenômenos, procuramos a unidade das leis. Tentar entender o que é ser adulto implica em tentarmos encontrar o que é uno dentro de tanta variedade. O que é universal? O que é para todos? O que é para sempre? Respostas universais têm significado para todos os seres humanos. São a expressão da humanidade em nós.

A palavra "indivíduo", significa literalmente "indivisível". Todos nós somos feitos à imagem e semelhança desse Universo, diverso por fora e uno na essência. Presentimos a unidade dentro da diversidade. No fundo da ansiedade que toda pergunta gera, existe a busca da unidade perdida no meio da variedade. Queremos nos tornar indivíduos, no sentido de nos percebermos como seres íntegros, completos, unitários. Não individualistas mas "individuados", "em contato com o indivisível e eterno do ser".

E, curiosamente, **o caminho que leva à universalidade passa pelo desenvolvimento da individualidade**. Dito em outras palavras: "Ou Eu dou uma resposta, ou ninguém poderá dá-la por mim!"

Ser adulto é conviver com pessoas que se defrontam com os mesmos conflitos, os mesmos problemas, as mesmas questões fundamentais, todos tentando respostas possíveis, e que, no entanto, também precisam responder desde o centro do seu próprio ser. Não podem nos dar soluções. Não há respostas prontas para nada! E mesmo que existam respostas dadas por outras pessoas que possam nos iluminar o caminho, esta somente será "nossa", no sentido íntimo dessa propriedade, no momento em que passar pelo crivo da nossa consciência!

Mas sabemos que nos enganamos muito em relação aos nossos pareceres sobre a vida. O "Outro" é fundamental no processo de clarear as nossas idéias. Nós somos fundamentais no processos do "Outro" clarear as suas idéias.

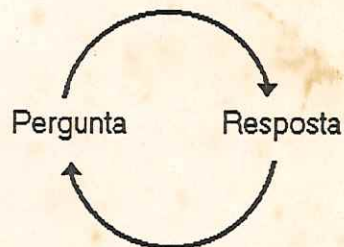
A busca de respostas passa portanto por um processo de "comunicação", de "pôr em comum". A busca de respostas apresenta essas duas fases aparentemente tão opostas: algo totalmente individual, que depende do centro mais íntimo do ser e que não pode ocorrer sem uma comunhão, uma troca com o outro.

Viver, também é sentir a necessidade de devolver ao outro as partes que são necessárias para o seu crescimento. É como se, viajando no território interior, encontrássemos alguma falha no pavimento de uma das tantas estradas de dentro. O outro não pode tampar os furos das suas estradas sem o asfalto da minha doação. E um dia descobrimos que o asfalto que falta na nossa estrada está, na realidade, na alma alheia. Ao mesmo tempo que descobrimos a importância da troca descobrimos o íntimo e único que é o reparo das lacunas.

Impessoal

Existem ainda as respostas "impessoais". Dentre estas estão as neuroses, os estereótipos, as fixações, as obsessões, as compulsões, etc. Estes tipos de respostas nos decepcionam quando aparecem, pois desde o íntimo algo nos diz que não nos levam a lugar algum. Rodam sempre ao redor de um eixo, que, de alguma maneira, entendemos como não sendo o mais íntimo da nossa existência. Gravitam num eterno retorno sobre o mesmo ponto e dificultam o encontro com o verdadeiro centro de nosso ser. São um certo lugar comum para o qual desenvolvemos mais ou menos repugnância, e que, no fundo, gostaríamos de evitar. Mas que todos temos.

A palavra "pessoa", vem do grego "*persona*", que se refere a um tipo de máscara usada na representação teatral e quer dizer "o que soa através" (da máscara). Todos nós precisamos dessa *persona*. A nossa personalidade é, idealmente, o reflexo, em gesto, de um impulso maior e mais central. Essa personalidade é importante para nosso relacionamento com o mundo e com as pessoas. Hoje em dia temos uma noção pejorativa de "máscara" como sinônimo de hipocrisia ou falsidade. Em todo caso a falsidade não é determinada pela máscara, mas pela forma de usá-la. Usamos "ter personalidade" como sinônimo de força interior. Ter personalidade é um estilo original e único de vestir a máscara, e não a máscara em si. Usamos a palavra "carence" para designar atitudes das pessoas presas na máscara facial da careta, do estereótipo. Carence e personalidade são dois modos diferentes de usar a mesma *persona*.



Esquema 2. O desenvolvimento estagnado.

Tudo o que observamos no universo é o gesto de algo espiritual. A persona é o gesto de nosso centro. Não devemos eliminar a nossa máscara, seria arrancar a cara, os olhos, a voz e todos os movimentos que fazemos com o corpo! O que podemos fazer é tentar coordenar o eixo que vai entre a intenção e esse gesto.

Podemos usar muitas máscaras para traduzir a nossa essência. Por isso é necessário que haja uma certa independência entre o centro do ser e a periferia da *persona*. Aí radica a nossa liberdade. A liberdade e a neurose têm portanto as mesmas bases em comum.

Podemos comparar a impessoalidade com a seguinte imagem:

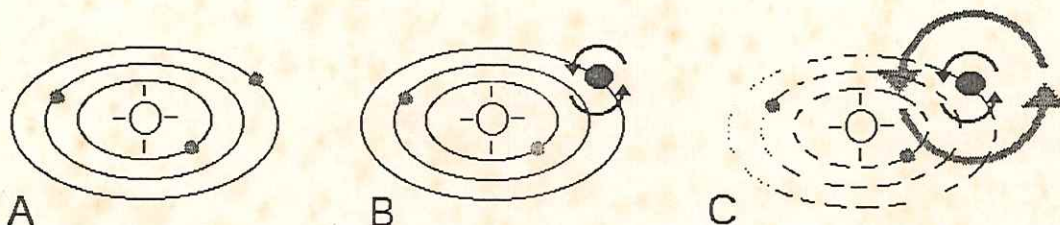


Imagem 1. O processo de perda do centro.

Em A, observamos um conjunto de planetas girando ao redor de um sol comum. Os planetas são as máscaras que gravitam ao redor de um centro que as anima. Em B, observamos um planeta tentando tomar a hegemonia do nosso "sistema solar interior". Todos temos alguns pontos mais periféricos que muitas vezes tentam competir com o sol. Em C, o universo interior está girando ao redor de um planeta. Isso seria o impessoal.

Em toda e qualquer circunstância notamos que o centro deveria ser o **próprio ser**. O caminho "impessoal", que significa, literalmente, "sem máscara", refere-se a uma máscara sem dono, um disfarce sem intenção, uma fantasia sem destino. Refere-se, em última instância, a uma máscara com a pretensão de ser o centro. É um satélite que quer que o sol gire em torno dele. É um centro deslocado. É um gesto sem essência. É uma pergunta com a mesma resposta. É um beco sem saída.

É algo que não é de ninguém, é comum. Comum como antítese de universal. Pois, em realidade, o que é comum, assim como o que é universal pertence a todos. Com uma grande diferença: o "lugar-comum" é vulgar, é terra de ninguém, no fundo não é lugar nenhum. Enquanto que o universal é sublime, é o céu de todos. O lugar-comum é um anti-espaço sideral.

Realidade

Até aqui revisamos algumas palavras: "pergunta", "resposta", "responsável", "universal", "comum", "individual", "impessoal", "pessoal", "personalidade". Gostaria ainda de dizer algo a respeito de duas palavras que podem nos trazer luz na nossa pesquisa: "realidade" e "adulto".

Sem dúvida, ao responder tentamos buscar uma explicação da realidade. Mas o que é a realidade? É o mais concreto de tudo?

A palavra "realidade" deriva-se de "real". "Real" refere-se a "rei", à "realeza", à "nobreza", "ao melhor do melhor".

A expressão "adaptar-se à realidade" comumente é usada como sinônimo de "colocar o pé no chão". Mas, se observarmos o que essa expressão significa, saberemos que não é assim. Quando buscamos uma resposta, partimos de dados concretos tentando encontrar, com muito esforço, o elemento nobre, o que dirige a situação, a lei. A "lei" que "rege" - e reger é dom de reis - é o "cetro e a coroa do mundo" que queremos entender. Quando descobrimos novas verdades, novas coroas e cetros que sequer imaginávamos, temos que fazer um grande esforço para nos adaptarmos. O esforço de adaptação a essa "nova realidade" é uma elevação. É assumir o comando! É destituir grupos rebeldes e tirânicos do "vulgo" - literalmente "vulgar" - por um rei amoroso, digno do trono e senhor do seu castelo.

Por que amoroso? "Coroa" vem de "coração". "Coroação" é o ato de "colocar o coração bem junto da cabeça", e impregná-la de tudo aquilo que é cardíaco: cordialidade, acordo, coragem, cortesia, concórdia e, ainda, muito bem acordados.

Juntando o que vimos até aqui em relação à realidade de ser adulto podemos esboçar uma trilha:

Adulto é o ser que se pergunta e responde.

Adulto é um ser questionador e responsável.

Adulto é um ser que encontra o universal pela trilha daquilo que é totalmente individual, mas que passa pelo caminho de todos.

Ser adulto é caminhar intimamente no sentido do indivisível e do universal.

Adulto é um ser que se perde quando delega à máscara o poder do seu trono. Sendo assim, as máscaras têm que ser simplesmente "desmascaradas".

Os adultos precisam ter personalidade. Elaborar uma *persona* que represente a peça teatral do grande diretor e dramaturgo interior.

Adulto é o ser que pode adaptar-se à realidade de reconhecer-se como Rei e senhor dos seus territórios. Isto exige a coragem e a nobreza de identificar-se com a sabedoria e o amor da regência.

Mas adulto é um ser que pode fugir da resposta mais real, do cetro, e ser invadido por forças que desestabilizam o poder e a hegemonia da coroa.

Adulto

E o que significa a própria palavra "adulto" em si? O termo "adulto", provém do latim "*alter*" que significa "o Outro, o próximo, o semelhante". E por que será que a nossa sábia língua escolheu o termo "outro" e não "si mesmo" para designar esta idade tão peculiar? Porque tornar-se adulto é literalmente "adulterar-se" no bom sentido da palavra. Mas há bom sentido nessa palavra?

O caminho que vai até a individualidade passa necessariamente pelo Outro. É impossível e, até inimaginável, ser adulto sozinho. O encontrar-se a si mesmo é um processo individual e social, que pode se realizar graças a nós e graças ao outro.

Chegamos à idade adulta quando percebemos o Outro. Somente posso perceber o Outro se sei quem sou e onde estou. Reconhecer o Outro é um processo inseparável de reconhecer-se a si mesmo. Somente é possível saber onde está o "lá" depois que se determina o "aqui".

Esse processo é "alternante", "nos altera". Precisamos nos alterar para nos encontrarmos. E como altera o contato com o alter ego! Quanto precisamos aprender do jogo alternante do convívio para poder assimilar os encontros humanos! Como posso saber de mim se não sei onde é o Outro? Como posso saber do Outro se não delimito a mim mesmo? E como posso me realizar se não alterno minha voz e minha vez com a do semelhante?

É um mito pensar que para nos conhecer devemos nos limitar aos nossos pensamentos, sentimentos, emoções, vontades, sonhos. Um eremita está impossibilitado de se conhecer, pois sem o convívio, nunca chegaria a se conhecer. Tanto mais solitários, menos nos conhecemos. Entretanto pode-se cair no pólo oposto. Estar sempre rodeado de pessoas, voltado para o exterior, e isso também ser um obstáculo para o auto-conhecimento.

Nesse alternante vaivém, cria-se um espaço comum. Novamente o termo "comum". Misteriosa palavra que significa, segundo o momento, duas instâncias opostas!

"Comum" pode ser o mais vulgar, o menos criativo, e até insignificante. Caímos no lugar-comum quando perdemos o comando da nossa viagem.

Isso é algo bem diferente de conquistar um lugar "comunitário" com os outros. É bem diferente de "comungar", de criar uma "comunhão" com o próximo, de se "comunicar" com o próximo. Normalmente se diz que o "senso comum" é o menos comum de todos os sentidos. Pois o senso comum, o "bom senso", nos leva a esse território universal da humanidade. Podemos ainda brincar com a expressão e dizer que o lugar verdadeiramente comum, o da comunhão de seres, é o mais "incomum" de todos os lugares!

É incomum porque tem que ser criado todos os dias. É incomum porque sempre é original, único. Tal é o espaço ideal entre as pessoas: compartilhado e único.

É desse incomum-lugar-comum que o nosso tempo necessita. Precisamos nesta época criar esse espaço comum entre as pessoas.

Para tal, precisamos aprender a nos comunicar. Pois esse vínculo interpessoal somente poderá provir da comunicação entre seres, da alternância entre perguntas e respostas, de questionamentos vindos do coração.

E como podemos realizar essa façanha, se cada resposta nos abre mais dúvidas e queremos chegar a um centro? Como chegar até algo real se cada vez parece mais longe e dividido? Como encontrar a certeza se a realidade vaporiza-se cada vez em algo mais impalpável? Como firmar a nossa vida sobre uma base espiritual que se mostra como algo efêmero e inatingível?

Podemos fazê-lo se realizarmos ⁽¹⁾ interiormente que o mais sólido vínculo, o mais estável desenvolvimento, o mais nítido sentido para existir, somente podem se apoiar, de fato, naquilo que há de mais eterno e indestrutível: o nosso **Sol interior** que é, no fundo, o Sol de todos. ⁽²⁾

Poderíamos dizer que esse Sol é o amor, e seria verdade. Mas toda vez que encontramos esse amor ocorre algo muito peculiar, como veremos mais adiante.

Ao analisar os nomes das palavras percebemos que elas carregam uma sabedoria muito grande. O que encontramos é literalmente "inominável". Depois de tanto buscar, notamos que é impossível denominá-lo por uma palavra, e que qualquer palavra que usemos não o inclui totalmente, ou mesmo que o inclua não tem o mesmo significado sempre, nem para todos.

O mesmo ocorre com a palavra "Eu". O significado que ela tem quando eu a uso é totalmente distinto de quando outra qualquer pessoa a faz. Estou me referindo a algo que não tem nome, minha essência, o inominável, infinito e eterno em mim. Outra pessoa, com o mesmo termo estará se referindo a uma outra realidade essencial, tão indizível quanto distinta. Ela estará se referindo a "Ela", um outro "Eu" diferente do "Eu" que diz respeito a mim.

Perder-se nesse caminho é misturar-se com outras realidades que também não têm nome porque isso é o menos importante. São os fatos anônimos, sem individualidade, mascarados, estereotipados, sem centro. O anônimo é o que não tem Eu, essência. Não tem nome porque não importa, é anônimo.

Eis a definição do que seria uma distância enorme: a que separa o anônimo do inominável.

Eis o desafio de ser adulto.

(1) "Realizar", aqui, está sendo utilizado no sentido mais comum em inglês, com o significado de dar-se conta, de perceber de fato, de encarnar a idéia (nota do editor).

(2) O *Sol interior* é também denominado de *Eu superior*, o centro espiritual de nosso ser, e equivale-se, na visão junguiana, ao *Self* (nota do editor).

A Antroposofia como resposta

Podemos encontrar, neste trilhar, respostas universais. Orientações que possam servir a todos. Guias universais. Tal é a tarefa a que a Antroposofia se propõe. Esta visão filosófica da natureza e do homem, nos mostra, de forma muito clara, o caminho comum a todos os seres adultos deste planeta. É uma valiosa contribuição para podermos encontrar o caminho que nos leva de volta ao centro.

Este caminho passa pelo desenvolvimento de qualidades individuais. Não se pode chegar até esse centro sem considerar o espaço que ocupamos no quadro geral da vida.

Podemos distinguir, assim, dois territórios dentro da nossa alma: um livre e outro não-livre.

No território livre vivem todos os nossos conteúdos anímicos direcionados por esse processo ascensional, todas aquelas vivências que, reconhecidas e elaboradas, nos levam na direção da liberdade.⁽³⁾

Existe o território não-livre, o impessoal. Temos que reconhecer este território, pois todo nosso desenvolvimento somente pode ocorrer na medida em que transformemos áreas não-livres em livres. Este território impessoal é o lugar onde ocorrem uma série de problemas, tanto na relação consigo mesmo, como na relação com os outros seres.

A Antroposofia como método

A pergunta: "O que é ser adulto", pode ser respondida por cada um de forma tão particular, que é impossível dar uma única resposta. Porém, o que podemos é aprender a nos perguntar sobre o significado dessa fase tão importante em nossa vida. **As diretrizes da Antroposofia, longe de trazerem uma resposta, nos orientam sobre como elaborar perguntas que possam nos ajudar a encontrar respostas.**

A Antroposofia é fundamentalmente um método de conhecimento, que pode ser aplicado aos reinos da natureza, ao ser humano e ao auto-conhecimento.

Se queremos conhecer os reinos da natureza precisamos observá-la de determinada forma a fim de entendermos a essência de cada ser estudado. O seguinte quadro mostra o aspectos principais do estudo da natureza pelo método antroposófico:

Quadro 1

Reino	Lado manifesto	Lado oculto
Mineral	Fenômeno Primordial	Lei
Vegetal	Fenômenos Cíclicos	Tipo Temporal
Animal	Fenômenos Espaciais	Tipo Espacial

Esses passos mostram-se eficientes na compreensão da natureza exterior. Ao chegarmos ao reino humano ocorre uma diferença básica em relação aos outros reinos. O elemento ideal, oculto nos outros três reinos, está, no ser humano, manifesto. Sabemos as idéias que nos levam a atuar de determinada forma, as idéias que temos a nosso respeito, as representações que temos frente ao que sentimos, vivemos, etc. Mesmo assim, há algo que se oculta, não havendo uma resposta única, válida para todos os seres humanos. Esse algo oculto é denominado "Carma ou Destino". É certo que há leis gerais do Carma e da humanidade em geral. Os setênios cumprem-se para todos os seres humanos, por exemplo. Mas sempre há algo que permanece oculto até que a própria pessoa torne-se consciente: o próprio destino.

Podemos não ter interesse em entender os minerais, as plantas ou os animais, mas não podemos fugir do auto-conhecimento se queremos entender a nós mesmos. Algo importante é que, conhecendo os reinos da natureza, encontramos muitos subsídios para esse auto-conhecimento. Nós e os seres naturais não estamos separados.

O método que leva ao conhecimento do que é humano no Homem pode ser assim resumido:

Quadro 2

Reino	Lado manifesto	Lado oculto
Humano	Idéia	Carma ou Destino

Pode-se objetar que não agimos apenas de acordo com as nossas idéias, que muitos impulsos que movem nossas ações são inconscientes, e nem sequer sabemos, em muitas oportunidades, porque estamos agindo de uma ou outra forma.

O que significa que a idéia de ser humano está manifesta para o ser humano? A idéia é algo que goza das qualidades do espírito: eterna e infinita. Se, por um esforço interno, nos posicionarmos nesse âmbito do eterno e do infinito, que no fundo é um ato de amor, então o nosso destino se revela.

A idade adulta, considerada aqui, vai dos 21 aos 42 anos. Esses três setênios denominam-se *os anos solares* do ser humano. Encontrar seu Sol e desenvolvê-lo é a tarefa desta fase, como veremos mais adiante.

(3) Quando o autor se refere a "alma" e "psique", "anímico" e "psíquico", ele os usa no mesmo sentido (nota do editor).

As correntes da alma

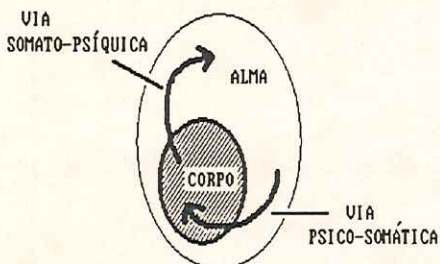
O desenvolvimento psicofísico

O ser humano é construído e mantido por um conjunto de forças supra-sensíveis (etéricas, astrais e espirituais). Essas forças de diferentes níveis, após elaborarem o corpo, servem de base às experiências anímicas.

Podemos caracterizar, assim, dois caminhos. Um que vai da alma ao corpo: psicossomático. E outro que vai do corpo à alma: somato-psíquico. O caminho psicossomático, isto é, o que é psíquico e transforma-se em soma, pode ser chamado de via de encarnação. Na realidade todos nós somos a somatização da nossa alma. O desenvolvimento normal do ser humano é assim: algo anímico que se torna carne. Os casos de moléstias psicossomáticas são **casos especiais** de algo que ocorre a cada segundo da nossa vida.

Mas existe também o caminho inverso: as experiências corporais servirem de base a experiências anímicas.

Tudo o que vivenciamos como alma ou psique, tem um fundamento orgânico, da mesma forma que tudo o que vivenciamos organicamente tem um fundamento psíquico.



Esquema 3. Relações entre a Alma (psique) e o Corpo (soma).

Podemos comparar o nosso desenvolvimento com uma vela. O processo de encarnação é o que nos faz ter um corpo feito de matéria combustível. Os processos anímicos são aqueles nos quais o corpo é queimado e transforma-se em luz. O conjunto de fenômenos de desgaste constituem o processo de desencarnação. Sentir desgasta. Devemos meditar muito na afirmação de Steiner: "Adoecemos com as mesmas forças que sentimos".

A cada setênio amadurece um dos nossos sistemas orgânicos e isso libera forças para dentro da nossa alma. Pois bem, não há um só passo do nosso desenvolvimento que não obedeça a essas leis.

Como esses dois processos, o encarnatório e o desencarnatório ocorrem como um fluxo, podemos denominá-los correntes. E para simplificar usaremos o termo "Corrente 1" para designar a corrente encarnatória, e "Corrente 2" a desencarnatória.

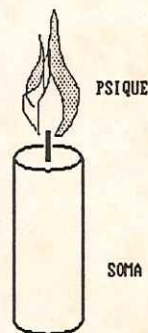
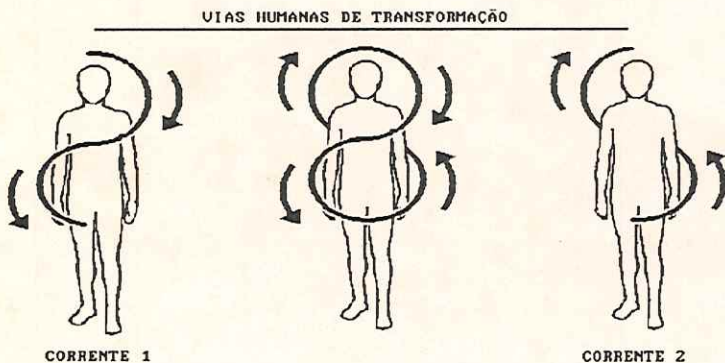


Imagem 2. A vela e o desenvolvimento humano.

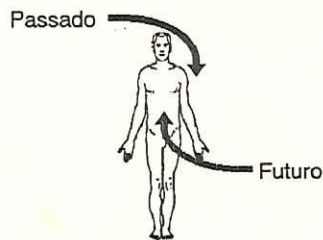


Esquema 4. Os dois caminhos de desenvolvimento do ser humano.

O que vemos no esquema 4? De um lado, os processos encarnatórios da corrente 1, *via consciência*, provocando mudanças na nossa pessoa, inclusive orgânica. Quaisquer conteúdos mentais que nos "mexem" profundamente, nos atingem inclusive a nível corporal.

O desenvolvimento pela corrente 1 ocorre quando ampliamos a consciência. Mas podemos também nos desenvolver pela corrente 2. Neste caso surgem desejos diferentes, é a via corporal. As mudanças de setênios ocorrem com a participação desses dois processos: transformações da consciência e da vontade.⁽⁴⁾

(4) O autor se refere à corrente 1 como sendo a das "representações" e à corrente 2 como sendo a dos "desejos". "Representar" é um termo amplo que inclui o ato de relacionar "idéias", "imagens", "conceitos", "pensamentos", etc, aos fenômenos percebidos. Em suma, refere-se a todo o processo mental, consciente ou não, que liga a percepção a idéias. É largamente utilizado por Rudolf Steiner. Já a idéia de "desejo", o autor a usa como sinônimo de "vontade". Este último é o mais empregado por Steiner e nos debates filosóficos de sua época. Abrange os "desejos", "paixões", "emoções", "impulsos", "motivos", "aspirações", etc. É toda a "volição" do ser humano. A escolha do autor pelo termo "desejo" é mais histórica que pessoal. Por ser de uso mais corrente, permite uma compreensão do tema em linguagem atual. Por outro lado, esse termo ("volição") possibilita o entendimento dessa força como sendo profundamente vinculada ao corpo e aos processos orgânicos. Muito embora a expressão "vontade" expresse melhor sua tradução, atualmente poucos utilizam a noção de "volição" como força impulsionadora do ser humano.

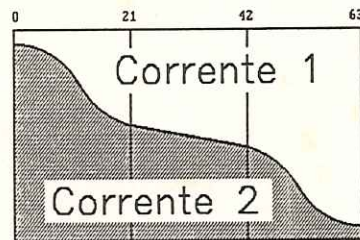


Esquema 5. As duas direções do tempo e as correntes.

Essas correntes mantêm, em relação ao tempo, as relações indicadas no esquema 5.

A corrente 1, das representações, provém do passado. A corrente 2, dos desejos, provém do futuro.

Ambos os caminhos estão relacionados: tanto as mudanças corporais provocam mudanças na consciência, como as mudanças de consciência provocam mudanças corporais.



Esquema 6. As correntes ao longo da vida.

Na idade adulta esses dois processos ocorrem de forma mais equilibrada. Nos primeiros vinte e um anos há predomínio da via corporal (corrente 2). Dos 42 aos 63 anos há predomínio da corrente 1 e dos processos da consciência (vide esquema 6).

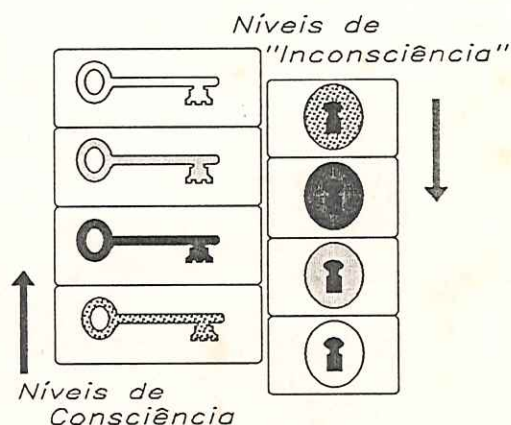
Profundo e sutil

Todos os conteúdos da nossa consciência nos influenciam. Até mesmo os mais banais.

O esquema 7 ilustra esse fato. Quanto mais elevado for o nível de consciência de uma representação (simbolizado com uma chave), mais profundo será o conteúdo com o qual ela conseguirá relacionar-se.

Representações muito "ralés", agitam conteúdos "ralés" da nossa alma e do nosso corpo (descargas de adrenalina, por exemplo). E quanto mais "sublime" for a nossa representação (imagens, mitos e símbolos), mais profunda será a nossa reação anímica e corporal.

Existe uma outra relação entre conteúdos anímicos e corpóreos: as transformações maiores da personalidade, aquelas que envolvem as maiores elevações da alma, influenciam em aspectos sutis do corpo; conteúdos anímicos mais densos afetam o corpo de forma mais grosseira. Um exemplo: um susto veicula a formação de adrenalina cujos efeitos vemos imediatamente; uma transformação da alma da consciência não é facilmente perceptível, pode ser apenas um leve esfriamento da pele.



Esquema 7. "Quanto mais amplo o conteúdo da consciência, mais profunda a transformação provocada. Quanto mais estreito esse conteúdo, mais superficial será a sua atuação".

As qualidades das correntes da alma

As correntes anímicas são portanto correntes pneumato-psico-somáticas.⁽⁵⁾ Ao estudá-las entendemos muito do funcionamento da nossa vida psíquica, ao mesmo tempo em que podemos compreender a relação que essa vida psíquica tem com a nossa vida orgânica. Por outro lado, dependendo de um adequado inter-relacionamento das duas correntes podemos ter vivências espirituais dentro da nossa própria alma.

O nosso espírito utiliza essas correntes para criar o seu instrumento. Depois que o espírito se torna consciente, aqui na Terra, graças à elaboração desse instrumento, ele pode usar essas correntes para o crescimento espiritual.

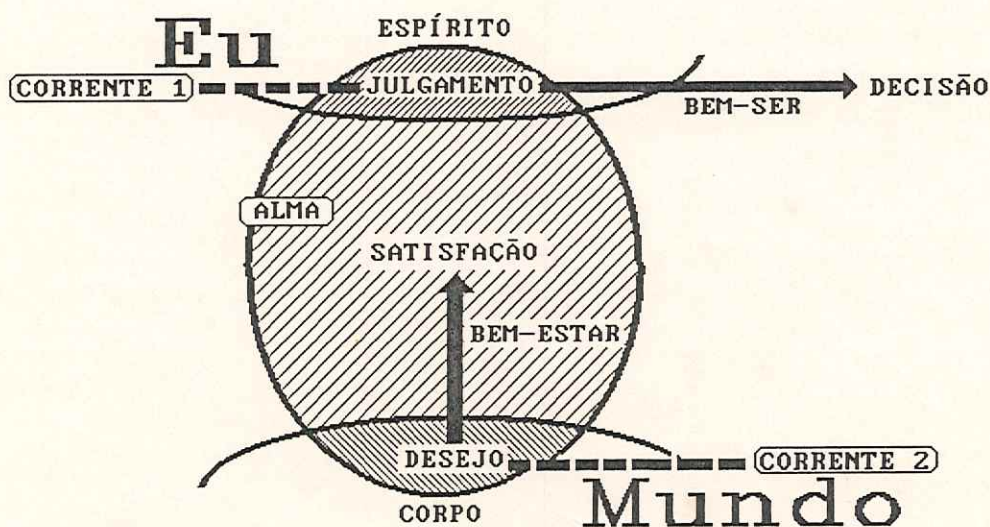


(5) (Pneuma=Espírito; Psique=Alma; Soma=Corpo) (nota do editor).

O seguinte quadro mostra de forma resumida as principais qualidades das correntes da alma humana:

Quadro 3

Qualidade	Corrente 1	Corrente 2
Vivência interior	Representação	Desejo
Predomínio	Eu	Mundo
Tempo	Passado	Futuro
Lado vivenciado	Essência	Substância
Busca a	Unidade	Diversidade
Relação com conteúdos	Antipatia	Simpatia
Processo mental	Síntese	Análise
Temperatura	Frio	Calor
Corpo predominante	Etérico	Astral
Metabolismo	Catabolismo	Anabolismo
Tempo/Espaço	Tempo	Espaço
Direção	Cosmos ⇒ Terra Processo encarnatório	Terra ⇒ Cosmos Processo desencarnatório
Saturno/Lua	Morte	Vida
Júpiter/Mercúrio	Forma	Movimento
Marte/Vênus	Dentro	Fora
Tendência Global	Contração	Expansão
Forma externa	Curva (Cabeça)	Reta (Membros)
Forma interna	Reta (Nervos)	Curva (Hemácias)



Esquema 8. Os processos das correntes da alma.

Pensar, sentir e querer

O **começo** da corrente de representações se dá na nossa "capacidade de julgar". O julgamento ocorre dentro da alma, e é limítrofe com o mundo espiritual. Ao **julgar (pensar)**, a alma exerce uma atividade na fronteira com o espírito. **Pensar é uma atividade consciente.** Por meio do pensar (atividade) o espírito humano é ativado dentro da alma. O pensamento é uma atividade espiritual que ocorre na alma, na fronteira entre dois mundos: o psíquico e o espiritual.

O encontro das duas correntes nos confere a capacidade de **sentir**. Todo sentimento tem, portanto, uma participação de ambas as correntes. O que peculiariza a nossa alma é o sentir, a **atividade mais caracteristicamente anímica.** O sentir ocorre no seio da alma, e mesmo no seu seio, a alma pode entrar em contato com o espírito. De que maneira isso é possível? **Ao amar!**

Ao amar (ação), a alma faz uma atividade na fronteira do mundo espiritual. **O amor é trimembrado em gratidão, beleza e sacrifício.** Esses três sentimentos têm a participação das duas correntes, mas de forma diferenciada. Mas se equivalem no sentido de que em cada um deles, o eterno e o infinito podem se manifestar para dentro da nossa alma. **Sentir é uma atividade sonhada.**

Sono, sonho e vigília

Dentro da nossa alma existem portanto **três** estados de consciência (e não dois como se costuma afirmar na psicologia). Esses estados de consciência são denominados de **Vigília, Sonho e Sono.** É inadequado usarmos os termos "consciente", "subconsciente" e "inconsciente". Pois eles significam: "que tem consciência", "que tem pouca consciência" e "que não tem consciência", respectivamente.

As nossas vísceras ocorrem **fora** do âmbito da nossa consciência, mas não são desprovidas de consciência. O que ocorre é que elas funcionam num **outro nível de consciência.** E esse nível de consciência das nossas vísceras é **muito mais amplo** do que a nossa vigília comum.

Na epistemologia antroposófica, uma pessoa que amplie sua consciência ordinária até o nível em que vivem as vísceras, é um iniciado. Na ciência antroposófica, um rim, por exemplo, é uma fabulosa construção do mundo espiritual na qual participam forças absolutamente conscientes do que fazem. Se nós não sabemos o que elas fazem, não por isso vamos denominá-las de inconscientes. Uma coisa é eu ignorá-la, outra, muito diferente, é determinada força ser inconsciente.

A **consciência de vigília** é estruturada principalmente de corrente 1.

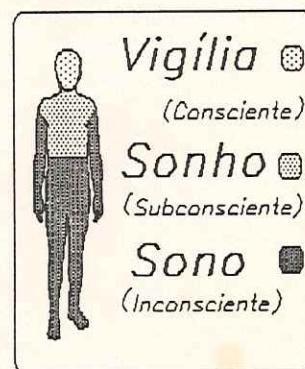
A **consciência de sono** é estruturada principalmente de corrente 2.

A **consciência de sonho** é estruturada de um certo equilíbrio de ambas correntes.

Na visão antroposófica da alma considera-se que quanto mais profundo for o conteúdo "inconsciente", muito mais amplo o nível de consciência. Por essa razão, somente captamos as profundidades da nossa alma com imagens, metáforas ou símbolos monumentais.

O que denominamos inconsciente é, na realidade, algo que tem uma consciência muito mais ampla do que a nossa consciência de vigília. Essas forças estão atuando no nosso corpo. Isso significa que nessa visão de ser humano: **O inconsciente é o corpo.**

Essa noção é fundamental porque nos orienta onde procurar os conteúdos da alma que estão fora da consciência.



Esquema 9. Os graus de consciência.

(6) Tudo o que aparece na coluna da esquerda refere-se à corrente 1, tudo o que aparece na coluna da direita, refere-se à corrente 2. E o que aparece em parágrafos centrais, refere-se a ambas.

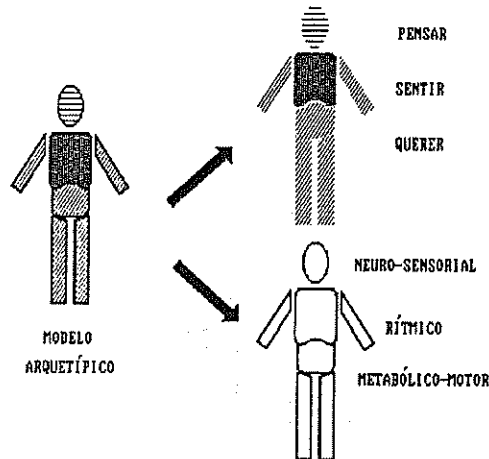
Sistemas orgânicos

Em correspondência a esses três estados de consciência, existem três grandes sistemas orgânicos.

O **Sistema Neuro-sensorial (SNS)** é a imagem sensível da atuação da corrente 1. O SNS é, na realidade, invisível, ele somente pode ser compreendido com o pensamento.

O **Sistema Metabólico-Motor (SMM)** é tudo o que vemos de corpo humano físico. "Tudo o que podemos ver é metabolismo", disse Rudolf Steiner. De fato, o SNS dá as diretrizes formativas que são preenchidas substancialmente pelo SMM.

O **Sistema Rítmico (SR)** é a harmonização entre esses dois sistemas e aparece no plano físico como todas as atividades rítmicas, que são o encontro entre os dois sistemas.



Esquema 10. O modelo arquetípico humano se manifesta na constituição dos três sistemas orgânicos como suporte para as três funções básicas da alma.

O Universo é dividido, *desde o ângulo humano*, em idéias e manifestações.

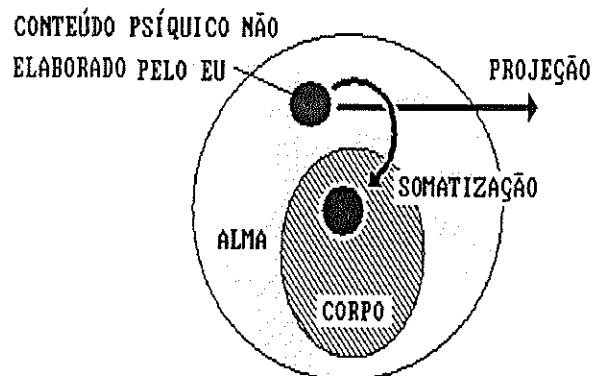
Por meio do nosso pensar, que utiliza a corrente 1, assimilamos as idéias unas desse **uni-verso**. O SNS é feito à imagem e semelhança dessa corrente em todos os sentidos da expressão.

Por meio do nosso querer, que utiliza a corrente 2, assimilamos a substância diversa desse **uni-verso**. O SMM é feito à imagem e semelhança dessa corrente em todos os sentidos da expressão.

Projeção e somatização

Tudo o que não consegue chegar até nosso Eu consciente, segue novamente o caminho para o mundo corporal externo, de onde veio. Dessa maneira, aquilo que o Eu não integra pode seguir duas vias: ou é somatizado, ou é projetado.

O auto-conhecimento do adulto passa pela visão das suas vísceras tanto quanto do seu entorno.



Esquema 11. Os conteúdos que a consciência ainda não incorporou podem ser encontrados em problemas metabólicos, devidos à somatização, ou em conflitos e dificuldades em sua relação com o meio ambiente, devidos à projeção.

Percepção sensorial

Na **percepção sensorial** cada corrente cumpre uma função diferente. Comparemos a percepção com uma "carimbada" na cera quente. Algo que existe do mundo nos imprime uma pegada. O que recepciona essa pegada somente podem ser as duas correntes. Podemos dizer que a corrente 2 é o calor que permite que fiquemos "impressionáveis", enquanto que a corrente 1 atua como o frio que preserva essa marca do mundo externo.

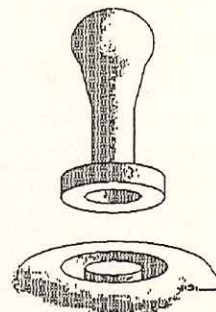
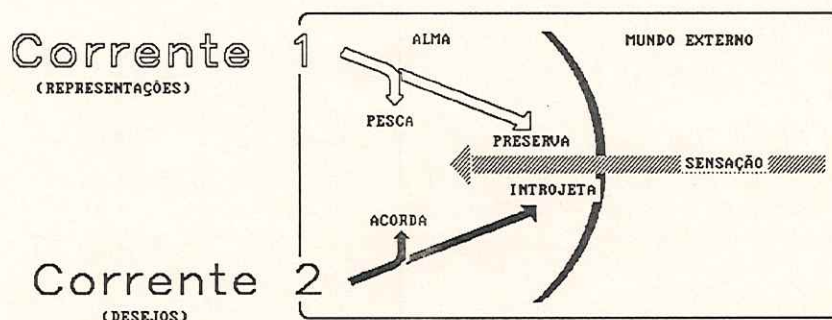


Imagem 3. O carimbo de cera quente e as duas correntes.

A corrente 1 permite a **fixação** de sensações dentro do mundo anímico. Por meio das representações entramos em contato com as vivências caóticas e as colocamos dentro de uma **ordem**.

A corrente 2 permite a **introjeção** de sensações desde o mundo extra-anímico para o mundo anímico. As sensações, assim introjetadas, participam da atividade anímica e interagem com todas as outras vivências.



Esquema 12. A participação das correntes no processo de percepção sensorial.

Como resultado de cada percepção sensorial resulta uma sensação. Denominamos comumente "sensação" como "aquilo que resta na nossa alma após uma experiência feita com a nossa organização sensorial". Isto é uma forma de reunião (encontro) de ambas correntes. E, dado que cada encontro das duas correntes é um sentimento, podemos entender que **cada sensação é um sentimento**. As experiências sensoriais são armazenadas sob a forma de sentimentos.

Podemos ilustrar o encontro das duas correntes com os pólos do Tao sempre em movimento.

A diferença entre uma percepção sensorial integral, ou outra sensação, é que, na percepção integral, a idéia correspondente é acordada. Um exemplo: podemos perceber uma determinada cor e relacioná-la com fatos da nossa infância sem que essas idéias nada tenham a ver com a cor em si. Mas a vivência dessa cor pode nos despertar a "idéia da cor". Isto significa que, na nossa vivência habitual podemos nos furtar de certas percepções do universo dependendo da nossa complexão anímico-física.

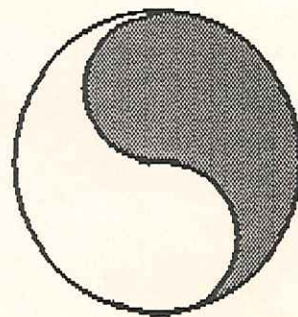


Imagem 4. O Tao como encontro das duas correntes anímicas.

Bem-estar, bem-querer e bem-ser

Dependendo de nossas experiências no passado, tais serão as nossas representações. Dessa maneira, a nossa alma vivenciará umas ou outras realidades do mundo e outras não. Pelo fato do julgamento limitar com o mundo espiritual, e pelo fato do espírito atuar nas cisões, o nosso espírito pode agir, nesta corrente, nas dúvidas e corrigindo os erros.

Dependendo de como é a nossa alma, ela terá maior ou menor interesse por um ou outro aspecto do mundo. Dessa maneira ela vivenciará uns ou outros desejos. Pelo fato do querer limitar com o mundo espiritual, e pelo fato do espírito atuar nas cisões, esse espírito somente pode agir nas vontades contraditórias.

Pelo fato do sentir limitar com o mundo espiritual, e pelo fato do espírito atuar nas cisões, esse espírito somente pode agir nas crises (ansiedade ou angústia). Todo desenvolvimento se faz em função de estados de ansiedade ou angústia que o ser humano tenta resolver, seja por meio da ciência, da arte ou da religião. Como veremos ao estudar a predisposição à beleza, o sentido artístico nos faz perceber novas oportunidades nas cisões do sentir.

Isto abre um novo conceito de saúde psíquica na Antroposofia.

O processo saudável da corrente 1 pode ser denominado Bem-ser, falando de uma qualidade mais duradoura.

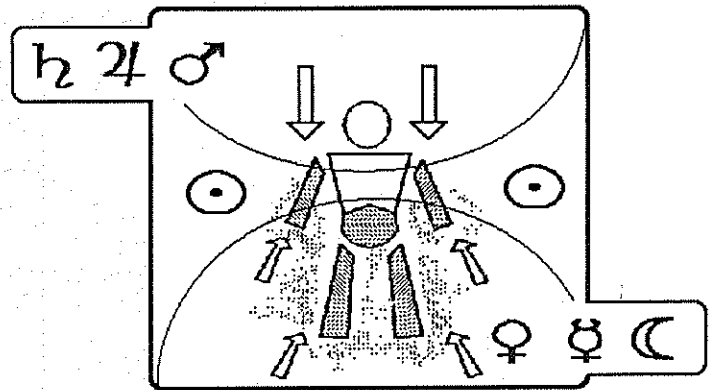
O processo saudável da corrente 2 pode ser denominado Bem-estar, falando de uma qualidade mais passageira.

O processo saudável do encontro das correntes pode ser denominado Bem-querer, falando de uma qualidade mais equilibradora.

Nos primeiros três setênios (0 a 21 anos) a saúde pode ser medida pelo bem-estar, nos três seguintes (21 a 42 anos) pelo bem-querer e no resto da vida pelo bem-ser. Divisão semelhante encontramos em todos os grupos de setênios. O primeiro do bem-estar, o segundo do bem-querer e o terceiro do bem-ser.

As polaridades planetárias

A atividade da nossa vida psíquica ocorre graças à tensão de polaridades. Uma dessas polaridades é formada pela oposição das forças planetárias, que atuam tanto na fisiologia corporal, quanto na dinâmica psíquica. Surgem de forma bem explícita na vida psíquica a partir do terceiro setênio.



Esquema 13. Os planetas superiores (Saturno, Júpiter e Marte) atuam principalmente a partir da corrente 1 e os inferiores (Lua, Mercúrio e Vênus) principalmente pela corrente 2.



Figura 1. Os pólos, segundo desenho do Dr. Otto Wolff.

Se observarmos o corpo atentamente, notamos que para as regiões distais (em relação à cabeça), há uma tendência a um fervilhar de vida. É uma área quente, movimentada, renovadora, alimentadora, ligada ao mundo material. Na polaridade oposta (cabeça), notamos uma tendência ao ordenamento formal e imóvel, frio, estático. Podemos pressentir campos de energia diferente atuando na confecção do corpo.

Se vemos essa força atuando de maneira plástica, então estaremos vendo no plano físico a atuação das mesmas forças psíquicas que nos permeiam.

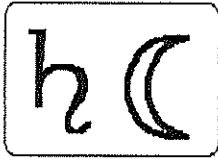
Corrente 1

As forças da corrente 1 atuam dando forma e função aos tecidos. Atuam, portanto, limitando e conduzindo as forças de vida e crescimento. Notamos a corrente 1 mais pela limitação que provoca na vida.

Corrente 2

As forças da corrente 2 são as que estão constantemente propiciando o crescimento da matéria viva, como se fosse uma argila em constante crescimento. Notamos a corrente 2 pela própria atuação da vida.

Na figura 1 (página 12), está ilustrada essa interação de forças no nosso organismo. Isso precisa ser vivenciado como algo dinâmico e verdadeiramente atuante na construção do homem.



Saturno e Lua

A polaridade Saturno-Lua é a que interage entre caos e ordem. Na manutenção e evolução da vida, há fases nas quais a ordem ou o caos precisam predominar.

Saturno é a força que leva ao caos a partir da ordem. As forças de Saturno estipulam limites no mundo físico e daí geram nova vida.

A Lua realiza o processo contrário. As forças da Lua geram o caos no mundo físico, e a partir dele fazem a ponte para a ordem.

No ser humano notamos isso tanto na forma como nos processos fisiológicos. A forma de um órgão está intimamente ligada à função que realiza, tanto no corpo como na alma.

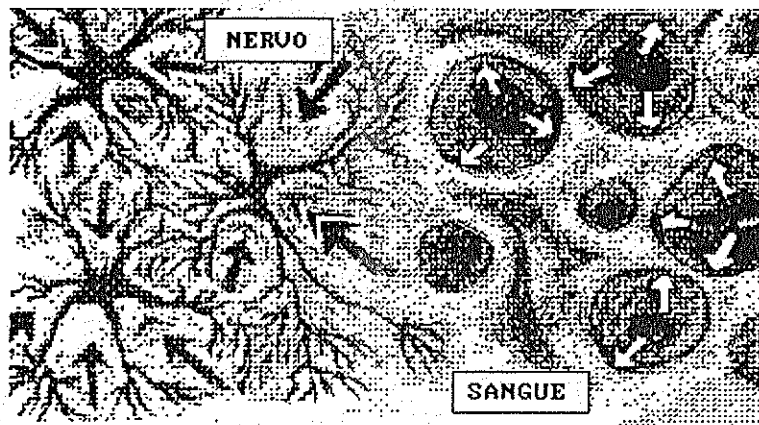
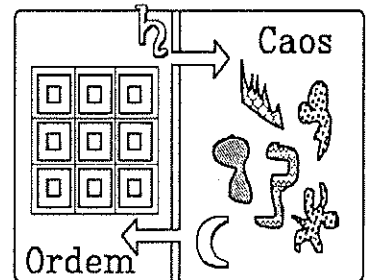
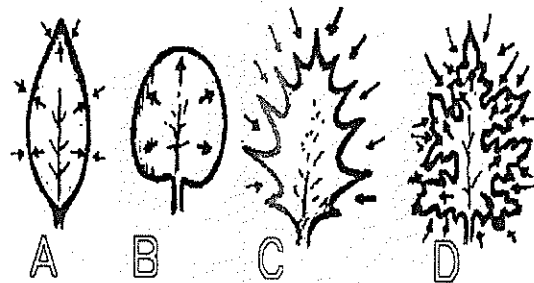


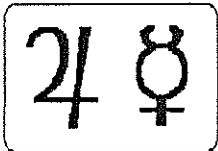
Figura 2. O nervo (à esquerda) e o sangue (à direita) como manifestação das polaridades, segundo desenho do Dr. Wolff.

Vemos na figura 2 a atuação supra-sensível no mundo físico, no plano microscópico. Podemos acrescentar alguns elementos novos para salientar alguns aspectos importantes.



Esquema 14. Forças lunares (crescimento) e saturninas (limitantes) em folhas.

Esse tipo de observação não se limita ao ser humano. Se observarmos folhas de plantas, notaremos também a atuação de forças lunares ou saturninas. Nas plantas, a Lua também propicia o crescimento celular e Saturno a morte. A morte do vegetal se segue de nova vida, ou na descendência, ou na primavera, ou no reverdecer depois de um período de latência.

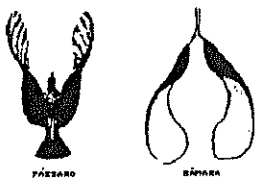


Júpiter e Mercúrio

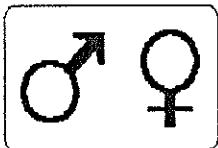
Podemos notar que há forma e movimento em todas as manifestações tanto físicas quanto anímicas. Entendemos forma como sinônimo de estrutura e movimento como o fluxo dentro de uma determinada estrutura. O fluxo é necessário para que uma nova estrutura seja criada. A estrutura existente condiciona as possibilidades de fluxo.

Júpiter é a força de vontade, o apontar em direção ao futuro, é a fé que se dirige até o horizonte e traz esse horizonte até aqui. Júpiter é a força com a qual podemos atravessar a nossa alma para fora. Júpiter permite que o Eu direcione a sua atividade no mundo.

Mercúrio permite que a corrente 1 acorde pela movimentação no mundo que traz elementos novos. Mercúrio é a alegria, a troca, a recepção desse futuro pela eterna mudança de posição, e de forma.



À esquerda vemos asas de pássaros com uma forma determinada, feitas para o movimento, e formas semelhantes em sâmaras (frutos alados). À direita vemos uma medusa e a forma que cria na água com o seu próprio movimento.

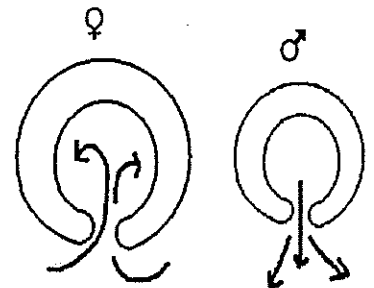


Marte e Vênus

A polaridade Marte-Vênus é uma polaridade de ação, que decorre entre dentro e fora.

A força marciana é a que "extrojeta", no sentido de plasmar uma atividade do Eu no Mundo. Marte é o que modifica o espaço externo, o que gera impressões no mundo. Marte é a fala, o se colocar, o que põe limites. Marte é uma ego-ação. Por meio de Marte o Eu age no mundo. Marte é não.

A força venusina é a que introjeta, no sentido de unir uma determinada experiência ao Eu. Vênus é a percepção sensorial, a incorporação do mundo, a assimilação dos alimentos. Vênus é a audição. Vênus é uma eco-ação. Por meio de Vênus o Mundo age no Eu. Qualquer escolha que façamos pode ser uma atividade venusina no sentido de deixar o mundo atuar. Também é uma ação. Vênus é sim.



Dizer sim pode significar dizer não a si mesmo. Dependendo do ponto onde se encontre o desenvolvimento da personalidade. Mas é graças à força da Vênus que a personalidade pode aprender a se conter.

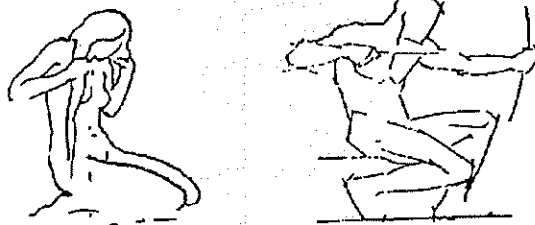
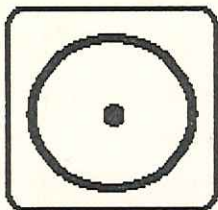


Figura 3. A polaridade Marte-Vênus é a mais visível dentre todas. A dualidade "masculino-feminino" é uma amostra bem visível disso.



O Sol

O Sol é a força anímica que nos une diretamente com o nosso espírito. O Sol é o inominável dentro de cada um de nós. É a parte de eterno e infinito que nos corresponde e à qual chegamos por um esforço individual. O Sol representa o Eu, o qual somente pode viver num espaço de polaridade extrema.

Os três pares de polaridades entre os planetas são três faces do Sol. O Sol somente pode surgir do equilíbrio entre as polaridades, mas é algo que está além das polaridades.

Somente pode ser encontrado se é buscado intensamente, mas somente se encontra quando não se o procura.

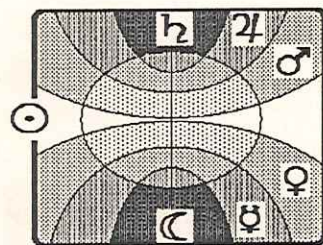
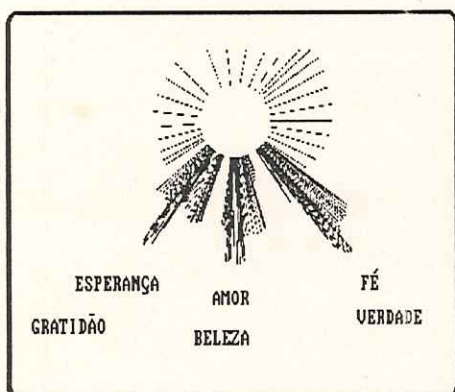


Figura 4. O Sol é o centro onde se encontram as máximas polaridades.



Esquema 15. O Sol se trimembra em Esperança, Amor e Fé. Essas qualidades nos são dadas pelo mundo espiritual nos três primeiros setênios.

A esperança, segundo Steiner, é a força que emana do corpo físico. É o elemento solar da matéria, o espiritual no orgânico. Podemos entender essa afirmação quando estudarmos que a gratidão, fonte de toda esperança, somente surge no nosso ser quando há um predomínio da Corrente 2, ligada ao corpo físico. É um sentimento predominantemente corporal. O espírito cria o corpo, e, quando vivencia a luz condensada nessa matéria, surge a chama que é a esperança.

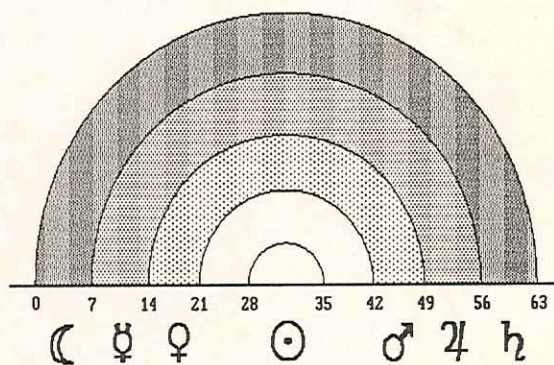
O amor é a força do corpo etérico. Vivenciamos o amor quando o corpo etérico liberta suas forças dentro da nossa vida anímica. A base para o amor é a beleza, e esta somente surge com o nascimento do corpo etérico aos 7 anos de idade.

A fé é a força do corpo Astral. E é exatamente a força que surge na alma do adolescente aos 14 anos e que permite que nasça a predisposição ao sacrifício, à busca da verdade, à renúncia, ao herói que abre mão do pessoal para vivenciar o que há de mais pessoal.

Os planetas estão relacionados com os traços do caráter. Isto é, estão mais relacionados com a atividade do Eu, mais interiorizados que os temperamentos (ar, terra, água e fogo), portanto.

Para que seja possível o encontro do elemento solar no ser humano, os planetas nos ajudam a erguer o corpo, a alma e toda a nossa biografia.

O primeiro setênio é o que mais sofre a influência da Lua (crescimento), o segundo de mercúrio (alegria) e o terceiro de Vênus (adolescência = adoecer, sofrer). Os três setênios da idade adulta (21 a 42 anos) são os anos solares do ser humano. É nele que o trabalho anímico é mais importante. Alguns exemplos: é período do encontro com o Eu, da busca do centro, do sentido de vida e da capacidade de amar.



Esquema 16. As influências planetárias nos setênios.

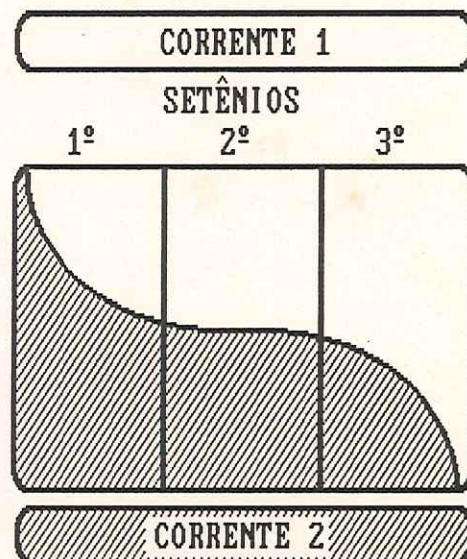
A importância na idade adulta dos três primeiros setênios

Em cada setênio de nossas vidas as correntes da alma se relacionam entre si de forma diferente. No esquema podemos observar como ocorre essa relação nos três primeiros setênios.

No primeiro setênio (0 a 7 anos) predomina a corrente 2. Essa predominância permite que se desenvolva a predisposição à gratidão.

No segundo setênio (7 a 14 anos) há um equilíbrio entre ambas as correntes. Esse equilíbrio permite que se desenvolva a predisposição à beleza ou amor.

No terceiro setênio (14 a 21 anos) predomina a corrente 1. Essa predominância permite que se desenvolva a predisposição à verdade ou sacrifício.



A gratidão e o primeiro setênio

Segundo a gratidão se desenvolva ou não, isso propiciará a existência de determinado tipo de sentimentos. A tabela que se segue mostra alguns sentimentos aparentados com a gratidão e com a sua ausência (ingratidão):

Quadro 4

Gratidão		Ingatidão		
Bom humor	Inocência	Amoralismo	Impaciência	Passado
Dependência feliz	Intuição	Armação	Imprudência	Pecado
Devoção	Otimismo	Carência	Inconsequência	Pessimismo
Esperança	Paciência	Culpa	Ingenuidade	Saudade
Espírito lúdico	Plenitude	Dependência infeliz	Ingatidão	Seriedade
Espontaneidade	Profundidade	Desespero	Intolerância	Superficialidade
Ética	Realismo	Desnorteio	Mal humor	Tédio
Futuro	Sabedoria	Dogma	Maldição	Teorização
Gratidão	Tolerância	Farrismo	Moralismo	Vazio

Há duas grandes perguntas que podemos nos colocar para avaliarmos como foi o nosso primeiro setênio, ou como está a nossa criança interior.

Primeira pergunta: *Reconheço o bom enquanto sucede?, Ou espero que surjam os problemas para perceber como "era" bom?*

Segunda Pergunta: *Como me comporto perante os obstáculos?*

A beleza e o segundo setênio

Segundo a beleza se desenvolva ou não, isso propiciará a existência de determinados sentimentos. A tabela a seguir mostra alguns sentimentos aparentados com a beleza (estesia), e com sua ausência (parestesia):

Quadro 5

Estesia		Parestesia		
Aceitação	Cordialidade	Abafamento	Descuido	Intransigência
Aconchego	Curiosidade	Abandono	Desdém	Inveja
Admiração	Dedicação	Acusação	Desinteresse	Ironia
Admirar o Belo	Encantamento	Admirar o Feio	Desprezo	Irreverência
Alegria	Estesia	Amabilidade forçada	Destruição	Massificação
Amizade	Êxtase	Anestesia	Discórdia	Medo
Amor	Fraternidade	Angústia	Estupidez	"Nada a ver com isso"
Apreciação	Gentileza	Ansiedade	Euforia	Negócio
Carinho	Interesse	Anulação	Fofoca	Ódio
Comunhão	Justiça	Burguesia	Hiperestesia	Omissão
Comunicação	Merecimento	Castigo	Hostilidade	Preço
Concessão	Preservação	Ciúmes	Implicância	Recompensa
Concórdia	Receptividade	Cobiça	Imposição	Rejeição
Confiança	Transigência	Competição	Individualismo	Rispeiz
Consideração	Valor	Consumo	Inimizade	Separação
Contribuição	Vínculo	Conveniência	Injustiça	Temeridade
Cooperação	Zelo	Desconfiança	Interesse egoísta	Tristeza
Coragem		Desconsideração		

Há duas grandes perguntas que podemos nos colocar para avaliarmos como foi o nosso primeiro setênio, ou como está a nossa criança interior.

Primeira pergunta: *Considero o belo na minha vida? Ou o encontro pelo negativo, prestando atenção a tudo aquilo que me espanta?*

Segunda Pergunta: *Como me comporto perante o espanto?*

A verdade e o terceiro setênio

Segundo a verdade se desenvolva ou não, isso propiciará a existência de determinado tipo de sentimentos. A tabela que se segue mostra alguns sentimentos aparentados com a verdade (predisposição ao sacrifício) e com a sua ausência (não-sacrifício):

Quadro 6

Sacrifício		Não-sacrifício		
Altruísmo	Humildade	Absolutismo	Falta de sentido	Paternalismo
Auto-estima	Individuado	Acusação	Fanatismo	Poder
Carisma	Inominável	Anônimo	Hipererotismo	Preconceito
Compromisso	Integridade	Apego	Hipocrisia	Prepotência
Confissão	Liberdade	Arrogância	Humilhação	Procrastinação
Contenção	Limite	Auto-depreciação	Imposição	Prostituição
Coragem	Metas	Auto-negação	Impotência	Puritanismo
Dedicação	Originalidade	Conservadorismo	Imprudência	Repressão
Determinação	Perdão	Contradição	Indefinição	Sadomasoquismo
Discriminação (Clareza)	Profissão	Corrupção	Individualismo	Salvacionismo
Egótico	Pudor	Crítica	Indolência	Sedução
Entrega sexual	Raiva	Delação	Infidelidade	Submissão
Fé	Renúncia	Demagogia	Inflação	Super-proteção
Fidelidade	Responsabilidade	Desapego excessivo	Irresponsabilidade	Teimosia
Generosidade	Trabalho	Descompromisso	Liberação	Terrorismo
Heroísmo	Verdade	Descrença	Mágoa	Timidez
Honestidade	Vocação	Desfaçatez	Manipulação	Tirania
Honra		Desleixo	Marasmo	Título
		Desonestidade	Martírio	Vergonha
		Dogmatismo	Medo	Vingança
		Dominação	Mentira	Violência
		Egoísmo	Mesquinhaia	Vulgaridade
		Empreguismo	Obsessão	
		Estereotipado	Omissão	

Há duas grandes perguntas que podemos nos colocar para avaliarmos como foi o nosso terceiro setênio, ou como está a nossa criança interior.

Primeira pergunta: *Reconheço a Verdade enquanto sucede? Eu a procuro? Ou deixo-me tentar pelos meus interesses pessoais?*

Segunda Pergunta: *Como me comporto perante a dúvida?*

Espelhamentos dos três primeiros setênios

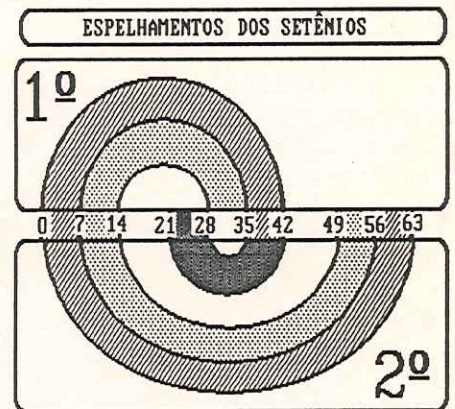
Os três primeiros setênios, espelham-se duas vezes. Há um ponto de inflexão aos 21 anos, e o primeiro espelhamento da infância e adolescência (0 a 21) em relação à idade adulta (21 aos 42 anos). O Segundo espelhamento ocorre tendo como ponto de inflexão os 31 anos e 6 meses. Neste segundo caso, há uma nova reflexão da infância e adolescência (0 a 21) em relação à idade madura (42 aos 63 anos).

Isso significa que a vida normalmente nos oferece, na idade adulta, nova oportunidade de nos relacionarmos com conteúdos específicos da nossa infância e adolescência (vide anexo na página 59).

Os três setênios que nos propomos estudar, dos 21 aos 42 anos, espelham em sentido inverso os setênios dos 0 aos 21 anos.

Cada setênio dos 21 aos 42 anos, além das suas qualidades peculiares, é colorido pelo tom do setênio que espelha.

Psiquicamente falando, notamos como os sentimentos, que se desenvolvem em cada um dos três primeiros setênios, serão fundamentais nos setênios correspondentes nos quais se espelham.



Esquema 17. Os dois espelhamentos: o primeiro (na parte superior), a partir dos 21 anos; o segundo (na parte inferior) a partir dos 31 anos e 6 meses.

Corpo e alma

O processo de encarnação do ser humano conquista os corpos físico, etérico e astral, nessa ordem. Primeiro ganhamos um corpo físico, que trabalhamos nos primeiros sete anos. Nessa idade o etérico libera-se em parte, e dizemos que ganhamos o corpo etérico para a nossa liberdade. Podemos, então, estudar. Aos 14 anos o corpo astral penetra mais profundamente na nossa organização e ganhamos a possibilidade de desejar e elaborar idéias com intensidade.

Aos chegar aos 21 anos começamos a transformação no sentido contrário. Precisamos trabalhar agora os conteúdos do nosso corpo astral. Todo o trabalho que fizermos no corpo astral é o que denominamos alma da sensação. Todo o trabalho feito no corpo etérico será a nossa alma da índole. Todo o trabalho feito na metamorfose do corpo físico, constituirá a alma da consciência.

Na figura 5, observamos isso em termos de territórios interiores. O Eu, na sua descida ao mundo, passa pelo trabalho com os corpos físico, etérico e astral. Isto ocorre em 21 anos. Nesse momento começa a viagem de retorno ao centro. As fases da taturana, crisálida e borboleta, são as três etapas de retorno a si mesmo nesta encarnação.

Na figura 6 observamos dois acréscimos em relação à figura anterior. De um lado vemos os sentimentos: Fé, Amor e Esperança. Steiner nos ensina que o corpo físico é o corpo de Esperança, o corpo etérico é do Amor e o astral é da Fé. Isso significa que esses corpos "exalam" esse tipo de sentimento na nossa alma.

Como vimos anteriormente, no primeiro setênio desenvolvemos os sentimentos relacionados com a Esperança: otimismo, espírito lúdico, gratidão, etc. No segundo setênio desenvolvemos os sentimentos relacionados com o Amor: companheirismo, cooperação, êxtase, etc. No terceiro setênio desenvolvemos os sentimentos relacionados com a Fé: vocação, carisma, coragem, ideais, etc.

Essas forças nos são dadas. Depois, o Eu tem que conquistar essas qualidades no sentido inverso durante a idade adulta: Fé, Amor e Esperança. "Qualquer oportunidade começa sempre por um ato de fé", afirmou Steiner.

Outro acréscimo no esquema é a colocação da figura humana. O caminho que vai do Eu ao mundo vai da cabeça aos pés. É o sentido de todo amadurecimento corporal.

No primeiro setênio desenvolvemos o sistema neuro-sensorial, no segundo o rítmico e no terceiro o metabólico-motor.

Imediatamente começamos a trabalhar no sentido inverso, mas no plano anímico: paixões (metabólico-motor), sentimentos (rítmico) e a consciência (neuro-sensorial).



Figura 5. O caminho do Eu, desde o nascimento até os 42 anos.

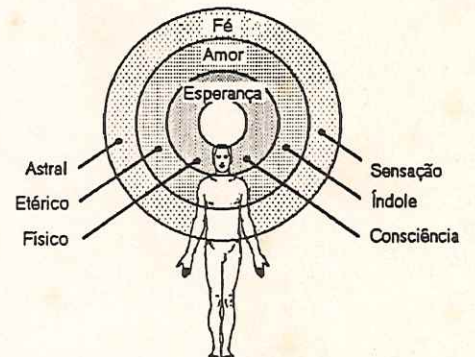


Figura 6. Os sentimentos que exalam dos corpos físico, etérico e astral.

Dos pés à cabeça: da inconsciência até a consciência

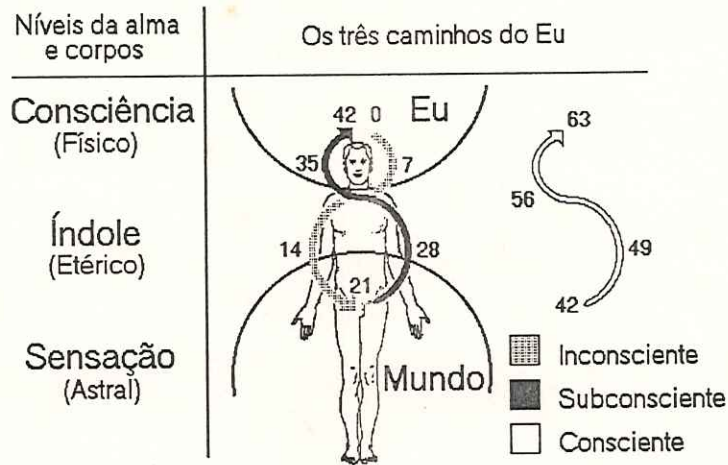


Figura 7. O trabalho do Eu no corpo e na alma, na biografia.

Na figura 7 há duas setas, uma descendente (0 aos 21 anos) e outra ascencional (21 aos 42), indicando o processo de subida que realizamos na idade adulta, no sentido dos pés até a cabeça.

Os limites corporais dos níveis da alma são os seguintes:

- Alma da sensação**, do diafragma para baixo;
- Alma da índole**, do diafragma até a laringe;
- Alma da consciência**, da laringe para cima.

De 21 a 28 anos vivemos pelos membros e abdome. De 28 a 35, andamos pelo tórax. E de 35 a 42, conquistamos do pescoço até a cabeça.

O Eu trilha esses caminhos de três formas diferentes:

Da cabeça aos pés, dos 0 aos 21 anos, ocorre de forma inconsciente. Nada sabemos de como formamos os nossos órgãos, trocamos dentes, amadurecemos sexualmente, etc. Nos primeiros 21 anos atuam forças volitivas inconscientes.

A volta, dos pés até a cabeça, dos 21 aos 42 anos, é uma trilha subconsciente. Ocorrem certas transformações que nos predispõem aos três níveis da alma, mas somente chegaremos ao alvo do desenvolvimento se participarmos ativamente. Nesta fase do desenvolvimento o importante é o sentimento. Sentimos ou não sentimos amor pela trilha que nos leva até a consciência? Sentimos ou não carinho pelo processo que metamorfoseia taturanas em borboletas?

Existe ainda um terceiro caminho, que é totalmente consciente e somente ocorre se nos propormos a realizar essa tarefa: é todo o desenvolvimento livre do ser humano.

Nos primeiros 21 anos de vida o Eu cria o instrumento corporal. Nos seguintes 21 anos a alma pode namorar o processo de chegar até a luz. Quando dizemos que o Eu nasce aos 21 anos, é bom ressaltar que este Eu é incipiente. Somente desabrochará se sentir verdadeiramente paixão pelo desenvolvimento. 21 anos mais tarde, aos 42 anos esse Eu pode chegar a se encontrar. Durante esses anos a alma pode despertar para a consciência do Eu. Antes de encarnar (nascer), o Eu percorre o caminho indicado do lado esquerdo do esquema.

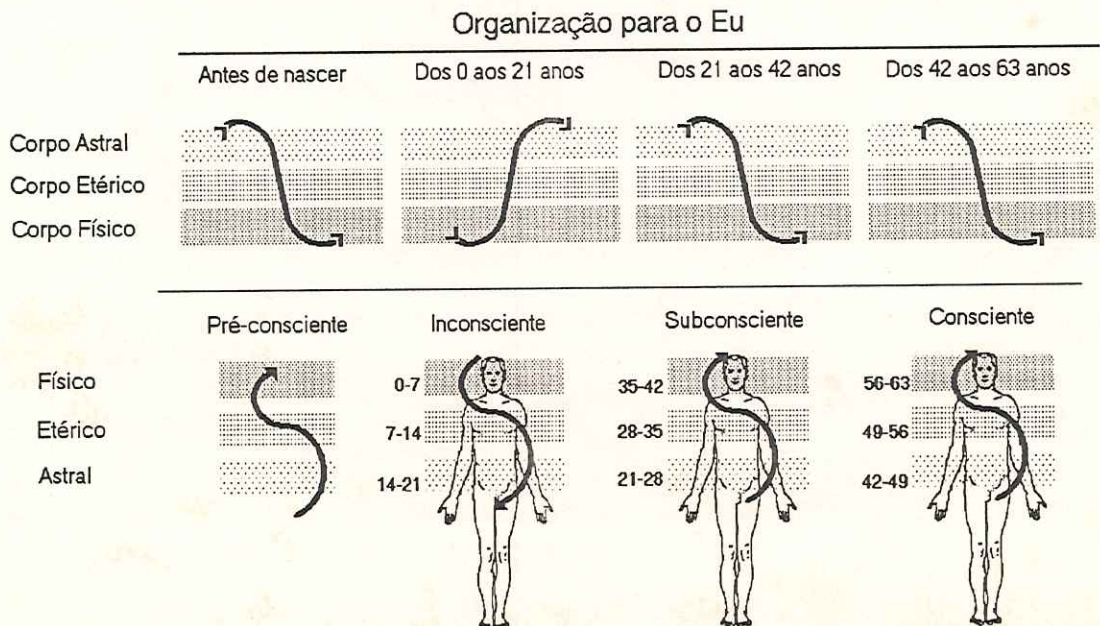
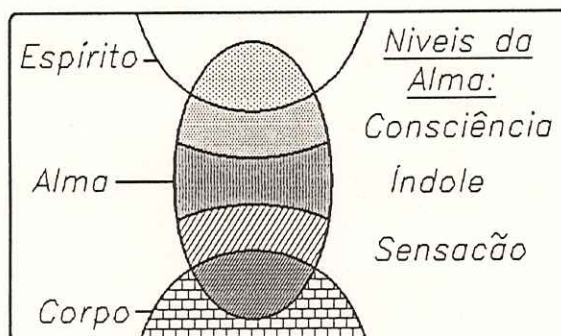


Figura 8. Ao longo da biografia, o processo de desenvolvimento torna-se cada vez mais dependente da atividade consciente.

Os três níveis da alma

No esquema abaixo, vemos que, dependendo da área anímica, há conteúdos mais relacionados com o espírito, com o corpo ou com a alma em si.



Esquema 18. Os espaços da alma e seus três níveis.

O anímico em cada um de nós, é o conjunto de polaridades subjetivas com as quais lidamos. Essas polaridades podem estar mais relacionadas com o mundo concreto, com o mundo anímico ou com o mundo espiritual. Podemos ter desejos e representações mais elevados ou inferiores.

Os níveis da alma estão relacionados com o desenvolvimento corporal e com a atividade do Eu. Não podemos chegar a certas experiências a não ser com certa idade. A maturidade não pode pular etapas. Por outro lado, o que vem da alma só pode chegar a florescer ou frutificar se a nossa luz interior é acionada ativamente por uma ação voluntária e dirigida.

Vemos o querer como sendo a seiva que vivifica nossa alma. À esquerda temos uma planta que se desenvolve dando uma série de galhos colaterais, gastando, dessa maneira, sua força vital e não conseguindo florescer. Todo agricultor sabe que a poda desses galhos estimula o florescimento e a frutificação. Pois bem, nosso pensar atua como o podador que contém a força de certos desejos e pode, dessa forma, promover o desenvolvimento de novas qualidades mais sublimes.

A alma não floresce sem nossa atividade consciente.

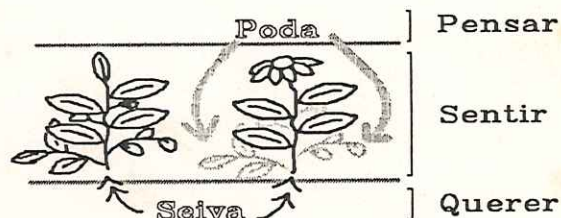


Imagem 5. O papel do pensar no florescimento da alma.

Alma da sensação

A alma da sensação começa a se desenvolver aos 21 anos, momento em que o Eu, pela primeira vez, inicia seu trabalho no meio das polaridades pessoais interiores. É claro que a luta interior humana é maior do que isso, mas só após os 21 anos o indivíduo percebe que o trabalho é interior. Até então os adultos podem influenciar, de certa forma, na alma do adolescente. Mas após essa idade, e cada vez mais, as vivências, em uma pessoa que amadurece corretamente, são interiorizadas.

Nesta fase da vida, a alma passa por altos e baixos. O Eu, nesta idade, tem que aprender a navegar mesmo "contra vento e maré". É uma idade na qual aprendemos muito sobre navegação no "mar interior". Em algumas ocasiões há ondas que se levantam e de maneira intuitiva sentimos que embaixo dela há algo "maior"; que essa onda não é levantada por algo perecível e sim por algo mais eterno, fundamental, essencial. Sentimos, por exemplo, uma enorme atração por uma determinada atividade, lugar ou pessoa. Então, "embarcamos" nessa onda porque, de alguma forma, intuimos que nos levará "às costas" que tanto queremos. Neste setênio, as propostas do Eu são principalmente fluxo, ondas, arrebatos de vontade, mais que determinações conscientes.

Isto é:

Os conteúdos de altíssima espiritualidade manifestam-se no ser humano, inicialmente, como ondas de paixão. Cabe a cada um discriminar se é uma onda movida desde as profundidades do nosso oceano interior, ou se é apenas agitação da superfície da água por ventos passageiros.

Mesmo que haja uma passagem gradual da adolescência para a idade adulta, há uma determinada fase em que esse processo é intensificado. Esses momentos que marcam a passagem de um setênio para outro, são vividos como **crise**: "a crise de identidade". Os sonhos revelam a luta com conteúdos interiores, muitas vezes de natureza animal e sombria. É característico dessa idade (um traço psíquico que vem desde a adolescência) a oscilação de humor.

A pessoa se pergunta: "quem sou eu?"; "O que opino ou o que desejo?". Muitas horas são empregadas na tentativa de responder a essas perguntas.

O termo correto para crise seria "emergência". Por que emergência? Porque envolve perigo, alguma atitude tem que ser tomada e, ao mesmo tempo, algo está emergindo. A palavra chinesa para designar crise é escrita com dois ideogramas: perigo e oportunidade. É com esse espírito que devemos entender as crises do desenvolvimento humano.

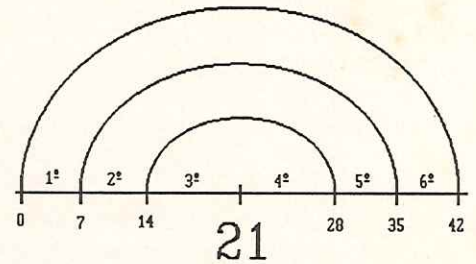
Denomina-se alma da sensação porque o que predominam são **sensações**. O que é uma sensação? É a vivência que permanece na alma em função de uma experiência com o mundo exterior ou com o próprio corpo.

Como vimos, em cada percepção do mundo exterior participam as duas correntes da alma: a corrente 2 que se encarrega de introjetar a vivência e a corrente 1 que a relaciona com uma representação.

Nas vivências da alma da sensação predomina a corrente 2, isto é, a introjeção para dentro da alma de algo vindo do mundo. À corrente 1 pouco mais resta que nomear, identificar a vivência. Essas vivências são praticamente dadas.

Por serem predominantemente desejos, terminam acordando muitas representações⁽⁷⁾. Aqui é de fundamental importância a habilidade do indivíduo em elaborar representações. Por esse motivo, a resposta à pergunta "quem sou eu?", tem mais sucesso se é trocada por "em qual dessas tantas ondas, que se levantam no meu mar interior, vivo Eu com intensidade?"

Os setênios se espelham uns nos outros de várias maneiras, uma delas é como nos mostra o esquema acima. Vemos que a adolescência se espelha no 4º setênio, tendo os 21 anos como ponto de reflexão. Isso quer dizer que, a maneira como vivemos a nossa adolescência será fundamental no setênio imediatamente posterior. Não é muito difícil imaginar como a predisposição ao sacrifício, à verdade, o conhecimento do carisma pessoal, o modo como vivenciamos o nosso herói, são fatos anímicos essenciais para atravessar uma fase cheia de altos e baixos, de paixões e ímpetos.⁽⁸⁾



Esquema 19. Os setênios e o primeiro espelhamento.

Esquemáticamente, podemos colocar a alma da sensação da seguinte forma:

Quadro 7

Nível da Alma	Autoridade	Relação Eu-mundo	Corrente 1	Corrente 2
Sensação	Fora	Fusão	Opinião	Desejo

O que quer dizer esse quadro? A autoridade (quem determina a experiência), é externo à pessoa. Não pode ser negado, simplesmente existe e somos influenciados, de fora, por esse tipo de conteúdos.

A relação do Eu com o mundo é de fusão. A palavra confusão (estar fundido com) revela exatamente esse fato. Quando estamos emocionados, apaixonados, estamos fundidos, amalgamados com o objeto de desejo, e ficamos literalmente confusos.

A forma de conhecimento é denominada, aqui, de opinião. Quero dizer com isso que quando estamos olhando o mundo, desde o ângulo da nossa paixão, temos um ponto de vista que é apenas pessoal. Se estamos apaixonados por alguém (seja com muita atração ou repulsa), o que temos a afirmar é algo bem pessoal, que talvez tenha pouca relação objetiva com a pessoa que é nosso objeto de conhecimento.

Quando alguém descreve uma pessoa da qual tem muito ódio ou paixão, quem mais consegue concordar com suas afirmações, estando externo ao fato? Quem pode concordar, a não ser que esteja movido pela mesma paixão que "fulana é a pessoa mais linda do mundo" ou "que sicrano é o verme mais repugnante do planeta"?

Na alma da sensação, a corrente 2 se manifesta como desejo mesmo.

Alma da índole

A alma da índole começa o seu desenvolvimento aos 28 anos, marcado por uma crise fundamental para o ser humano. Nela, chamada de "crise dos valores ou dos talentos", define-se a vida espiritual do indivíduo.

O anjo da guarda, que está conosco desde que nascemos, separa-se nesta ocasião. Essa separação é vivenciada com dor: "Senhor, por que me abandonaste?", clama a alma desde o interior. O anjo da guarda é, muitas vezes, vivenciado como a providência divina que arranja as situações para que tudo dê certo. A partir dos 28 anos, parece que essa providência deixou de nos proteger.

Nessa idade há um exame de consciência importante. Se temos uma forte ligação com o mundo espiritual esta mudança é sentida como uma necessidade de aprender a pedir. Pessoas mais materialistas a vivenciam como "cada um por si".

(7) Acordar é usado, aqui, no sentido de despertar, de trazer à consciência representações antes adormecidas, não presentes na consciência de vigília (nota do editor).

(8) O autor trata do tema das predisposições morais de forma mais aprofundada na sua apostila de "Introdução à Antropologia", nos capítulos referentes aos 3 primeiros setênios (nota do editor).

Não custa muito imaginar a diferença entre duas atitudes tão diametralmente opostas. A solidão como o ninho no qual Deus pode se renovar. Ou a solidão como a anti-sociabilidade.

Aliás, um ser humano que com 28 anos não sinta a necessidade fundamental de ficar a sós em certos momentos do dia, não se dará conta da importância do Eu nesta fase da vida. O processo de interiorização exige de cada um a necessidade de meditar, de refletir, de se recolher para fazer a "higiene" interior de todo dia.

Por outro lado, ocorre um encontro fortalecido com o nosso sósia. Todos temos ao nosso lado uma segunda personalidade na qual nunca nos transformamos, mas que serve como contraponto à alma. Tudo que detestamos, rejeitamos, a que somos indiferentes, ou que não gostamos, faz parte desse sósia que vive ao nosso lado.

Se uma pessoa é muito ordeira e isso faz parte do seu destino de vida, o seu lado caos é ativamente evitado, pois isso faz parte do desenvolvimento nesta encarnação. Desde o inconsciente, algo nos faz evitar tomar atitudes contrárias ao nosso destino pessoal.

Nós nos relacionamos com pessoas que têm qualidades bem diversas das nossas, às vezes opostas. Neste momento há uma necessidade de afirmar o Eu, o que implica em rejeitar mais ainda o sósia. Se essas qualidades coincidem com as do parceiro, por exemplo, é muito provável que ocorra uma separação.

Somente podemos nos erguer em pé porque fazemos um movimento contrário ao da gravidade. Se temos que nos erguer, a força que a Terra exerce opõe-se ao nosso intuito. Mas a força de ereção somente tem valor porque encontra algo que se lhe opõe. Da mesma forma, nossas qualidades anímicas somente têm valor porque existem outras às quais se opõem.

Continuando no exemplo do caos e da ordem, um pólo não tem sentido sem o outro. O Universo precisa dos dois processos. Se a nossa missão é uma ou outra qualidade, precisamos da oposta para exercer a nossa tarefa. O que vai ordenar o ordeiro, a não ser o caos? O que vai caotizar o caótico a não ser a ordem?

Podemos nos dar conta de que, nesta idade, a qualidade do segundo setênio, a beleza, é fundamental⁽⁹⁾. Todo artista sabe que a obra de arte se cria "graças às tensões entre os opostos" e não pela eliminação dessa tensão. Pois bem, a pessoa que não tem sensibilidade neste momento pensa assim: "ou isto ou aquilo"; quando deveria entender que é "isto e aquilo". Porque não existe desenho branco ou preto, e sim branco e preto.

E isso se estende: ou Eu ou o outro, ou Eu ou o Mundo, ou Eu ou Deus.

Podemos dizer que pensar em termos de "ou", quando se tem que conceber em termos de "e", é uma falta de sensibilidade artística, de senso do belo, de predisposição ao amor.

Na crise dos 28 anos, o Eu fala desde o interior da alma:

"Se você escolhe o mundo você me perderá. Mas, se você escolhe a mim, Eu te darei o mundo."

Quanto mais transcendental for a vivência do Eu, tanto melhor será entendida a charada que a alma nos coloca.

Como dissemos, a espiritualidade do ser humano está em jogo aos 28 anos. Steiner nos dá uma orientação para sabermos se nossa espiritualidade está em aumento ou estagnação: "Se, ao concluirmos o dia e fazermos uma retrospectiva da vivência do dia, não lembramos de pelo menos um milagre, o nosso desenvolvimento espiritual parou". Pois há tantos milagres no mundo que pelo menos um podemos ver a cada dia: "O milagre nosso de cada dia".

Nesta fase da vida, uma determinada pessoa pode dar-se conta de que amar é doar-se, que quanto mais dá de si mais possui, mais rico torna seu interior. Mas ela pode querer apenas acumular riqueza material, e pensar que quanto mais Eu tiver melhor é, enquanto, na realidade, se empobrece interiormente.

O certo é que, após esta crise, muitas pessoas aburguesam-se, detêm o desenvolvimento no sentido do espírito e começam, como Hamsters, a querer "acumular" para uma segurança física que cresce na proporção do vazio interior. Steiner define burguesia como invenção de necessidades onde na realidade elas não existem. O sentido do belo abre-nos para o fundamental. E inventamos que temos que ter carro, dinheiro, diploma, e sabe-se lá quantas coisas mais para sermos felizes, quando o planeta Terra esbanja oportunidades para se admirá-lo já.

Chama-se crise de talentos pois a própria pessoa se pergunta a respeito de suas qualidades. Como vimos, isso tem a ver com o segundo setênio. Se usamos termos como poupar, investir, retorno, perda, e outros tantos emprestados do mundo das finanças para nos relacionarmos com o mundo, o espírito se afoga cada dia mais. Em outras palavras, muito diferente será o futuro da alma se ela confundir valor com preço, ou se perceber que são dois assuntos totalmente distintos.

É radicalmente diferente a procura de valores de uma pessoa que pensa ter que aumentar a sua cotação no mercado da vida, ou de outra que sabe que aquilo que é valioso é eterno, e dirige sua vida na direção de valores morais.

Essa crise dos talentos ainda envolve outra questão. Muitas pessoas têm, até os 28 anos, uma série de virtudes e qualidades que todos percebem, e que, na realidade, provém da vida anterior. Subitamente, parece que quem não supera a crise, começa a empobrecer, a diminuir a criatividade. Se escrevia bem, começa a escrever pobremente, por exemplo.

A superação da crise significa um acréscimo de talentos, nunca uma diminuição.

A alma da índole também pode ser chamada, alma do intelecto ou do sentimento. Por que?

Recebe o nome de índole porque é o grande momento para começar a entrar em contato com o que se tem de mais próprio, de mais original, único. Aqui é fundamental a criatividade, pois, para sermos únicos, temos que ser muito criativos e estar com o coração voltado para o essencial. Uma crise dos 28 mal vivida faz com que a tendência seja para o lugar-comum.

(9) Vide esquema 19, à página 21. Vide também nota à página 21 (nota do editor).

Recebe o nome de alma do intelecto, porque é importantíssimo que a pessoa tenha um pensar muito claro, justamente para elaborar os sentimentos.

Os sentimentos são jóias, feitas a partir da pedra bruta (da paixão) e buriladas pelo pensar claro e nítido.

Chegamos finalmente à idade em que podemos **construir nossos sentimentos**, e deixamos atrás o setênio no qual entramos em contato com nossas paixões. Dentre as paixões, escolhemos as que são pedra bruta, preciosa e não preciosa. Chega agora o momento de burilar. Este setênio marca o centro da vida do ser humano, a razão pela qual viemos todos à Terra: para elaborar sentimentos, para evoluir na direção do amor construído com a nossa consciência livre! É a idade de construir ativamente a nossa subjetividade, que, como coloquei anteriormente, é o centro da nossa alma.

É uma idade em que costumam acontecer poucos problemas de saúde. Nós nos sentimos fortes e dispostos a construir muitas coisas na vida. É um período afetivamente mais estável e mais próximo da auto-gestão.

Quadro 8

Nível da Alma	Autoridade	Relação Eu-mundo	Corrente 1	Corrente 2
Índole	Dentro-fora	Separação-relação	Conhecimento	Motivo

Observando este quadro, podemos compreender o profundo significado dessas qualidades.

Na alma da índole a autoridade está dentro e fora ao mesmo tempo. As nossas fortes paixões se apresentam, agora, muito mais maleáveis pela nossa atuação. Dependemos do mundo "e" de nós próprios. A nossa vida está nas nossas mãos "e" nas mãos da sociedade e da natureza.

A relação do Eu com o mundo é de separação. Eu aqui, o mundo lá. Essa vivência é dolorosa e somente pode ser superada pelo amor, pois não há argumento que una os opostos a não ser o coração.

A forma que apresenta a corrente 1 é o conhecimento. A nossa ciência atual está nessa fase de desenvolvimento. O ser humano e a Natureza se separaram. Nunca o ser humano esteve tão divorciado da Natureza, do mundo espiritual, do social, da emoção, do semelhante, como na época que vivemos.

A corrente 2 se apresenta sob a forma de motivo. Um motivo é um desejo que subiu um grau. Não é instintivo, forte como o desejo, mas é fundamental. Fazer ciência, por exemplo, é um motivo para viver. É da corrente 2, mas não teria ocorrido sem o processo de desenvolvimento consciente.

Agimos motivados por algo para o qual nos sensibilizamos. Se não nos sensibilizarmos esse algo nem nos toca. É uma passagem do simples gostar para o apreciar, para o valorizar. É agir em conformidade, porque aprendemos a aquilatar o valor de algo, não apenas porque nossos ímpetus naturais nos impelem a agir.

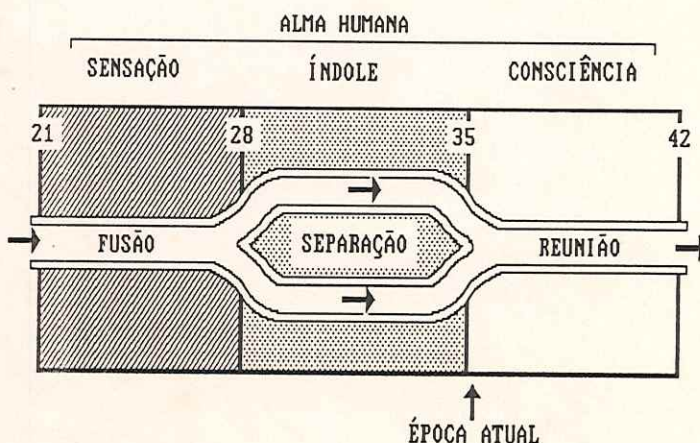
É na alma da índole que aprendemos a conhecer o que é mesmo a nossa alma, aquilo que nós temos de único, o mais subjetivo de tudo o que nos constitui, que, ao mesmo tempo, como o ponto de equilíbrio de uma gangorra, é fundamental para toda nossa vida anímica.

Nesta idade, se bem aproveitada, aprendemos que **o conhecimento depende diretamente da capacidade de amar**. O ser humano pode perceber, por exemplo, que nunca havia visto o equilíbrio ecológico na natureza, não por falta de inteligência, mas por falta de sensibilidade. Nossa medicina atual, resultado da inteligência, é uma prova enorme de onde o ser humano pode chegar quando atrofia o seu sentir.

Qualquer simples exemplo de maravilha técnica, à qual os médicos lançam mão o dia inteiro, contrasta com a incapacidade de lidar com o doente, sua dor, sua vida, seu momento.

No esquema 20, vemos que a relação Eu-mundo rompe-se no 5º setênio (dos 28 aos 35 anos). Esta tensão é uma oportunidade para desenvolver o amor e a beleza. Como toda oportunidade, tem seus riscos e perigos. O elemento espiritual, unificador, se está ausente, determina perigos inimagináveis para a pessoa e o seu entorno.

Existe um paralelismo entre essas etapas de desenvolvimento humano e a história da humanidade. A época persa e egípcia, corresponde à alma da sensação. A época greco-latina latina até o renascimento, corresponde à alma da índole. Estamos atualmente na época da alma da consciência. Por essa razão, as questões de cisões, separações e a dificuldade para reconciliar os opostos são temas tão atuais. O desenvolvimento da alma da consciência é a saída para esse impasse.



Esquema 20. Os níveis da alma, a relação com o mundo e a época atual.

Alma da consciência

A alma da consciência começa aos 35 anos, também com uma crise, tanto mais complicada quanto menos foi entendida a charada dos 28 anos. Esta é uma crise de significado, de utilidade. "Para que é que eu sou útil?", pergunta-se a alma.

Sente-se necessidade de entender qual é o significado de estar vivo, de realizar uma obra na terra. Num primeiro momento, como em toda crise, há caos e tudo parece ter o mesmo valor. Sentimos que não servimos para nada. Entenda-se bem, para nada específico. Sentimos necessidade de saber que, em alguma área, somos indispensáveis e, de repente, nos damos conta de que podemos ser substituídos. Isso gera horror.

Sabemos que nossa missão somente se completará com nossa ação consciente, mas não sabemos para onde nos dirigir.

Por outro lado, a morte, que não tinha tido muito peso, levanta-se no horizonte como uma possibilidade. De alguma forma sentimos que nossas capacidades físicas começam a declinar, e que ao final da descida está nossa própria morte. Isto provoca um encontro frontal conosco mesmos.

O que se opõe à morte, sabemos, é o amor. Mas como?

Num determinado momento, se a crise é bem resolvida, encontramos algo que podemos fazer muito bem, no qual nos distinguimos; nos conscientizamos de que é "isso" e somente "isso" o que queremos fazer; que a perfeição tem limites estreitos; sentimos necessidade de nos limitar a essa obra com afinco, com muita dedicação amorosa.

Neste momento o espírito lúdico é que vai nos permitir sair desse entrave: a esperança suscitada por nossa "criança interior". Saber desfrutar a vida como crianças é o que vai nos permitir que não nos excedamos com ordens militares, excessivamente injustas. A criança interior, com sua necessidade de se expandir, é o contrapeso à tendência de contração que surge nesta idade.

Lembremos que, quando nossa criança está viva e desfrutando, nossa alma se pergunta: "O que é que a vida quer de mim?". Ao passo que, quando a criança está atrofiada a pergunta é: "O que é que Eu quero da vida?". Duas formas totalmente diferentes de ativar o Eu.

Corre-se o risco de aumentar a intolerância por esta necessidade de limitar as experiências. Isso é muito comum. Novas rupturas podem acontecer pela dificuldade de aceitar as diferenças como sendo o tempero da vida.

Mas, quando a alma encontra a sua meta na vida, sente, de súbito, o indizível sabor de si mesma. A alma sabe-se responsável pelo edifício do mundo e sente o maior prazer em colocar sua própria pedra na construção geral.

Por essa razão, Jung disse que o processo de individuação começa aos 35 anos. Hoje os junguianos consideram que a individuação é um processo que ocorre já desde a infância. Na Antroposofia vemos todas essas etapas uma após a outra e na sua relação com o corpo. Dessa forma podemos entender, por exemplo, porque desfrutar a vida nos primeiros sete anos pode ser tão importante, não somente para a saúde como, inclusive, para nos dar forças aos 35, quando o nosso Eu precisa eclodir com força renovada.

Sabemos que há uma diferença enorme no sentido de responsabilidade dado pela gratidão (querer dar pelo tanto que se recebeu), ou a responsabilidade sentida por um dever externo. Se essa força é usada, por exemplo, para acumular dinheiro ou para fazer um trabalho determinado, surge uma obstinação culposa de realizar essa obra. Uma opressão de viver.

Muitos problemas de saúde se manifestam nesta fase (artrites, problemas cardíacos, diabetes, dores na coluna, tumores, artroses, etc) intimamente relacionados com esse endurecimento interior.

Na alma da consciência, sentimos, pela primeira vez na vida, a proximidade do espírito próprio, que é uno com o espírito do mundo, e que somente pode ser conquistado com muito esforço. Esforço esse que, com o espírito infantil presente, enche-nos de um prazer raro.

Quadro 9

Nível da Alma	Autoridade	Relação Eu-mundo	Corrente 1	Corrente 2
Sensação	Fora	Fusão	Opinião	Desejo
Índole	Dentro-fora	Separação-relação	Conhecimento	Motivo
Consciência	Dentro	Reunião	Sabedoria	Aspiração

Temos agora o quadro das qualidades anímicas completo. Na alma da consciência a autoridade está dentro, fincada no Eu. Uma ciência como a Antroposofia exige muito mais da individualidade do que a ciência naturalista. O cuidado consigo próprio é muito maior do que simplesmente ser honesto nos dados de pesquisa. Exige o desenvolvimento da sensibilidade e da ética em grau muito maior.

"É verdade porque eu sei" é uma afirmação da alma da consciência. Por exemplo, "ao ouvir falar da planta arquetípica noto que estou perante uma verdade, que não precisa de laboratório, pois já percebi".

Esse impulso é sentido por muitas almas hoje em dia. Muitas pessoas escolhem linhas terapêuticas, por exemplo, nas quais acreditam "porque sim". Isso se presta ao charlatanismo muito mais do que nunca. É um risco que corremos.

Na época da alma da sensação as autoridades eclesiásticas diziam o que era certo.

Na época da alma da índole eram as pesquisas lado a lado com as teorias científicas, algo que ainda ocorre muito.

Na época que nasce, na Nova Era, será cada vez mais a percepção humana pelo próprio homem. Agora não adianta mais títulos ou carreiras universitárias. Tanto mais que as universidades se afastaram do real conhecimento do homem. Cada um tem que desenvolver sua própria sensibilidade e agudeza mental para perceber quem lhe está transmitindo algo do mundo espiritual, dos fundamentos do Universo. Cada um deverá perceber quem está professando idéias muito bonitas e que, entretanto, são meras teorias.

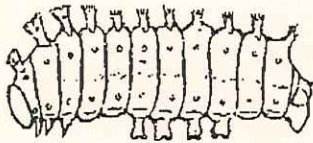
O Eu e o mundo se reunirão novamente na era da alma da consciência. O ser humano ao perceber o espiritual em si e no outro estabelecerá novos vínculos de todo tipo. "O encontro humano será um novo sacramento" diz Steiner. O ser humano voltará a perceber, conscientemente, a sua relação íntima com todo o cosmos, as plantas, as pedras, os animais, os semelhantes, o mundo espiritual. A religião será totalmente livre como são livres os relacionamentos interpessoais.

A corrente 1 atingirá a sabedoria, a "sofia" no lugar da "logia". A consciência do homem se ampliará em muito.

A corrente 2 atingirá aspirações muito elevadas, que, por vezes, poderão levar mais que uma encarnação para serem realizadas. Não esqueçamos que a corrente 2 se relaciona com o futuro. Pois bem, quanto mais elevado for um conteúdo da corrente 2 mais tempo ele levará para se realizar.

Um desejo precisa ser satisfeito. Sua não satisfação provoca mal-estar. Uma aspiração não precisa ser concluída no mundo físico. A esperança que é estimulada em nós nos primeiros sete anos, quando se trata de desejos, espera a concretização do desejo. Mas quando se trata de aspirações, a alma almeja apenas que a vida tenha um sentido muito maior. A morte não pode ser o fim, apenas uma metamorfose.

A borboleta interior



Taturana



Crisálida



Borboleta

Podemos comparar os três níveis da alma com as três fases de desenvolvimento de uma borboleta. A Alma da sensação é a fase da *taturana*. A alma da índole é a fase da *crisálida*. E a alma da consciência é a fase da *borboleta*.

Na "alma da taturana" vivemos em contato com o terreno, com apetites, crescendo, com vitalidade e desejos corporais. A taturana tem algo de belo e de cáustico com os seus pêlos carregados de veneno. Carrega em si um segredo: a futura borboleta, totalmente escondida num ser que se arrasta e devora. A fase ou o estado taturana é formada de conteúdos concretos e voltados para o mundo físico.

Na "alma da crisálida" precisamos "conter" certas vivências psíquicas e elaborá-las na solidão do nosso ser. A rigor, a imagem pode parecer incompleta no sentido de que a crisálida não *troca* com o meio ambiente, algo central na alma da índole. Mas a imagem se presta no sentido de que a troca é impossível se não há a interiorização dos conteúdos anímicos. A imagem é ainda mais forte se pensamos que os fios de seda tecidos pela crisálida são feitos somente sob a luz do sol. Sabemos que não podemos elaborar o que está ocorrendo no mundo das trevas sombrias, e sim a plena luz do meio-dia.

Na "alma da borboleta" surge na nossa alma um conteúdo novo, metamorfoseado, feito pela luz e para a luz, livre, luminoso, belo.

Tal é o caminho que levam os conteúdos para crescer na nossa alma.

Os níveis de consciência

O ser humano se encontra, perante as suas experiências de vida, como o desenho da figura 9: um homem que vive na sombra de uma luz atuando por detrás de um muro. Ele não vê a fonte luminosa, somente a sombra projetada.

O mundo material que conhecemos, não é mais que a imagem de um mundo espiritual maior. Tudo que conhecemos é a sombra, o gesto de uma espiritualidade que não vemos imediatamente.

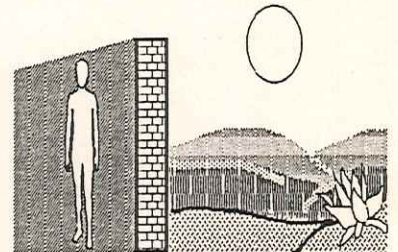


Figura 9. O mundo como imagem.

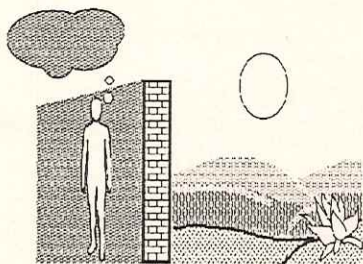


Figura 10. A vivência da alma da sensação.

A alma da sensação é o estágio das nossas vivências no qual a consciência que temos é somente desse mundo **dado**. As sensações nos chegam até provindas do mundo externo ou interno. (figura 10)

Na alma da índole (também chamada de alma do sentimento ou do intelecto), o ser humano se pergunta sobre o sentido maior de tudo isso. Com seu pensamento, consegue deduzir uma luz por trás de tudo que conhece. Este é o campo da ciência, da "logia". (figura 11)

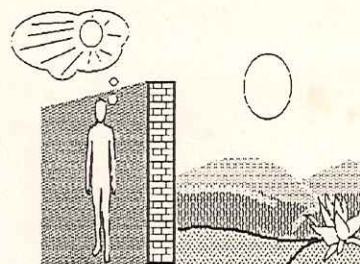


Figura 11. A vivência da alma da índole.

Na alma da consciência o ser humano constrói uma forma de conhecimento forte, mais forte do que a ciência, e elabora uma sabedoria, uma "sofia", conseguindo discernir que tudo o que vê é reflexo do mundo espiritual. (figura 12)

O "iniciado", simplesmente cresce como pessoa, e consegue perceber diretamente, com suas capacidades anímicas, a luz que está do lado de lá do muro. Pode, a qualquer momento, ver do lado de lá e do lado de cá, como na figura 13. Não precisa de artimanhas, como o conhecimento, para entrar em contato com o mundo espiritual.

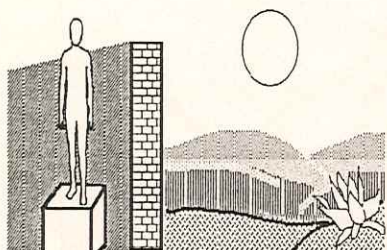


Figura 12. A vivência da alma da consciência.

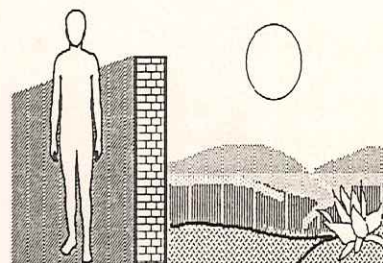


Figura 13. A vivência do iniciado.

Isso quer dizer que:

O caminho indicado para o desenvolvimento psicológico é o mesmo caminho que nos leva à iniciação.

Os processos de desenvolvimento são um só e, portanto, o psicólogo e o médico encontrarão muitos subsídios para o seu trabalho nas obras de iniciados, e não apenas nos tratados científicos exteriores.⁽¹⁰⁾

(10) O autor, quando utiliza a expressão "tratados científicos exteriores", se refere aos estudos sobre a realidade exterior, sobre os objetos em contraposição a si próprio como sujeito que os estuda. As obras de iniciados, aos quais ele também se refere, indicam caminhos de auto-desenvolvimento, são um "debruçar-se sobre si mesmo", sobre o próprio sujeito (nota do editor).

Relações com o mundo espiritual ⁽¹¹⁾

Nem tudo o que ocorre no ser humano é humano. Existem uma série de seres espirituais de hierarquias superiores e inferiores que interferem no nosso desenvolvimento. As hierarquias adequadas costumam atuar quando procuramos sua cooperação ativamente da forma adequada. Forças espirituais não adequadas ao nosso desenvolvimento atuam preenchendo os espaços que abandonamos, onde não estamos presentes.

A evolução humana

Nos ensina Steiner que a evolução segue uma série de etapas com duração e qualidades próprias. A evolução do ser humano e da humanidade é como uma grande sinfonia onde tudo se relaciona com tudo de forma extremamente complexa. No início somente havia calor como impulso volitivo dos seres espirituais. Deu-se início a uma história longa da qual ainda estamos apenas começando a segunda metade.

Os Deuses têm uma finalidade com tudo isso. Ao criarem a Terra, eles criaram o "Cosmos do Amor". No mundo espiritual há amor, mas este não é realizado de forma consciente e livre como está destinado ao ser humano. Toda vez que algo ocorre no cosmos, mesmo que seja numa parte, o cosmos inteiro se regozija. Isso também vale para o ser humano. Toda vez que nós realizamos uma conquista, a humanidade toda, mesmo que inconscientemente, também regozija-se com essa conquista. A História é algo bem diferente do que a simples influência exterior dos acontecimentos. Os acontecimentos externos são apenas uma parte da história total.

A constituição completa do homem ⁽¹²⁾

Segundo a visão antroposófica, assim como outras visões espirituais, o ser humano é muito mais do que o corpo físico. O ser humano tem vários corpos. Consideramos corpo como um conjunto de funções ou atividades que se reúnem para cumprir uma determinada função.

Na sua obra Teosofia, Steiner diz que os nove corpos do ser humano podem ser entendidos como sete. No homem terreno o corpo de sensações e a alma das sensações, assim como a alma da consciência e o Se espiritual, constituem uma unidade. Dessa forma os nossos corpos terrenos podem ser entendidos assim:

- 1) O corpo físico
- 2) O corpo etérico ou vital
- 3) A alma da sensação ou corpo anímico ou sensitivo (inclui o "corpo de sensações")
- 4) A alma do intelecto
- 5) A alma da consciência plenamente espiritualizada (inclui o "Se espiritual")
- 6) O Espírito Vital
- 7) o Homem-espírito

As hierarquias espirituais

A seguir uma tabela nos mostra os seres que se encontram acima de nós e que constantemente se preocupam com o nosso desenvolvimento sem que o saibamos. Esses seres realizaram e realizam uma tarefa fundamental na evolução humana para a qual podemos dirigir a nossa atenção.

Quadro 10: As Hierarquias Celestiais

Nome grego ou hebraico	Nome latino	Ciência oculta	Antiga astronomia
Primeira hierarquia			
Seraphim	---	Espíritos de Amor	Céu cristalino (Empíreo)
Cherubim	---	Espíritos da Harmonia	Zodíaco
Throneri	Troni	Espíritos da Vontade	Saturno

(11) O autor resumiu, neste capítulo, toda uma vasta obra do conhecimento oculto oferecida por Rudolf Steiner, e que é congruente com várias outras filosofias espiritualistas. Ele visou, com isto, dar apenas uma idéia de conjunto que permitisse ao leitor vislumbrar o fantástico mundo espiritual que está por trás da criação e da manutenção da Natureza e do Homem. Objetivou, ainda, explicitar que, na visão antroposófica de ser humano, nem tudo o que vivemos, sentimos e pensamos é necessariamente humano. Somos a manifestação de forças espirituais e a manifestação de nós mesmos. Percebemos, desse modo, que podemos ser instrumentos conscientes de forças benfazejas, ou veicularmos determinadas forças que obstaculizam o nosso desenvolvimento (nota do editor).

(12) Do livro Teosofia, de Rudolf Steiner. Editora Antroposófica, São Paulo.

Segunda hierarquia

Kyriotetes	Dominationes	Espíritos da Sabedoria	Júpiter
Dynameis	Virtudes	Espíritos de Movimento	Marte
Exusiai (Elohim ou Javé)	Potestades	Espíritos de Forma	Sol

Terceira hierarquia

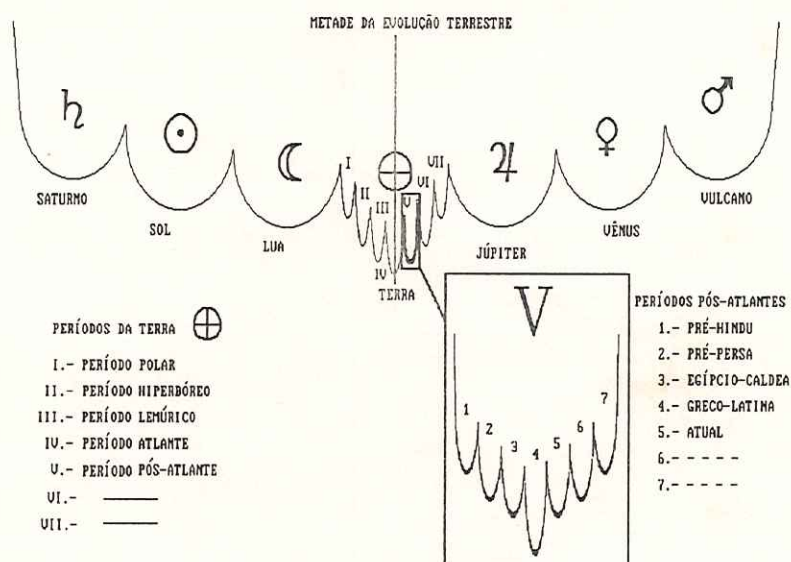
Archai (Jom-Lilith)	Principatus	Espíritos da personalidade, do tempo	Vênus
Archangeli	Archangeli	Espíritos de Fogo, dos povos	Mercúrio
Angeli	Angeli	Filhos da Vida	Lua

Hierarquia humana

		Homem	Terra
--	--	-------	-------

Os períodos da evolução

Em continuação, um resumo das eras evolutivas colocadas por Steiner na sua obra "A Ciência oculta":



Velho Saturno

Início da evolução humana: estado de calor espiritual. Homem em desenvolvimento do corpo físico. Consciência do reino mineral (estado de transe, coma). Reino único (criação inicial incluindo tudo).

7 estados de vida e 6 pequenas pralayas.

1ª Grande pralaya cósmica

Velho Sol

Ao estado calórico se acrescenta o estado gasoso espiritual. Homem em desenvolvimento do corpo etérico. Consciência do reino vegetal (estado de sono). Existência de 2 reinos naturais espirituais, incluindo o homem.

7 estados de vida e 6 pequenas pralayas.

2ª Grande pralaya cósmica

Velha Lua

Acrescenta-se o estado líquido ainda não-físico. Homem em desenvolvimento do corpo astral. Consciência do reino animal (estado de sonho). Existência de 3 reinos naturais, incluindo o homem.

7 estados de vida e 6 pequenas pralayas.

3ª Grande pralaya cósmica

Terra

Acrescenta-se o estado sólido-físico em seu estado primordial a partir do fim da época lemúrica após a separação da Lua. Homem em desenvolvimento do seu Eu próprio. Consciência humana, estado de vigília. Existência de 3 reinos naturais fora o do homem.

7 épocas terrestres e 6 pequenas pralayas, como descrito a seguir:

I. Polárica (Repetição do Velho Saturno)

Todo sistema solar ainda indiferenciado. No fim, separação do planeta Saturno.

*1ª Pequena pralaya***II. Hiperbórea** (repetição do Velho Sol)

Primeiras diferenciações terminam com a separação do Sol, seguida dos demais planetas, até o fim da Lemúria.

*2ª Pequena pralaya***III. Lemúrica** (repetição da Velha Lua)

Configura-se o sistema solar, terminando com a separação da Lua.

*3ª Pequena pralaya***IV. Atlante** (Início da própria evolução terrestre)

7 raças básicas:

1. Rmoahals
2. Tlaretis
3. Tolteken
4. Urturanier
5. Ursemiten
6. Akkadier
7. Mongolen

*4ª Pequena pralaya (Dilúvio)***V. Pós-Atlântica**

7 Épocas culturais:	Período	Sol em	Homem desenvolve	Correspondência com a vida individual
1. Antiga Índia	7227-5067 aC	Câncer	Corpo Etérico	7 a 14 anos
2. Antiga Pérsia	5067-2907 aC	Gêmeos	Corpo Astral	14 a 21 anos
3. Antigo Egito	2907-747 aC	Touro	Alma da Sensação	21 a 28 anos
4. Greco-Romano	747aC-1413 dC	Áries	Alma do Intelecto	28 a 35 anos
5. Germânica ou Anglo-Saxônica (Guerra de todos contra todos) (Época atual)	1413-3573 dC	Peixes	A. da Consciência	35 a 42 anos
6. (Slávica)	3573-5733 dC	Aquário	Manas	42 a 49 anos
7. (Americana)	5733-7893 dC	Capricórnio	Buddhi	49 a 56 anos

5ª Pequena pralaya

VI. -----

6ª Pequena pralaya

VII. -----

4ª Grande pralaya cósmica

Júpiter

Vênus

Vulcano

O momento que a humanidade vive atualmente, é a era da alma da consciência que vai dos 35 aos 42 anos. Estamos na era de reencontrar novamente o mundo espiritual de forma consciente. Os doze sentidos são fundamentais para acordarmos para o mundo espiritual.

Lúcifer e Ahriman

Segundo Rudolf Steiner essa evolução harmoniosa tem sofrido muitas interferências que, ao longo do tempo, precisaram de algumas medidas "extras" para serem consertadas ⁽¹³⁾. No âmbito dos doze sentidos houve influência de entidades que não fazem parte desses ciclos cósmicos universais. Entretanto, dos nossos doze sentidos, apenas seis foram afetados pela ação de entidades adversas, e seis não o foram ⁽¹⁴⁾.

(13) O autor se refere, entre outras medidas, à vinda de Cristo (nota do editor).

(14) Os afetados foram: os três primeiros (sentidos do tato, vital e do movimento) e os três últimos (sentidos da palavra, do pensamento e da percepção do Eu alheio). Por esse motivo perdemos a possibilidade de tocar com inocência, de vivenciar o prazer sem culpa e de nos movermos com liberdade. Por outro lado, isso explica as dificuldades no relacionamento humano devidos aos problemas de linguagem, de aceitação de idéias diferentes das nossas e de fazermos juízos apressados sobre a individualidade alheia. Os sentidos não afetados foram: equilíbrio, olfato, paladar, visão, térmico e audição (nota do editor).

Torna-se, ainda, importante que consideremos a influência dessas entidades na nossa vida diária, pois é uma forma de nos defendermos delas. Diz Steiner que a ação de Lúcifer ou de Ahriman pode estar mais centrada no corpo astral ou no etérico, conforme ilustra o quadro abaixo:

Quadro 11

Entidade	Corpo	Ação
Lúcifer	Etérico Astral Mentiroso Sonhador inveterado
Ahriman	Etérico Astral Possesso Egoísta

Oração

Steiner ditou a seguinte oração para que possamos desenvolver o amor conquistado pelo pensar puro e livre:

No pensamento, clareza.
No sentimento, interioridade
Na vontade, domínio de si.
Se eu assim me esforço,
Eu posso esperar
Guiar-me pelo melhor
Sobre os sendeiros da vida,
Perante os corações humanos,
No círculo dos deveres.

Já que a clareza
Jorra da luz da alma
E a interioridade
Conserva o calor espiritual,
O domínio de si
Fortifica a força vital
E todo o conjunto,
Com a confiança em Deus,
Nos assegura uma marcha justa
Pelos caminhos da vida.

Os seres elementais e o duplo humano

O duplo humano, ou sósia, conforme já foi citado na página 22, é um ser que nos acompanha. Essa entidade pode, segundo B.C.G. Lievegoed, ser um obstáculo ao desenvolvimento e ao relacionamento interpessoal, em função de nossa falta de ligação consciente com o mundo espiritual. Isso ocorre, de forma muito particular, no caso de prendermos nele os seres elementais por falta de devoção e cultivo das qualidades com as quais cada um está relacionado. Esses seres de hierarquias inferiores ao homem atuam junto às forças da natureza, mas se encontram, de certa forma, vinculados ao nosso desenvolvimento. Steiner disse, certa vez, que através do ser humano a natureza revela os seus segredos. Cultivar a devoção a ela é também uma forma de louvar o trabalho desses seres.

Primeira categoria

São os seres que trabalham com as forças dos fenômenos naturais: Gnomos, Ondinas, Elfos e Salamandras. Nós os libertamos através da sabedoria. Se nos falta sabedoria, nós os arrastamos conosco tornando muito mais difícil o acesso ao mundo espiritual. Sua prisão provoca vazio e angústia perante a natureza.

Segunda categoria

São os seres que trabalham com o ritmo do dia-noite. Nós os libertamos sendo trabalhadores, diligentes e fecundos. Por meio da preguiça, indolência e improdutividade nós os prendemos. Esse aprisionamento nos provoca medo, paralisia da vontade e uma resistência profunda ante o que tenta ser ativo.

Terceira categoria

São os seres ligados ao ritmo lunar com as suas fases. Nós os libertamos com a alegria do coração, o contentamento interior e a serenidade da alma. Eles se prendem ao nosso sósia ao estarmos descontentes e insípidos, provocando um descontentamento profundo da alma, o desalento, a impossibilidade de ser verdadeiramente alegre e feliz.

Quarta categoria

São os seres ligados ao ritmo anual do Sol. Nós os libertamos participando religiosamente das etapas do ano, das mudanças dos ciclos das estações e experimentando piedade perante os processos da natureza. Podemos prendê-los passando o ano inteiro ímpios, com o espírito inerte, sem relação com os ritmos anuais. Isso nos provoca impotência perante a vida religiosa, chegando ao ódio perante toda vivência espiritual e, até mesmo, a um materialismo agressivo.

Diagnosticando a vida anímica

Reconhecer o nível

É importante que em cada caso nos perguntemos, a respeito dos conteúdos da nossa alma, se eles se encontram na fase de taturana, de crisálida ou de borboleta. A evolução natural dos conteúdos psíquicos segue sempre esse caminho.

O futuro - o que vem do inconsciente - sempre começa em estado "taturana" para chegar até o de "borboleta". Por exemplo: sentimos raiva! Esse conteúdo é da alma da "taturana" (sensação). É um conteúdo dado, não conquistado. Temos que fazer algo com essa raiva. No plano da alma da sensação o que podemos fazer é reconhecê-la, caracterizá-la, delimitá-la e ver em que circunstâncias surge. A raiva coloca um limite ao mundo, ao mesmo tempo que desperta o nosso Eu.

Essa raiva nos permite entrar em contato com algo que discordamos. Ela pode ter um conteúdo que nos levará a compreender algo, ou simplesmente pode ser reflexo de algum problema que é só nosso.

Para isso, depois de caracterizada, precisará passar para o nível da "crisálida". Devemos conviver com ela no nosso interior. Aprender a expressá-la de uma forma mais consciente e clara. Conviver com ela.

Depois de um tempo poderemos perceber como essa raiva ajuda na construção do nosso amor, tanto próprio como pelo próximo. Ela se encontra no nível da borboleta, no qual vivenciamos a liberdade.

Não é muito difícil, com esta imagem, reconhecer em que plano se encontra determinado conteúdo.

Certo ou errado?

Algo que nos preocupa muito, em relação ao nosso desenvolvimento, é reconhecer quando estamos fazendo algo certo ou errado, algo bom ou mal, algo construtivo ou destrutivo.

Não podemos encontrar o "bem" a nível do pensar, algo que se busca muito hoje em dia.

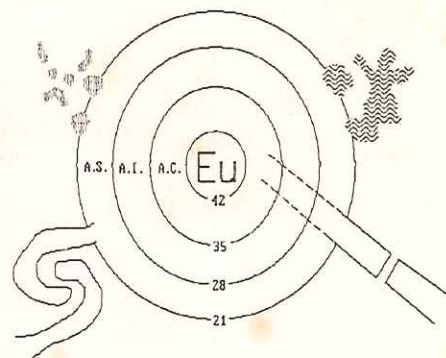
Podemos sentir o "bem". Para isso é fundamental a sensibilização. Precisamos entender que entre a cabeça e o coração há uma distância considerável. A idade adulta nos permite desenvolver a **sensibilidade**.

Mas somente encontramos o "bem" na ação, no querer que transforma o mundo.

Dizia Einstein que não seria necessário instalar nenhuma nova religião no mundo para fazer deste planeta um lugar muito humano, bastaria com que as pessoas fizessem aquilo que julgamos correto.

O mapa interior

Observando o mapa da nossa alma, podemos distinguir várias áreas. Concentricamente, observamos as áreas da *alma da sensação* (A.S.), *índole* (A.I.) e *consciência* (A.C.). Como vimos, o caminho que leva até si mesmo, na idade adulta, é um caminho que vai desde a periferia até o centro. Periferia e centro guardam uma relação constante. O caminho que leva até si e de si até o mundo são um mesmo caminho. Pode haver deslocamento tanto num sentido quanto no outro. Isto é, um adulto pode perder-se dentro de si mesmo, assim como pode perder-se no mundo.



Sair do sério

ou "O obstáculo se faz oráculo"

Na periferia da nossa alma, encontram-se certos núcleos de energia psíquica que estabelecem nexos com o mundo externo a nós, tanto o espiritual quanto o humano. Esses núcleos podem colaborar para atingirmos o centro, ou para que percamos o eixo. Popularmente dizemos "sair do sério" referindo-nos às situações, externas ou internas que nos dão a sensação de perdermos o centro do nosso ser.

Habitualmente relacionamos sair do sério com algo ruim, indesejável, mas não é o caso. O crescimento dá-se graças a sair do eixo e retomá-lo novamente. Como o andar físico. Pisamos firme no chão e depois ao levantar um pé nos desequilibramos, momentaneamente. Sem esse desequilíbrio não poderíamos nunca andar.

Quando algo nos tira do sério precisamos nos perguntar em que nível esse algo nos abala: sensação, índole ou consciência?

O que me tira do sério? A resposta a esta pergunta mostrará quais situações me levam para a área não-livre da minha psique, pois ao sairmos do sério somos impelidos para regiões não conquistadas.

Aqui se encaixam todas as atitudes que nos aproximam de forças destrutivas ou que nos prendem em

"ganchos". Também, tudo aquilo que não fazemos positivamente para ir até a liberdade. Necessariamente esses não são processos destrutivos. A consciência, ao ampliar-se, começa por uma etapa de nos tirar do sério. Mesmo assim não devemos nos expor a situações repetidas e infrutíferas que nos tirem do sério.

Ao sairmos do eixo, algo novo pode acontecer. Esse novo pode ser um novo impulso do Eu, ou algo estranho que vem e "instala-se feito pouseiro dentro do coração". É importante ressaltar que **a feição da transformação e da tentação, no início, parecem-se muito**. Steiner adverte que os novos impulsos do Eu parecem-se tanto com conteúdos inferiores, que corremos o risco de descartar algo fundamental para o nosso desenvolvimento caso os desprezemos nessa primeira fase.

Não é fácil distinguir o alcance de um conteúdo psíquico somente pela feição. Por isso é básico que nos confrontemos com esses conteúdos. Escrever sempre é uma via para o desenvolvimento interior. Steiner recomendou essa "terapia": escrever muito sobre os conteúdos interiores; ele próprio o fazia na vida pessoal.

Depois de conviver com os conteúdos tirados de nós mesmos pela escrita, ou outro meio, pouco a pouco veremos com maior nitidez **o que é essencial e o que é acessório**. Essa distinção é fundamental para o desenvolvimento interior. Podemos passar anos e até uma vida cultivando joio apenas por não sabermos distingui-lo do trigo.

Em relação ao nosso meio externo podemos nos perguntar, também, no que tiramos ao próximo do sério. Como tiro o outro do sério? A resposta a esta pergunta permite-nos ter consciência de em quais situações ajudamos o outro a entrar na sua área não-livre.

Isso implica em conhecer o outro. Saber quais atitudes minhas perturbam o eixo do próximo. Novamente, podem ser atitudes tanto construtivas como destrutivas. Mas é importante saber em que momentos empurro o outro para territórios não-livres da alma.

Ao falar em algo que tira do sério, refiro-me tanto a um *quê* quanto a um *como*. Posso identificar algo que me tira do sério como, por exemplo, a traição. Isso é o *algo*. Mas há o *"como"* eu me relaciono com isso. É conveniente que distingamos que sempre é possível mudar ou *"o quê"* ou *"o como"*. **O como não é mais do que a nossa resposta. Aquela que nos torna responsáveis perante a vida, condição fundamental da idade adulta**. Esse *como* pode ser a base de algum outro *"quê"* também.

Por isso, ao levantar as situações que descalibram o eixo, podemos nos dar conta que fazem parte de um processo. Como é esse processo?

Destruição ou construção

O que determina o caráter destrutivo ou construtivo no nosso desenvolvimento? Em última análise podemos dizer que é o vínculo com o próprio Eu, de natureza espiritual. Ao dizer vínculo refiro-me à relação, e não apenas à proximidade. Tanto um afastamento muito grande de si, quanto uma amálgama consigo próprio, podem ser a base de forças destrutivas. Em relação ao mundo espiritual podemos estabelecer ligações construtivas ou destrutivas.

As ligações construtivas nos unem a seres de luz, necessários ao nosso desenvolvimento: gnomos, fadas, silfos, anjos, arcanjos, etc.

As ligações destrutivas ocorrem pela influência de seres não adequados ao nosso desenvolvimento: lucíféricos, ahrimânicos, fantasmas, etc. Ou até por energias que ocorrem pelo descuido desse mundo espiritual (o sósia).

Em relação às pessoas também podemos nos unir por "vínculos" ou por "ganchos". Os vínculos são contatos que temos com as pessoas de forma fluida, sentida, alternando entre emoção e consciência, a maior parte das vezes construídos de forma consciente. Nestes vínculos há uma troca.

Os ganchos são energias que prendem de forma confusa, viscosa, unilateralmente emocional ou mental, e destrutiva às pessoas que se unem assim. Não há troca de energia neste tipo de ligação, o fluxo é vampiresco, dominador, competitivo, etc. São mais produtos de ausência que de construção consciente.

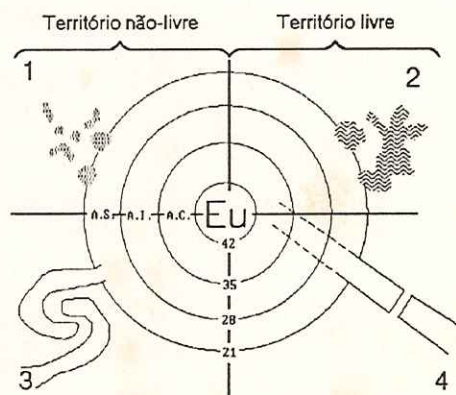
Não esqueçamos que toda paixão é um gancho que estabelecemos com algo ou alguém. Isso fala mal da paixão? Em absoluto! Todas as novas etapas da nossa vida começam com uma paixão. O problema é quando não ultrapassamos essa etapa. Podemos dizer que um gancho é uma paixão ocupando um lugar onde deveria viver um sentimento adultamente elaborado.

Livre ou não-livre

Podemos dizer que as áreas 1 e 3 são marcadas pela ausência do trabalho da individualidade, do Eu, e podem ser denominadas em conjunto de área não-livre. As áreas 2 e 4 são conquistadas pela atuação do Eu e demarcam o território livre.

"Todo desenvolvimento humano consiste em transformar áreas não-livres em livres", disse Steiner. Precisamos reconhecer as áreas em que somos livres, ou os processos que nos permitem transitar livremente no nosso interior. Mas jamais para ficarmos ali parados. O sentido do desenvolvimento é iluminar o escuro. O verdadeiro desenvolvimento espiritual e psicológico consiste, portanto, em reconhecer o nosso material de trabalho. E esse material somente pode ser aquilo não elaborado, inadequado, e até mal, que vive em nós.

Precisamos nos perguntar positivamente também sobre a liberdade: o que aumenta minha liberdade? Como eu aumento a liberdade do outro?



Mapa 1. Aqui vemos quatro territórios da alma: uma área de contato com forças adversas (1); uma área de contato com forças construtivas (2); uma área de relação em "gancho" (3); e uma área de relação por vínculos (4).

As respostas a estas perguntas nos conscientizam sobre quais atitudes, atividades, etc, nos aproximam do centro. Tudo o que de positivo podemos fazer para conquistar o centro; assim como tudo o que de positivo podemos fazer para que o outro possa conquistar o centro.

Estas perguntas precisam ser respondidas com toda a seriedade e dedicação para terem efeito na nossa alma. Em relação a este processo, Steiner faz uma advertência importante: a fase inicial é sempre uma fase árida, seca, técnica, fria. Evitamos muito essa fase, mas todo desenvolvimento sério, mais cedo ou mais tarde, nos levará a perceber que essa fase é irrevogável.

O esquema ao lado ilustra de forma resumida o reconhecimento dos níveis da nossa alma.

Podemos distinguir dois territórios dentro da nossa alma: um livre e outro não-livre. No território livre vivem todos os nossos conteúdos anímicos que estão direcionados por esse processo ascensional, todas aquelas vivências que, reconhecidas e elaboradas, nos levam na direção da liberdade.

Existe o território não-livre, o impessoal. Temos que reconhecer esse território pois todo o nosso desenvolvimento somente pode ocorrer na medida em que transformemos áreas não-livres em livres. Esse território impessoal é o alvo para que ocorram uma série de problemas, tanto na relação consigo mesmo, como na relação com os outros seres.

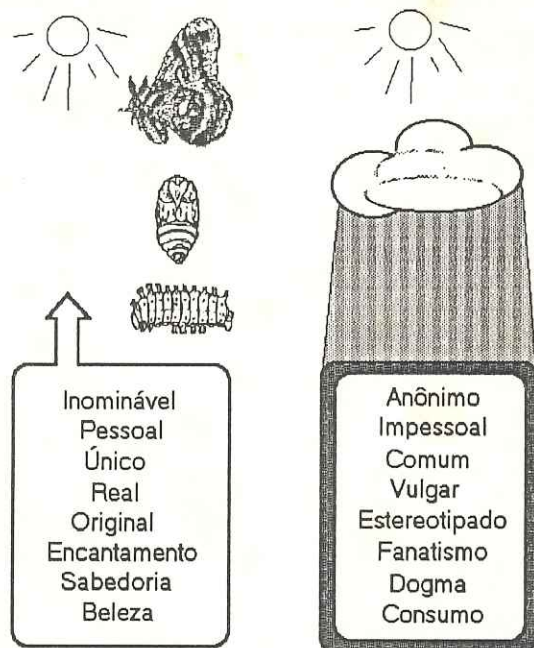


Figura 14. Onde o Eu (Sol) está presente nossos conteúdos da alma se desenvolvem em direção à liberdade. Onde o Eu não está presente crescem, à "sombra", uma série de conteúdos impessoais.

Os estereótipos

A personalidade e os estereótipos

Na idade adulta formamos a nossa personalidade. Como vimos no capítulo 1, a palavra "persona" provém do grego e significa "o som através da máscara". O temperamento e o caráter são traços herdados, nada fizemos, ao menos nesta vida, para tê-los. Se lidamos com esses traços da nossa alma, vamos pouco a pouco desenvolvendo a nossa personalidade. **A personalidade é a presença do Eu na própria maneira de ser.** A personalidade é a destreza do Eu em lidar com os seus conteúdos anímicos. Em cada encarnação aprendemos, cada vez mais, a nos mover livremente no território da alma. **Carregamos essa liberdade de uma vida para outra.** Por esse motivo, podemos encontrar, mesmo em jovens, destreza típica da alma da consciência em certos traços da alma.

A personalidade se expressa nos três níveis da alma. Aprender a nos mover nos três níveis significa desenvolver a nossa liberdade.

Steiner compara a personalidade com uma lira de três cordas. O Eu pode tocar as três cordas ao mesmo tempo, e atua, de fato nesses três níveis, sempre de forma subconsciente. Isso significa que, para lidar com a nossa personalidade, não precisamos apenas identificar cada nível, mas vivenciar o Eu, encontrar o centro. **Dessa forma, a nossa individualidade imprime o seu influxo a toda a personalidade.**

A ausência de resposta individual e livre é o que denominamos estereótipos. A palavra estereótipo foi emprestada da tipografia e designa os tipos duros usados na impressão. A rigidez, a unilateralidade, torna-nos escravos de "modos de ser".

Os complexos (inferioridade, superioridade, etc), assim como as neuroses, e até mesmo as psicoses, são comportamentos estereotipados.

Podemos encontrar comportamentos estereotipados, unilaterais, rígidos, fixos, nas três funções básicas da alma: pensar, sentir e querer. Qualquer comportamento estereotipado, deixa suas marcas nos três níveis. Os comportamentos estereotipados, portanto, manifestam-se como pensamentos, sentimentos e desejos unilaterais. O estudo das polaridades planetárias ajuda no diagnóstico de qual polaridade está unilateralizada. Por exemplo: posso ter um caráter mais lunar que saturnino, com tendências para organizar e manter as coisas em ordem. Mas o exagero unilateral da força lunar pode me impelir a uma obsessividade que não me permite ficar um só segundo sem encontrar algo para arrumar ou pôr em ordem, e ficar cuidando para que ninguém mova um centímetro sequer o cinzeiro do lugar.

A dualidade dos estereótipos

Os estereótipos são, na realidade, caricaturas de forças arquetípicas construtoras. Estão elaborados sobre, ou graças, a uma determinada força fundamental para a vida anímica. No fundo eles possuem energia fundamental e necessária. Por esse motivo é impraticável que tentemos simplesmente eliminá-los.

Suponhamos o estereótipo do "fissurado". A pessoa que age assim, mais ou menos globalmente, tem uma amplificação das suas necessidades reais. Deseja tudo imediatamente, avidamente, com gana. Se a pessoa trabalha sua "fissura", necessariamente não mudarão as necessidades básicas. Podemos encontrar por trás um instinto de preservação. Este não deve ser eliminado. Por esse motivo quando uma pessoa "fissurada" defende o seu jeito, está defendendo algo importante. E isso deve ser trazido à consciência.

Por trás da figura de uma "dondoca" existe sempre uma Vênus (doçura, aceitação, espera) mal colocada. Por trás da figura de "vítima", há um ideal. Por trás da figura de um "tirano", um Marte (ação, decisão, determinação) mal conduzido. E assim por diante.

Um estereótipo é como um presente: há um conteúdo e há, também, um papel de embrulho que mostra de forma caricatural o conteúdo. Tentar simplesmente eliminar um estereótipo é como jogar fora um presente, apenas porque o papel de embrulho está amassado e sujo. Precisamos abri-lo, liberar seu conteúdo, jogar o papel fora, e colocar outro adequado, livremente escolhido, ao redor do precioso presente.

Uma característica peculiar dos estereótipos é que podemos chamá-los pelo conteúdo, mas sempre nos mostram o papel. Um exemplo cultural ilustrará o que estou querendo dizer. Suponhamos que precisamos dizer não, colocar limites. Na nossa cultura é comum associar a negação com ódio e destruição. Como somos influenciados pela cultura, adotamos o estereótipo do "não-estúpido". Em determinado momento precisamos dizer "não", e então nos tornamos também estúpidos. O "não" era necessário, mas não a forma como veio embrulhado.

Na construção da nossa personalidade precisamos jogar fora muito papel. Jogar fora mesmo: no lixo! Desapegadamente.

Um estereótipo é um tesouro forrado com papel de jornal velho amassado. Se não estamos conscientes de que por trás de cada estereótipo há um tesouro, então não entenderemos porque temos uma relação ambígua de atração e rejeição.

Estereótipos e relações humanas

O estereótipo é basicamente uma unilateralidade psíquica. Os pólos são mutuamente atraídos arquetipicamente. Tudo o que polariza para um lado chama ao oposto. Quando uma pessoa toma uma postura muito para um lado ocorre que, em algum lugar, interno ou externo, o oposto, o complementar, é chamado.

Essa mobilização do complementar pode ocorrer internamente, e sempre ocorre de forma não consciente. Se uma pessoa está invocando o papel de vítima, ao mesmo tempo surgem fantasias de vingança, justiça, etc. Às vezes precisamos prestar muita atenção num discurso para ver se o estereótipo fundamental é o que é mostrado ou o oposto. É comum que pessoas tiranas façam um discurso de vítimas, por exemplo. Ou que pessoas extremamente arrogantes se mostrem como incompreendidas.

Na prática, ambas se misturam demais. É preciso um senso do verdadeiro (da verdade) para "desmascarar" a personagem. Não podemos dizer "verdadeira personagem" pois esta é, sempre, por princípio, falsa, fingida. A personagem é a deformação do que poderia ter se tornado personalidade (distinção semelhante a nossa língua faz entre libertinagem e liberdade).

Às vezes a troca de personagens é tão constante que nem o próprio "ator" sabe mais o papel que se propunha a representar na peça da vida.

Mas o chamado para o oposto, também ocorre nas pessoas que estão ao redor. Uma pessoa muito submissa desperta, em quem a escuta, impulsos de liberdade, de revolta. Quando a pessoa está muito polarizada, nem se dá conta que provoca exatamente o oposto no mundo. Isto é fundamental para a compreensão dos relacionamentos humanos como veremos no nível da alma da índole.

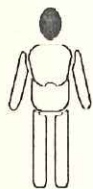
Se alguma pessoa do relacionamento, tem preferência por alguma personagem complementar, então "o drama" começa. Cada um assume um papel até o ponto em que se encontram totalmente "enganchados", se esquecendo do script original da vida: relacionar-se.

Breves observações sobre as perguntas

Perguntas são a manifestação consciente de dúvidas. Expressam a situação na qual nos colocamos perante as dualidades que exigem o trabalho da nossa individualidade.

Anatomicamente falando, as dúvidas equilibradas são a expressão do sistema rítmico. Neste sistema, sede do sentir, há a possibilidade de haver um equilíbrio entre o pensar e a vontade. É no sentir, e no sistema rítmico, onde pode ocorrer o equilíbrio dinâmico entre o passado e o futuro, entre a razão e a ação.

Mesmo que as perguntas sejam mais rítmicas, do sentir, podemos encontrar nelas nuances que as aproximam mais do pensar, do sentir ou do querer.



Perguntas do pensar

Estas perguntas costumam ser muito elaboradas, frias e com certa distância do assunto indagado. As respostas geralmente exigem certa erudição ou familiaridade com o assunto e a terminologia usada. As respostas que pedem, geralmente, referem-se a apenas um aspecto da realidade considerada. Voltam ao passado.

As qualidades citadas: elaboradas, frias e distantes, são propícias ao nível da alma da consciência. Uma pergunta desse tipo tem valor quando conhecemos muito bem o assunto que indagamos. Em outras circunstâncias costumam responder mais a dúvidas locais, restritas e intelectuais.

São perguntas substantivadas, pronominais.

Exemplos: "Por quê da insatisfação dos homens, gerando desinteresse pela família?"; "O que significa polaridade planetária?"; "O que é temperamento, e qual a diferença com relação a caráter e personalidade?"; "Existe vida em outro planeta?"



Perguntas do sentir

Aqui é o lugar legítimo dos questionamentos. É aqui que uma pergunta pode ter coração, qualidade fundamental para coroar a nossa busca. As perguntas do sentir indagam com curiosidade legítima, sem serem muito elaboradas pela consciência, e sem referir-se a vontades muito pessoais. Deixam um espaço para o belo, que é construído com a possibilidade da dúvida e da insatisfação.

As respostas não se encaixam dentro de limites já estabelecidos pelo pensamento, nem dos impulsos do querer. Nessas perguntas notamos duas qualidades principais:

1) Aceitação da ignorância. Isso significa que a resposta pode nos surpreender. Diferente das perguntas do pensar, onde esperamos que a resposta possa coexistir com os nossos esquemas habituais de associar as idéias.

2) Nenhum desejo objetivo pessoal é diretamente satisfeito. Isso também significa que a resposta pode nos encantar. Diferente das perguntas do querer, onde esperamos que a respostas venham satisfazer necessidades pessoais.

Normalmente essas perguntas começam com termos equivalentes a: "Como", "Qual a relação", "De que maneira", "Qual processo", etc. As respostas podem ser qualitativas até mais que quantitativas e objetivas. São perguntas adjetivadas, conjuntivas, prepositivas.

O sentir pede senso estético. O fato de serem perguntas do sentir, não significa que sejam sempre adequadas. O sentir pode estar afetado. Um exemplo típico é quando as perguntas têm conjunções adversativas: mas, porém, contudo, todavia, etc.

Exemplos: "Como encontrar um sentido para a vida?"; "Qual o caminho para encontrar o Sol interior?"; "Como aprender a perguntar?"; "De que maneira posso ser responsável nesse momento?".



Perguntas do querer

As perguntas do querer estimulam as forças volitivas. Sem dúvida alguma, têm mais relação com a alma da sensação. Estas perguntas, à semelhança das perguntas do pensar, referem-se a algo objetivo. Mas a diferença é que estas vão unidas a uma ação. São perguntas com exclamações que denotam uma emoção. Geralmente são perguntas exclamativas, emocionadas, impetuosas. Trazem o futuro. O elemento principal está no verbo, no advérbio e nas interjeições.

São as perguntas das decisões.

Exemplos: "Para que serve ficar se perguntando?" "É possível pular a etapa da crisálida, e de taturana virar borboleta?"; "O que fazer para desgrudar a máscara quando ela se gruda no rosto?"; "O que vamos fazer agora?".

A elaboração das perguntas

A partir da consciência de que a própria formulação da pergunta possibilita alguns tipos de respostas e outras não, podemos transformar perguntas do pensar, ou do querer em perguntas do sentir. Desse modo, teremos mais chance de encontrarmos uma resposta que dê conta do essencial.

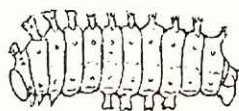
Exemplo: "Existe relação de sexo sem afeto?" (pensar); "Onde já se viu sexo sem afeto?" (querer); "Como unir o sexo ao afeto?" (sentir).

Todas as três perguntas se referem ao mesmo tema, no entanto, a primeira só permite uma resposta entre sim e não. A segunda é instigadora e equivale a uma afirmação. A terceira, do sentir, abre uma gama infinita de possibilidades de resposta. Neste caso a pergunta abre alternativas para que o Eu encontre uma resposta que aponte um caminho de liberdade responsável.

Por outro lado, podemos submeter nossas perguntas ao critério das pred disposições morais. Se a questão que nos colocamos é ingrata, muito provavelmente nossa resposta também o será. A "pergunta certa" sempre será a que abre caminho para respostas com conteúdos de gratidão, de beleza e de verdade.

Cuidando da alma da sensação

O nível da taturana



O processo natural, de elevação dos conteúdos anímicos, pode estar perturbado por vários motivos. Podemos carregar taturanas interiores por muitos anos (até mesmo a vida inteira) sem submetê-las ao processo crítico e discriminatório do pensar e da observação imparcial. O fato de sentirmos raiva pode ser o impulso para nos mantermos hostis com a pessoa ou coisa com a qual brigamos. Em lugar de assumir a briga interior, colocamos a briga para fora. Isso nada contribuirá para a construção de vínculos saudáveis, por exemplo.

Os ganchos são feitos através de conteúdos da alma da sensação, de conteúdos taturanas. De forma análoga ocorrem os contatos com forças espirituais indesejáveis. Mas não esqueçamos: muitos relacionamentos estáveis começam por relações enganchadas! A paixão mais saudável da terra também é um gancho. **O que se torna patológico é não conseguir dar prosseguimento ao processo que transformará os elementos do gancho em elementos de vínculo.** Não há uma regra para seguir ou para discriminar o que é saudável do que é patológico. Isso depende da situação, da idade, da educação e de muitos outros fatores.

Há ganchos que estabelecemos com idéias, com ideologias políticas, econômicas, científicas e até espirituais. Esses ganchos exigem uma elaboração mais individual.

Mas há os ganchos que fazemos com pessoas. Esse tipo de gancho só pode ser metamorfoseado se **todos os lados que participam da relação** trabalham no sentido de transformá-lo em crisálida para o crescimento do vínculo. Relação é algo social, em todos os sentidos da palavra.

Não importa a idade, sempre teremos conteúdos taturanas a serem reconhecidos e trabalhados pelo Eu. Fato é que, no período entre 21 e 28 anos, vivemos muito mais fortemente esse nível. É uma fase na qual nossa organização psicofísica está mais voltada para aprendermos a lidar com estas questões. Podemos, então, aprender a lidar com maior destreza sobre tais conteúdos que em qualquer outra fase da vida. Mas a alma da sensação nos acompanhará para o resto da vida com suas taturanas desejando virar borboletas.

O que podemos fazer para trabalharmos adequadamente com este nível? Muito! É importante que os conheçamos porque são muitas as maneiras e possibilidades que temos para nos desenvolver no sentido de reconhecer os conteúdos da alma da sensação e trabalhá-los.

A imagem do cavaleiro

Usaremos como inspiração o seguinte verso de Platão:

Meu corpo é a carruagem,
Eu sou o homem que a conduz,
Os pensamentos são as rédeas,
Os sentimentos os cavalos.

Aproveitando essa imagem, é possível transformá-la um pouco com a finalidade de ajudar no auto-conhecimento. Dessa maneira, comparamos o ser humano com um cavaleiro que monta diretamente num cavalo.

Entendemos que o cavalo são as emoções, pulsões, impulsos, ímpetos, ânimo, desejos. Isto é, todos os conteúdos psíquicos carregados de forte impulso volitivo. A cada dia, e em cada circunstância, o cavalo apresenta um estado de ânimo diferente que precisa ser seriamente levado em conta pelo cavaleiro. Para levar adiante a cavalgada de todos os dias, ele precisa, em primeiro lugar, identificar o ânimo do cavalo, o estado do seu animal (astral).

Para relacionar-se com esse cavalo ele possui dois instrumentos principais: a rédea e as esporas (ou o chicote). Por meio das rédeas é possível apaziguar, controlar e dirigir o excesso de excitabilidade do animal. Por meio das esporas é possível estimulá-lo.

Cuidando da rédea

A observação do desenvolvimento psicológico nos mostra que, tanto as rédeas quanto as esporas, são reunidas numa faculdade psíquica básica: o pensamento!

Para que possamos ter as rédeas e as esporas do nosso desenvolvimento sob a nossa responsabilidade, é necessário que existam certas bases firmes. O processo de desenvolvimento humano através da consciência ocorre enquanto estamos vivos, acordados e vigilantes. E, para que o pensamento possa realizar a sua função, precisa reunir as seguintes condições: a memória, a atenção e a concentração.

Quando essas três faculdades estão adequadas produz-se um "alinhamento" dos diversos corpos espirituais e as transformações auto-geridas podem ocorrer.

1) Memória

Por memória entendemos a capacidade que certos conteúdos têm de vir à consciência no momento certo, e de manterem-se afastados da consciência em outros momentos.

Em muitos casos, perdemos preciosas oportunidades de desenvolvimento, pois, no momento exato, não nos lembramos da nossa determinação. Ou, ainda, não conseguimos esquecer de algo, impedindo que possamos ver de outros pontos de vista.

O funcionamento da memória depende do corpo etérico que envolve o sistema neuro-sensorial.

Cada pessoa tem a memória facilitada para certos conteúdos: nomes, números, sons, sabores, cheiros, rostos, etc.

Muitos fatores podem alterar a memória: idade, interesses, hábitos, etc.

Dizemos que a memória melhorou ou piorou quando percebemos que a capacidade pessoal de lembrar alterou-se para mais ou para menos.

Em muitos casos o esquecimento é sinal de grande transformação pessoal e não de doença ou fragilidade. O novo estado que atingimos faz com que arquivemos as lembranças de outra forma. O tempo que demoramos para reorganizar os arquivos mentais se caracteriza por uma época de esquecimento.

A subjetividade pode afetar a memória, tanto gravando certa lembrança com intensidade inusual ou, então, apagando-a, também de forma inusual.

a) Quantidade de memória

Independentemente dos fatores que a alteram, podemos avaliar a nossa memória e notar se ela, de uma forma geral, tem melhorado ou piorado. Isto é, se houve alteração quantitativa. A memória depende da vitalidade (corpo etérico). A memória se altera sempre que o etérico se altera. Ela diminui tanto por desvitalização quanto por excesso de excitação (atuação excessiva do corpo astral).

b) Qualidade da memória

Sempre que há alterações na quantidade de memória, há também alterações da qualidade. Várias qualidades podem ser observadas. Uma delas diz respeito aos quatro temperamentos, outra às polaridades planetárias (caráter). Citaremos apenas as que se relacionam com os temperamentos.

O temperamento é constitucional no ser humano e, dependendo das circunstâncias, pode ser usado de forma adequada ou inadequada. As idéias características de cada temperamento permitem serem extremamente úteis quando requeridas no momento certo, mas podem ser usadas de forma absoluta e excessivamente unilateral. O importante a salientar, aqui, é que quando há endurecimento do etérico, por qualquer que seja a razão, tendemos a ter dificuldade de passar de um tipo de pensamento a outro. Podemos, ainda, ter uma constituição mais ou menos unilateral.

A possibilidade de pensar de forma mais livre, conforme as situações exijam, fala de uma flexibilidade muito salutar em termos da qualidade do pensamento, muito embora rara.

Melancólico

Relaciona-se ao "fenômeno primordial" (elemento terra). A idéia básica é a de que "tudo depende de condições exteriores". As condições têm que estar dadas para que algo vá bem. É uma idéia que permite perceber quando as condições não estão dadas, há problemas e obstáculos. Entretanto, precisamos, em determinados momentos, criar as condições e não apenas esperar que elas existam ou se reúnam.

Fleumático

Relaciona-se ao "arquétipo temporal" (elemento água). O fleumático tende a pensar que "tudo é uma questão de tempo". Uma idéia como essa possibilita respeitarmos o tempo natural das coisas, mas nem tudo é uma questão de tempo.

Sangüíneo

Relaciona-se ao "arquétipo espacial" (elemento ar). É o tipo de pensamento onde "tudo tem a ver com tudo". Tudo se resume a encontrar essas relações. De fato, a criatividade é resultado de interligações desse tipo, porém nem tudo é assim tão relativo.

Colérico

Relaciona-se ao "arquétipo transcendental" (elemento fogo). A partir da idéia básica de que "é possível dar um jeito em tudo", podemos transformar muita coisa, mas nós não podemos tudo, nem tudo é possível.

Há outra alteração qualitativa importante a ser observada na memória. Podemos ter a tendência a manter na consciência as lembranças mais tempo do que é preciso. Ou podemos, ao contrário, ter a tendência a tirar os problemas da consciência. Estes dois aspectos funcionam de forma automática. Precisamos nos perguntar, neste caso, se a tendência predominante é de não conseguir lembrar por tirar da consciência os pensamentos que incomodam ou justamente da dificuldade de tirá-los da consciência.

Quando o problema básico é desgaste (seja por excesso de excitação ou falta de descanso), há certas medidas que podem ser tomadas. Nos casos de desvitalização há também outros sintomas: o tempo voa, desnoriteio temporal, mau-humor, pavio curto, desprazer geral inespecífico.

A memória pode ser fortificada com medicamentos. Existem, também, muitos exercícios para o fortalecimento da memória. Eles geralmente também incluem aspectos de atenção e concentração.

2) Atenção

A atenção é sinônimo de excitabilidade mental, de "ânimo cerebral". As coisas nos chamam a atenção. Está alterada seja quando os fatos passam indiferentemente (apatia), ou quando nos atraem demais. A atenção é o reflexo direto da atuação do corpo astral no sistema neuro-sensorial.

Ela pode ser ativada por uma medicação adequada, bem como por certas atividades que exijam a atenção.

3) Concentração

A concentração é a atividade do Eu no sistema neuro-sensorial. Adquire-se com o treino e torna-se impossível obtê-la se as duas faculdades anteriores não estão equilibradas.

4) Presença no pensar

Podemos entender a presença como a possibilidade que o Eu tem de usar livremente o instrumento do pensar. As transformações somente podem ocorrer se **todo dia** dedicamos um tempo, por pequeno que seja, para estarmos presentes. A paz é um estado de presença. É nesses momentos que damos os impulsos conscientes para a nossa transformação.

a) Dar bases à Organização para o Eu

O Eu necessita de todos os sentimentos derivados das três predisposições básicas: gratidão, beleza e verdade, desenvolvidos no 1º, 2º e 3º setênios respectivamente. A nível da alma da sensação os sentimentos derivados da verdade mostram-se especialmente importantes.

Desenvolver os sentimentos relacionados com o terceiro setênio e a predisposição à verdade: coragem, fé, carisma, vocação, humildade, etc, seguindo os seguintes itens. [Vide figura 5, onde é mostrado como as qualidades do astral (do 3º setênio) são trabalhadas de novo dos 21 aos 28 anos]. É impossível o caminho pela alma sem essa predisposição, que nos obriga a sair de nós mesmos. Se não saímos de nós mesmos, do nosso ângulo, da nossa verdade pessoal (opinião), nunca poderemos passar de taturana a crisálida.

b) Trabalhar com os sentidos do pensar

É importante buscar o equilíbrio entre sensações que nos interiorizam e que nos exteriorizam, buscar sempre o meio que o Eu necessita. Precisamos exercitar os sentidos do sistema neuro-sensorial, abaixo relacionados. Esses sentidos colaboram no fortalecimento da predisposição à verdade.

Audição

Percepção musical. Desenvolve audição e capacidade de harmonizar com o meio e consigo. Aprender a abrir a alma para o som do outro, a harmonia, o tom, a musicalidade da voz, etc.

Palavra

Estudar línguas, gramática e literatura. Cultivar o significado das palavras. A língua é a corporificação de um arcanjo (alma do povo). Abrir-se para a língua como expressão dessa alma.

Pensamento

Estudar para desenvolver o sentido do vero (verdade). Desenvolver o pensamento lógico e o analógico. Buscar a essência da idéia, e não se contentar em simpatizar ou não com elas. Aprender a pensar de formas diferentes, de forma livre e auto-determinada.

Eu alheio

Ouvir biografias de outros. Debruçar-se à percepção do Outro. Perceber que o outro é um ser espiritual por trás das máscaras da pele, da voz e do gesto.

Cuidando do cavalo

O nosso corpo é construído por forças supra-sensíveis. Quando os órgãos ficam prontos essas forças ficam disponíveis para a vida psíquica. Quando o órgão é neuro-sensorial, a força que surge na alma é o pensar. Quando o órgão é rítmico, a força que surge é o sentir. E, quando o órgão é metabólico ou motor, surge o querer: a força de vontade. No quarto setênio, dos 21 a 28 anos, por predominarem as forças do sistema metabólico-motor, a nossa vida psíquica é inundada por forças do querer. É uma idade com predominância do cavalo.

As nossas mudanças podem ocorrer por duas vias principais: por determinação consciente e por mudanças corporais. Os impulsos que surgem dos 21 aos 28 anos dependem da vida corporal e ocorrem com todos os seres humanos. As forças volitivas que surgem nessa idade, recebem diversas denominações: pulsões, impulsos, ímpetos, desejos, emoções. Todas essas palavras mostram de alguma forma o caráter cavalo.

Podemos comparar as emoções com o fogo. O fogo é belo, atraente, luminoso, móvel, serve para que forjemos o ferro com que transformamos o mundo, para cozinhar, etc. Pode ser muito útil, mas também pode ser muito perigoso e nos queimar. O problema não é do fogo, mas do modo como lidamos com esse fogo. Podemos forjar instrumentos e ferramentas com ele. Mas podemos forjar armas ou até algemas e prisões. Os desejos podem tornar-se a força propulsora da nossa criação, ou podem se transformar em armas ou prisões.

As emoções são como vulcões interiores. Explodem em lava que queima. Mas ao mesmo tempo a lava forma a terra mais fértil para o cultivo.

Como lidar com as emoções?

Essa questão pode ser considerada de dois pontos de vista: objetiva e subjetivamente.

1) Objetivamente

Cuidar do sistema metabólico-motor. Os órgãos motores e metabólicos são os mais atingidos por este tipo de processo. Por isso, podemos usar várias atividades que ajudem a manter a saúde ou a curar das doenças. Uma emoção mantida muito tempo no estado taturana, na visão antroposófica, já é uma doença física. O que podemos fazer?

Como as emoções estão relacionadas com o sistema metabólico-motor podemos, por meio de atividades corporais, transformar a nossa vida emocional. As duas vias são a metabólica e a motora.

a) Via metabólica

Na medicina antroposófica (assim como nas diversas medicinas holísticas) as emoções são relacionadas com os diversos órgãos do metabolismo: fígado, rins, intestino, baço, etc. Dessa forma há diversos tratamentos para melhorar a vida desses órgãos:

Tratamento medicamentoso

Medicamentos homeopáticos, antroposóficos, florais de Bach, preparados fitoterápicos. E ainda dentro dessa ordem encontram-se os psicoterápicos oficiais. Estes também atuam na alma da sensação: medo, agressividade, agitação, depressão, etc.

Medicações externas

Aplicações sobre os órgãos (muito desenvolvido na medicina antroposófica): compressas, pomadas, fricções, massagens, banhos.

Alimentação

Dietas específicas eliminando ou aumentando um certo alimento. Por exemplo uma desintoxicação só com arroz integral. Ou então uma dieta sem açúcar ou gorduras, por exemplo. Na alimentação cotidiana, recomenda-se, para estimular as funções metabólicas, a ingestão de alimentos crus, verduras orgânicas, temperos próprios, flores e frutos.

b) Via motora

Existem, hoje em dia, muitas modalidades terapêuticas que trabalham com postura. Como a alma da sensação modula a musculatura, podemos observar objetivamente as posturas corporais. Essas emoções estão fora da consciência, entretanto estão absolutamente expostas. Isso significa que o nosso inconsciente está à mostra para o mundo que nos rodeia. Uma pessoa sensibilizada para observar o corpo pode dar subsídios valiosos na auto-observação! Por isso recomendamos uma psicoterapia com observação do corpo para entendermos os conteúdos da alma da sensação. Outras vias tais como fotos, espelhos, vídeos podem ser de extrema utilidade neste nível.

Lembremos algumas das modalidades que existem: RPG, anti-ginástica, alongamentos, Tai Chi, Aikidô, euritmia, massagens, quirofonética, nadar, andar, fazer esportes regulares, etc.

c) Saúde e hábitos de vida

A O.M.S. descreve a saúde como um estado de bem-estar bio-psico-social. A forma mais comum de definir saúde é referi-la a bem-estar. Isso é válido para o corpo, e para a alma da sensação, mas não para a alma toda. A saúde é um estado de harmonia dinâmico. Bem-estar é importante aqui, mas se buscamos só isso na vida psicológica a alma não será harmônica. Saúde também é descansar, tirar férias, viajar, mudar, etc.

2) Subjetivamente

O ponto de vista da subjetividade compreende o modo como podemos lidar com as emoções que surgem. O trabalho corporal permite que modulemos as emoções, mas não nos poupa do enfrentá-las cara a cara, corpo a corpo: devemos subir no cavalo para cavalgar.

A imagem do cavaleiro sobre o cavalo, com rédeas e esporas disponíveis, reflete o modo ideal de lidar com as emoções. Podemos denominar essa postura de "contenção".

As duas atitudes que normalmente vêm à nossa mente são a "repressão" e a "liberação". Nenhuma das duas permite que domesticemos um cavalo. Se soltamos um cavalo furioso, este fica mais selvagem e indômito. Se o enjaulamos, também aumentaremos a sua fúria. Mas se subimos na garupa, e tomamos a rédea na mão, nesse caso poderemos domesticá-lo.

Isto, na prática, se traduz em, primeiramente, **identificar as emoções que nos movem**. Neste processo também podemos ser ajudados por um terapeuta de sensibilidade.

Aqui, precisamos da **coragem** de saber o que nos emociona e não soltar a rédea.

Nesse processo, levamos tombos e decepções até domesticarmos o animal. As quedas são inevitáveis. Em relação à alma da sensação e à raiva, Steiner fez uma afirmação fundamental: "A mão que não mostrou as unhas, não poderá fazer carinho". Todos sabemos que se não sabemos o tamanho das nossas unhas, um dia, no meio de um carinho, tiramos para fora e podemos machucar muito. Nós mesmos podemos nos surpreender. Valem para a alma da sensação, em muitas ocasiões, as seguintes palavras de Chico Buarque: "Aja duas vezes antes de pensar".

Em muitas circunstâncias isso não é possível. Por esse motivo, há trabalhos de auto-crescimento que são realizados em salas especialmente acondicionadas, onde podemos extravasar emoções básicas sem perigo e acompanhadas por profissionais. O laboratório nem sempre pode ser a vida. Normalmente, essas catarses são realizadas na adolescência, e não deveriam ocorrer no dia a dia do adulto maduro. A palavra catarse significa ao mesmo tempo vômito e purificação.

a) Somatização e projeção

Várias práticas alternativas, hoje em dia, ajudam no processo de agilizar forças mais sutis do corpo e da alma, para ajudar a trabalhar com os conteúdos que resultam difíceis de lidar. A medicina antroposófica ocupa um lugar de destaque na compreensão das relações psicossomáticas.

Como sabemos as emoções estão relacionadas com os órgãos metabólicos e motores. As emoções têm afinidade por esses órgãos. Se não continuam o caminho da consciência eles podem voltar aos órgãos, mas desta vez de forma ilícita, provocando doença. É dessa forma que ocorrem as tensões musculares, mas também outros problemas como gastrites, hipertensão arterial, diabetes, etc.

Mas pode ocorrer que essas emoções não voltem ao corpo porque não existe essa suscetibilidade. Isso caracteriza uma projeção. Passamos a relacionar esse conteúdo com algo do mundo e pensamos, ingenuamente, que é o mundo que nos provoca essa emoção. A alma da sensação e as emoções caracterizam-se, justamente, pelo fato de que algo do mundo exerce um influxo sobre nós. Depois, quando vamos acumulando emoções não trabalhadas, estas vibram de fato com algo externo. O externo as instiga, mas não as gera!

Vejamos o seguinte exemplo:

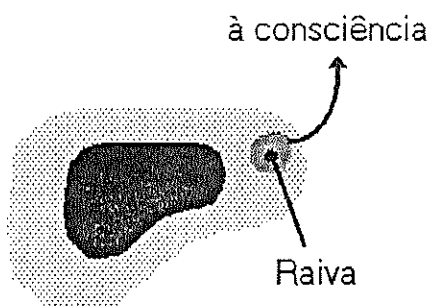


Figura 16. A raiva, sendo despreendida de um órgão abdominal com possibilidades de ir até a consciência.

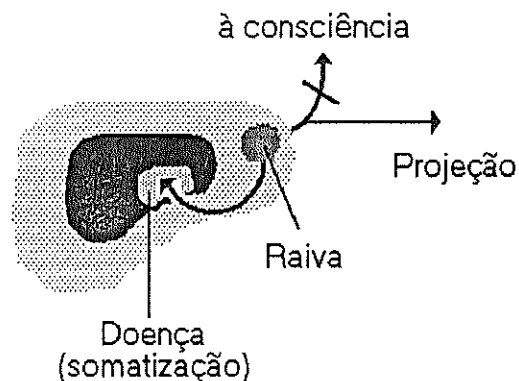


Figura 15. A emoção, impedida de seguir o caminho consciente. Pode seguir dois caminhos: somatização ou projeção.

Na figura 16, observamos uma emoção vivida na parte supra-sensível de um órgão. No caso, foi escolhida a raiva, mas o mesmo pode ocorrer com qualquer outra emoção da alma da sensação. Podemos sentir raiva graças às forças supra-sensíveis que se separam dos órgãos. O caminho ideal é que essa raiva seja levada até a consciência, pelo caminho da crisálida. Mas nem sempre conseguimos fazer isso. Se esse conteúdo da alma não é levado até a consciência, podem ocorrer dois caminhos: como esse conteúdo está relacionado a uma parte supra-sensível que tem grande afinidade pelo orgânico, pode penetrar no órgão e provocar uma doença mais ou menos séria; desde uma alteração do funcionamento até uma alteração patológica severa. Se a pessoa tem pouca tendência a somatizar, esse conteúdo permanece no plano psíquico. Mas, como a consciência não o acolhe, ele é vivenciado no mundo externo, projetando-o.

Existem muitas formas de acontecer esse processo. O mais comum é que projeções e somatizações se misturem, ou que o conteúdo fique oscilando entre soma e psique. Desde o momento em que o órgão está perturbado, uma psicoterapia pode ser insuficiente. Nesse caso temos que usar tratamentos físicos, medicamentosos.

Homeopatas, acupunturistas, terapeutas florais, pessoas que trabalham com cristais, imposição de mãos, etc, perseguem um fim semelhante.

Há algo que ocorre conosco, de grande importância face ao que acarreta para o desenvolvimento espiritual do homem e da humanidade: a "fofoca"! Nas suas palestras de "Pneumatofia", Steiner mostra como, ao fofocar, estamos usando forças que aproveitaríamos muito melhor para o nosso desenvolvimento. As fofocas são conteúdos *taturana* muito mal resolvidos. A fofoca pode ser expressa ou apenas pensada, mas sempre é um elemento não carregado pela consciência. A "fofoca" é pura projeção.

Quando estamos sob o influxo de uma forte emoção, é como se tivéssemos uma batata quente na mão. Se não suportamos segurá-la, nós a deixamos cair ou, então, jogamos fora. O processo de deixá-la cair é o que denominamos de somatização. Se a lançamos para outrem, teremos a projeção.

A solução para a projeção consiste em assumir e reconhecer que essas emoções são pessoais. A solução para a somatização é o trabalho corporal.

b) Após projeção e somatização

Se reconhecemos uma emoção projetada, ou tratamos dos órgãos, voltamos à situação inicial: a emoção está conosco para que a conduzamos adequadamente. Ao tratarmos de um órgão doente, esta cura, mas a emoção reaparece para ser trabalhada. Muito embora, os medicamentos de origem natural ajudem a utilizá-la, o remédio não nos livra de ter que domar o cavalo.

c) A raiva

Steiner nos alerta que dentro de nós existe um grande professor para a alma da sensação: a raiva. O modo como lidamos com a raiva mostra como lidamos com a alma da sensação. A raiva surge quando nos deparamos com algo incorreto. Por isso podemos usar o sinônimo: indignação. Arqueticamente, a raiva surge quando o nosso espírito quer trazer dignidade ao mundo. Muitos erros podem ocorrer, se nós deturpamos a sua chegada. Os dois principais são: engoli-la a seco ou simplesmente vomitá-la.

A vida nos mostra que, em certas circunstâncias, essas duas saídas são as mais adequadas e as que surtem melhor efeito. Se temos alguma dessas tendências exacerbada, isso já é uma perturbação a ser corrigida. Não podemos dar a todas as emoções, e à raiva em particular, sempre o mesmo trato: engolir ou vomitar.

Temos que saber expressar: "Estou com raiva", e perceber que ela nos traz um problema a entender. Cada raiva é como um enigma que nos deixa entre a espada e a parede.

Podemos chegar a muitas conclusões depois de conviver com a raiva de forma consciente:

Podemos descobrir que sentimos raiva porque a pessoa é muito parecida a nós. Por exemplo brigamos com o conformismo alheio que nos lembra o nosso.

Mas podemos descobrir que surge exatamente pelo contrário, a pessoa é oposta, e temos dificuldade de aceitar as diferenças individuais. Por exemplo a pessoa séria que tem raiva de piadas, ou a piadista que se irrita com a seriedade.

A raiva pode surgir como resposta a uma situação que exige muito de nós de alguma forma.

A raiva pode surgir perante uma verdade que nos custa aceitar.

A raiva pode surgir, ainda, porque interpretamos erroneamente as atitudes alheias ou pessoais. Por exemplo, pensamos que alguém nos engana, e não é real.

A raiva pode surgir como resposta a uma frustração pessoal que não tem nada a ver com ideal.

Mas a raiva pode surgir também porque algo ideal é violado à nossa frente ou por nós mesmos.

Toda vez que a raiva surge, é como se algo na nossa alma dissesse:

"Algo está errado! Alerta! É preciso mudar alguma coisa!"

O trabalho com a raiva significa buscar o que deve ser mudado. Se é nosso ou se é do mundo que nos rodeia.

Podemos fazer observações semelhantes em relação a outras emoções básicas. Elas nos assustam pela sua real periculosidade. Sempre devemos nos perguntar, por exemplo, se o medo surgiu para nos mostrar os nossos limites, ou se é simplesmente covardia. De qualquer modo só está presente porque, por algum motivo, o Eu, ali, não está presente.

d) Diferenciando vermes de taturanas

Voltando à imagem da borboleta. Podemos dizer que, em muitos casos, desprezamos taturanas pelo seu aspecto primitivo ou hostil e, assim, perdemos oportunidades de desenvolvimento. Em outras ocasiões, podemos alimentar um verme que nos consome durante anos sem chegar a nenhum objetivo. É o caso da culpa ou do medo, por exemplo. Devemos nos lembrar que, apesar das semelhanças entre vermes e taturanas, um verme nunca chega a borboleta. À sombra podem ser muito semelhantes. É necessário lidar com esses conteúdos à luz do dia.

e) Precisamos distinguir taturanas de vermes. Como?

O tempo para si

Para poder levar a vida adulta adiante, é necessário que disponhamos de um tempo, todo dia, e preferivelmente no mesmo horário, para colocar ordem no espaço interior. Esse tempo, que pode ser de alguns minutos apenas, nos tornará, pouco a pouco, capazes de transitar livremente pelo nosso interior.

O ideal é que, nesse momento, consigamos sentir paz, mesmo que por apenas alguns instantes. Steiner diz que o espírito trabalha na calma. Ao conquistarmos a calma interior, o espírito atua com força para dentro dos nossos processos psíquicos.

A retrospectiva diária

Sabemos que ao chegarmos no final do dia, muitos conteúdos emocionais não foram devidamente encaminhados. Para evitar os prejuízos que isso pode causar, Steiner desenvolveu um método eficiente: a retrospectiva. Consiste em que, antes de deitar, nos lembremos dos fatos objetivos do dia a dia na ordem inversa a como ocorreram. Não é preciso que lembremos de todos os detalhes, mas que comecemos antes de deitar e concluamos com o levantar. Tampouco devemos nos deter a analisar emoções. É um relato que deve ser feito objetivamente, como se fosse a vida de outra pessoa.

Existem medicamentos para ajudar nesse processo. A pomada de **oxalis**, passada no plexo solar à noite, em sentido anti-horário, friccionando durante pouco tempo (1 minuto). Podemos também substituí-la por pomada de cobre (*cuprum metallicum*). O cobre pode também ser passado na área renal. Ambas nos preparam para enfrentar situações difíceis, ou para superar o que pode ter ficado de traumático de uma situação. A prática mostra que é melhor prevenir do que remediar.

Reconhecendo pela sensibilidade

No capítulo 3, há uma listagem de sentimentos de acordo com a sua possibilidade de nos aproximar da individualidade ou de nos jogar na área não-livre. Se meditarmos nessa listagem, poderemos nos tornar cada vez mais aptos a perceber a qualidade do nosso sentir. Essa lista nos permite distinguir, de forma bastante clara, a diferença que há entre certos sentimentos que nos elevam e os que nos afundam.

Todos temos sentimentos de ambos os lados da lista. O importante não é lutar contra os escuros. Mas identificá-los para saber que nos tentam, e esforçar-se decididamente para desenvolver os que nos faltam, libertam e elevam.

Intuição

A intuição é, em muitos casos, insubstituível. Ela se Fortifica pelo movimento corporal. Em muitos casos é necessário que andemos para poder despertar a intuição que nos ajudará a tomar uma decisão.

Território livre e não-livre

Está muito correto falar de território interior, pois as leis da alma são as mesmas do espaço. Os anos que vão desde os 21 até os 42 anos, são fases biográficas nas quais aprendemos a andar livremente pelo espaço interior. Em cada um dos três setênios, reúnem-se as condições para que conheçamos esses territórios. Mas, podemos encontrar adultos com 21 anos, e que já possuem conteúdos da alma da consciência atuantes. Por outro lado, sempre, em qualquer idade teremos conteúdos da alma da sensação.

Devemos fazer um reconhecimento vital. Precisamos observar o nosso território interior e reconhecer quais atitudes, fatos, pensamentos, alimentos, lugares, pessoas, etc, nos levam para o lado livre ou para o lado não-livre. As taturanas moram no lado livre, os vermes no não-livre.

Note-se que as atitudes que nos centram são mais carregadas de força volitiva. Isto é, o centro não é encontrado por acaso, mas por determinação, vigília e cuidado. Por outro lado, note que aquilo que nos tira fora do centro está geralmente relacionado com a distração, o descuido, a desatenção, o automatismo, o abandono.

Finalmente, sair do sério não precisa ser algo necessariamente relacionado a conteúdos da alma da sensação. Podemos sair do sério em função de conteúdos da alma da índole ou da consciência. Pode ser algum aspecto que estou trabalhando muito num relacionamento e que se torna ameaçado por algo. Ou mesmo, pode ser um ideal elevado que se encontra em questão. Em todo caso, emoções sempre são despertadas, e precisam ser reconhecidas e elaboradas. (15)

Desenvolvendo a alma da sensação

1) Psicoterapia individual

Uma pessoa que nos observe na nossa intimidade é fundamental para que possamos entender o que está ocorrendo conosco, pela dificuldade natural que temos. Uma ressalva: os conteúdos da alma da sensação relacionam-se com o nosso futuro. São como germes que estão para se desenvolver. A tendência atual, de muitos profissionais da psicologia, de explicar ou justificar a existência das emoções em função de fatos passados, tira o que há de mais importante nos conteúdos emocionais.

2) Psicoterapia de grupo

Pode ser feita entre várias pessoas de qualquer grupamento social, familiares ou não, ou ainda em casais. Hoje em dia, existem muitos profissionais especializados em resolver os problemas que ocorrem quando as pessoas enganchamos. Alguém de fora percebe melhor a formação do gancho e o vínculo; aponta e permite que as pessoas que fazem parte se reconheçam nessa ligação. Esse reconhecimento é fundamental para que as relações humanas possam crescer. É bom reconhecer quando somos incapazes de transformar algo emperrado. É fundamental que todos os que participam da terapia tenham autêntica vontade de transformar. O psicodrama é um instrumento excelente. É bom buscar consultoria quando não conseguimos gerenciar os problemas.

3) Desenvolvimento organizacional

Existe, atualmente, uma atividade (muito ligada à anterior), que busca entender os vínculos e ganchos em organizações de trabalho. Este trabalho é realizado, geralmente, em conjunto por psicólogos e sociólogos. Muitos problemas que ocorrem numa empresa devem-se à incapacidade de os membros lidarem com os conteúdos taturana que se enroscam uns nos outros.

(15) Para fazer o exercício do mapa interior da alma, localizando o que lhe tira do sério e o que lhe liberta, utilize o anexo 2, à página 61. Aproveite, ainda, para reconhecer em que nível ocorrem: alma da sensação (A.S.), da índole (A.I.) ou consciência (A.C.).

4) Higiene psíquica

a) Social

O aspecto social da nossa vida é fundamental. Precisamos clarear muito o nosso relacionamento com o mundo. No nível da sensação, o importante é observar e demarcar as sensações que o mundo desperta em nós e que nós despertamos no mundo. Em outras palavras, andar entre as pessoas com consciência de nós e do outro.

b) Pessoal

Realizar alguns exercícios de higiene que têm por finalidade fortalecer a alma:

- * "Os sete dias da semana". Exercício diário de avaliação, de Rudolf Steiner.
- * Exercícios de coordenação, para trazer "presença de espírito".
- * Desenho de forma. Série de exercícios propostos por Steiner com finalidade higiênica e curativa.
- * Exercícios de caligrafia. Sugere-se mudar a letra de vez em quando para não entrar no automatismo.

5) O mundo espiritual

Contamos, ainda, com a ajuda de seres espirituais. O principal ser com o qual podemos nos relacionar é o anjo da guarda. Ele existe justamente para nos ajudar a que as nossas áreas não-livres não nos destruam.

- * Orar e meditar.
- * Admirar a natureza.
- * Respeitar os ciclos naturais.
- * Prestar atenção aos fatores que fortificam o sósia.
- * Estudar ciência espiritual.



Cuidando da alma da índole

A Crisálida e a metamorfose dos sentimentos



Para podermos trabalhar com os conteúdos a nível da alma da índole precisamos de uma série de aspectos que estão relacionados com o sistema rítmico e com o corpo etérico. Na figura 5 (página 18), vimos que o etérico exala amor.

O que podemos fazer para trabalharmos adequadamente com este nível e desenvolvermos nossa capacidade de amar? São muitos os caminhos e possibilidades para metamorfosear nossos sentimentos, os conteúdos da alma da índole.

As relações que estabelecemos com o mundo são aquilo que sentimos. O que sentimos por algo é a relação que guardamos por esse algo. A palavra "relação" significa, também, "proporção".

Essa "relação" ocorre dentro e fora. E, nenhum dos dois, o interior ou exterior, precisa resolver-se primeiro. Esse processo é sincrônico, simultâneo. Muitas pessoas pensam que primeiro precisam resolver os problemas pessoais para, depois, solucionar os do mundo. Há outras que pensam em primeiro resolver os problemas "concretos" e "objetivos" para depois se preocupar com o psiquismo. Não é nada disso! Temos que tocar ambos ao mesmo tempo, numa relação bilateral, mesmo que haja momentos em que a ênfase possa estar mais para um lado ou para o outro.

Um aspecto, fundamental, é que podemos confundir tudo se pensamos que "somos os nossos problemas". Como diz Viktor Frankl, temos que nos conscientizar de que "temos" tais problemas. E que a nossa vida adulta é determinada pelo modo como nos relacionamos com esses problemas: identidade ou responsabilidade. **Nós somos o Eu livre que responde em liberdade.** O Eu, é aquele que observa as relações que guardamos, que percebe se são ou não adequadas, e que busca respostas livres e auto-determinadas.

Se vivemos personagens, ou se construímos positivamente a nossa personalidade, isso alterará totalmente os nossos relacionamentos externos. Eis que surge a noção de crisálida, isto é, a possibilidade de transformar a nossa vida dos sentimentos.

Em relação ao nosso desenvolvimento em níveis, usamos a imagem da crisálida para nos referir ao processo de transformação dos conteúdos da alma da sensação (aturanas).

Luz para a crisálida

Observa-se, na natureza, que a crisálida somente é elaborada na luz. O casulo é fechado, mas não é escuro. Ao contrário, os fios que o cobrem são translúcidos. É provável até que aumentem a luminosidade. De dia a larva trabalha. Ao escurecer a larva descansa. A larva da crisálida é um ser solar.

A elaboração dos nossos conteúdos psíquicos deve ser feita no claro, na luz, iluminada. O que é a luz da alma? A Verdade. Ou melhor: o amor pela verdade. E ainda: O amor que nasce e cresce em contato com essa verdade.

É impossível ocorrer transformação de conteúdos da alma da sensação com mentiras ou meias verdades.

O desenvolvimento de sentimentos, conscientemente elaborados, segue certas etapas. Não estou sugerindo que essas etapas devam ser seguidas como os passos para se elaborar uma receita. Existe uma certa sequência básica, comum a todos os seres humanos. Mas, como toda regra, é cheia de exceções. O importante é que entendamos que os conteúdos psíquicos encadeiam-se uns aos outros. Algo análogo ao que já discutimos sobre os três níveis da alma.

A luz da crisálida chama-se verdade. A verdade é altamente terapêutica e construtora. Toda educação e formação da personalidade precisa, em maior ou menor grau, apoiar-se na firmeza da verdade. Somos egocêntricos. A verdade nos obriga a nos centrarmos no universo, na própria vida, da qual somos parte. Toda hipocrisia, mentira, fingimento, distorção da verdade, provoca perturbações que não haviam e piora as existentes. A sociedade teosófica tem um lema na sua instituição que reza assim: "Não há religião superior à verdade". Em se tratando de desenvolvimento humano, é real que a verdade opera como "religadora" das partes desconexas. Mesmo que em muitas oportunidades aparente ter força "destroçante", a verdade permite discriminarmos os fragmentos que haveremos de reunir. A alma da índole é nível no qual temos que separar as coisas para podermos nos relacionar com ela, superando a fusão e a confusão, características, dos conteúdos na alma de sensação.

Disse anteriormente que a crise dos 28 anos também é uma crise dos talentos, e que precisamos desenvolver novos talentos. Pela repetição e pelo ritmo se cria um hábito, um novo talento. O tempo de esquecimento também é importante: "Para que uma idéia se torne um talento", afirma Steiner, "é necessário que a tragamos à consciência e depois a esqueçamos".

Pensemos num talento comum hoje em dia: ler e escrever. Como aprendemos a ler e escrever? Pela repetição constante, diária, durante meses, de idéias tais como "p com a é pa", "p com e é pe", "p com i é pi", e assim por diante. Durante certo lapso do dia nos dedicamos a pensar no significado das letras. Depois brincávamos ou dormíamos. Isto é, esquecíamos da leitura. Depois de um certo tempo, surgiu o talento da escrita e da leitura. De modo análogo aprendemos a dirigir, digitar uma máquina de escrever, ou até a aprender as leis científicas e morais da vida.

Todo processo de transformação precisa das etapas básicas da aquisição de um talento:

Precisa que seja retomado com certa frequência e assiduidade para que ocorra a transformação.

Precisa ser esquecido com certa frequência e assiduidade para que ocorra a transformação.

A aquisição do talento é, portanto, diretamente proporcional ao esforço pela nitidez, e à entrega para o mundo espiritual, ritmicamente alternantes.

Como lidar com a luz e a sombra?

É fundamental que seja feito de forma respiratória. Relacionar-se com algo é semelhante ao que o pulmão faz ao respirar. Enche-se de ar e, no final da inspiração, rejeita o que havia buscado com tanta avidez. A avidez volta novamente e, assim, a inspiração alivia a falta de ar. E o ciclo repete-se, "ad aeternum".

Devemos reconhecer o momento de acolher, seja lá o que for (ou quem for), e diferenciá-lo do momento de criar uma separação dos mesmos assuntos. Como afirmou Steiner: "o amor deve unir personalidades separadas, mas sem matar as diferenças". Esse processo somente é possível no respirar, que nos une e separa de forma alternada.

Se inspiramos muito um determinado sentimento, fatalmente chegará a hora de querer expirá-lo. Se não estamos conscientes do ritmo respiratório, pode ocorrer que tussamos ou espirremos com muita violência num momento inadequado. Às vezes, um acesso de tosse desencadeia um vômito.

A seguir, há duas colunas. Uma denominada adequado, e outra inadequado. O que pretendo é fazer uma comparação de atitudes adequadas e construtivas de transformação com atitudes inadequadas. A idéia não é julgar se eu, ou "fulano", somos adequados ou inadequados. A proposta é facilitar perceber como estamos agindo em relação a um ou outro aspecto da nossa alma.

Adequado

A verdade é solo firme. Reconheço que é preciso de coragem para pular deste solo instável para o firme do vero.

O lugar mais seguro é aquele bem iluminado que me permite perceber de forma nítida meus contornos, minhas feridas, minha roupa, meu gesto, minha força, meus movimentos.

Inadequado

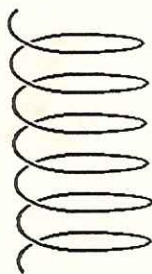
A verdade machuca. Me incomoda que exista porque me sugere tomar uma posição e não gostaria de mudar.

O lugar mais seguro é na treva, na meia-luz onde não percebo claro o meu gesto, minha postura, minha ferida, nem minha força ou movimento.

O casulo e a larva

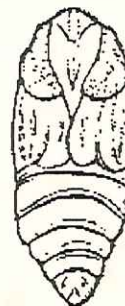
Em relação ao nível da alma da índole, podemos distinguir dois aspectos diferentes. Na alma da sensação distinguimos entre a rédea (o pensar) e o cavalo (as emoções). Agora nos interessa realizar outra diferenciação:

O casulo

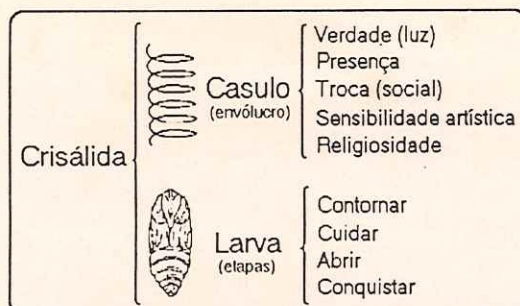


Podemos usar a imagem do casulo, para nos referir aos aspectos que podem servir para conter as nossas transformações. O envólucro com o qual podemos envolver os sentimentos para que estes se transformem. Podemos comparar o casulo com uma retorta alquímica, onde ocorrem transmutações.

A larva



A larva é o sentimento que pretendemos transformar através de um processo que cumpre certas etapas, como veremos a seguir.



O casulo

Os cuidados com o casulo podem ser subdivididos nos seguintes itens:

1) O colo social e pessoal

O envólucro para conter os sentimentos somente pode ser desenvolvido "entre" pessoas, no seio dos relacionamentos humanos. O cultivo dos encontros humanos é básico. Neste ponto, ajudam muito as terapias em grupo, de grupos estabelecidos (famílias, casais, amigos, etc), assim como os trabalhos de dinâmica social e desenvolvimento organizacional. Os eremitas não conseguem desenvolver o seu sentimento da forma adequada à vida contemporânea. Profissionais que lidam com público, se sabem aproveitar, têm uma excelente oportunidade de aprender a encontrar esse sutil equilíbrio: secretárias, balconistas, recrutadores de pessoal, vendedores, recepcionistas, enfermeiras, terapeutas, etc.

Quanto mais fortes forem os sentimentos sociais, tanto mais efetivo será o envólucro: amizade, tolerância, comunhão, comunicação, etc (ver sentimentos sociais na página 17).

a) Solidão

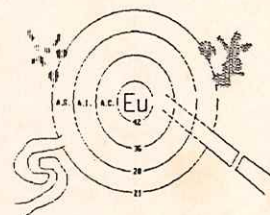
Estes sentimentos devem ser cultivados não só em relação ao outro, mas também consigo mesmo! Na troca social deve haver uma respiração entre as pessoas e si mesmo. Podemos aproveitar os momentos em que estamos acompanhados e sós. Isso depende da relação que guardamos conosco e com as pessoas.

b) Desenvolvimento organizacional

O trabalho com desenvolvimento, planejamento, execução, manutenção de projetos e estabelecimento de metas em grupo, ocupa um papel central no nível da alma da índole. No nível taturana, preocupavam-nos os enrosocos da alma da sensação. Aqui, o fundamental é a construção de vínculos, o trabalho de cooperação social.

c) Psicoterapia individual e de grupo

O papel do psicoterapeuta passa a ter menos importância neste nível. Não se trata de identificar os ganchos mas da superação das dificuldades e fortalecimento de potencialidades criativas do ser no espaço interno (mapa ao lado). É mais importante a terapia de grupo, do convívio, do que um processo individual. O crescimento somente ocorrerá se soubermos realizar impulsos positivos genuínos. Neste nível, ocorre o crescimento pelo aporte individual, original, criativo, algo que somente pode vir do próprio Eu.



d) A comunicação social saudável

O ideal de um relacionamento é que as pessoas possam falar a si mesmas, ou aos outros, verdades com amor. O quadro abaixo ilustra, de forma sintética, as conseqüências da verdade e da mentira comunicada com amor ou desamor.

Quadro 12

	Verdade	Mentira
Amor	Recria e Esvazia e Constrói	Enfraquece
Desamor	Infecta e Contamina	Putrefaz e Destroi

A união da verdade e do amor opera milagres nos afetos, fortifica, constrói. Sabemos que é um ideal, e que, na prática, nem sempre pode ser praticado, por inúmeras razões. Mas não há dificuldade que possa tirar o mérito de caminharmos no sentido de estabelecer relações autênticas (verdade e amor).

Na mentira com amor as relações vão perdendo o sentido, a firmeza e a riqueza interior. Nós nos sentimos "chochos", quando praticamos essa ação. As pessoas ofendem-se muito quando se inteiram da verdade.

A verdade com desamor fere, machuca, faz com que dentro da relação penetrem "germes" anímicos que fazem com que a alma adoença. Por isso se diz que contaminam, infectam, maculam o relacionamento.

A pior situação na comunicação, é aquela na qual as mentiras são ditas com desamor. Esse tipo de colocações são golpes mortais para qualquer relacionamento. São a negação por excelência do vínculo e do compromisso com a relação. A "fofoca", como já foi dito na página 40, é um exemplo típico de mentira com amor, de projeção destrutiva.

Estamos numa época em que mais e mais pessoas se dão conta de que a transformação do mundo passa pela transformação de si mesmo. Se cada um puder, ao menos, não criar novos obstáculos aos encontros e relacionamentos, já é um bom começo. Steiner dizia que a maior prova da espiritualidade de um ser humano não está na quantidade de livros que leu, horas que meditou e orou. Reside na qualidade dos relacionamentos mais próximos, com a família, os amigos, os vizinhos até. Não há melhor lugar para desenvolver nossa capacidade de agir com verdade e com amor, em suma, com autenticidade, do que no convívio mais íntimo.

2) A religiosidade

O trabalho de metamorfose é um trabalho sagrado. A metamorfose da vida da alma é praticamente um sacramento.

Algumas atividades podem ajudar a desenvolver essa religiosidade:

- * Observação goetheanística da natureza. Admirar a natureza.
- * Fortificar a gratidão, a devoção por algo maior que está por sobre e dentro de todas as coisas, louvando a grandiosidade do Universo.
- * Criar um espaço sagrado. Orar, meditar nos diversos fatores da vida.
- * Ritualizar o processo e participar de rituais. Ritualizar os encontros humanos, com a natureza e consigo mesmo. Ritualístico também significa com ritmo. O processo de criar sentimentos segue os passos de uma respiração: inspirar e expirar ritmicamente.
- * Admirar a natureza e a humanidade.
- * Respeitar os ciclos naturais.
- * Carregar os conteúdos psíquicos no coração.
- * Admirar os conhecimentos espirituais.

3) A presença do Eu

É fundamental conseguirmos nos colocar no centro. E esta indicação é toda uma vida. Cada um de nós precisa tomar certos cuidados para se manter centrado. Em outras palavras, cuidar de manter-se na área livre da alma. Assim que caímos na área não-livre e perdemos o caminho de volta, paramos de transformar a nossa vida psíquica.

Precisamos conquistar dentro de nós um momento de paz, conquistada e encontrada todos os dias. Mesmo que sejam cinco minutos, já são suficientes para ir trazendo a presença. Durante o dia temos que ter um momento para "invocar" a divindade que nós mesmos somos.

a) Dar bases à Organização para o Eu

O Eu necessita de todos os sentimentos derivados das três predisposições básicas: gratidão, beleza e verdade, desenvolvidos no 1º, 2º e 3º setênios respectivamente. A nível da alma da índole os sentimentos derivados da beleza mostram-se especialmente importantes. Os sentidos citados mais abaixo (olfato, paladar, visão e térmico), estão relacionados com o sistema rítmico. Esses sentidos colaboram no fortalecimento da predisposição à beleza e ao amor.

Desenvolver os sentimentos relacionados com o segundo setênio: amizade, cooperação, consideração, valorização, generosidade, fraternidade, confiança, troca, interesse verdadeiro, etc [Vide figura 6, à página 18, onde é mostrado como as qualidades do astral (do 3º setênio) são trabalhadas de novo dos 21 aos 28 anos].

b) Trabalhar com os sentidos do sentir

Em todos os sentidos é importante buscar o equilíbrio entre sensações que nos interiorizam e que nos exteriorizam, buscar sempre o meio que o Eu necessita. As percepções desses sentidos tocam profundamente no nosso sentir. E, algo curioso, à semelhança do sentimento, temos poucas palavras para descrever o que percebemos. Precisamos exercitar os seguintes sentidos:

Olfato

Os perfumes, aromas, incensos, etc, surtem efeitos especiais sobre o nosso sentir.

Paladar

Hesitei entre colocar a gastronomia aqui no campo dos sentidos ou se a colocava como uma arte, que na realidade é. A arte do bom comer faz muito bem para o coração.

Visão

Todo o trabalho com cores, desde a roupa, a pintura, a decoração dos imóveis, ou até a cromoterapia, exercem efeitos benéficos no sentir. A luminosidade também é fundamental. A luz usada em supermercados é estudada para irritar as pessoas e assim aumentar o consumo.

Térmico

A temperatura da casa, o agasalho, a ventilação, etc, fazem parte dos cuidados que podemos tomar com este sentido. Steiner afirmou que o calor anímico é calor físico metamorfoseado.

c) Higiene Psíquica

Realizar alguns exercícios de higiene que têm por finalidade fortalecer a alma:

- * "Os sete dias da semana", de Steiner.
- * Retrospectivas (Servem aos três níveis, vide página 41)
- * Exercícios de consciência de centro: meditação, coluna, etc.
- * Desenho de forma, dando ênfase ao ritmo.

4) A sensibilidade

É impossível desenvolver a sensibilidade sem arte. A arte nos ajuda a desenvolver o senso de proporções.

a) Música

Apreciar música

Canções populares. Denominamos canção popular a associação da música e da poesia. As canções têm cumprido um inegável papel social nas últimas décadas (John Lenon, Chico Buarque, Caetano Veloso, etc). Pelo canto, temos tido mais subsídios para nos relacionar, socialmente, com certos temas importantes.

Música clássica. Existem várias manifestações de música erudita que também contribuem para o desenvolvimento da alma. Concertos, audições, assim como estudar música ou interpretar um instrumento.

Estudar música

Percepção musical. Permite nos aproximarmos mais do cerne dessa manifestação artística.

Interpretação musical. Cantar sozinho ou em grupo (coral). Interpretar um instrumento, especialmente de sopro, que use respiração. Dança com música: salão, moderna, etc.

Imagem e som

Cinema. O cinema é uma arte recente na humanidade, e exerce grandes efeitos sociais. Certos filmes e diretores têm provocado verdadeiros movimentos sociais. Assistir a um filme, hoje facilitado pela era do vídeo, pode ser um grande subsídio para a nossa alma. No seu livro "Educação afetiva", Paulo Lemos indica uma lista de 70 filmes que podem nos ajudar a elaborar problemas afetivos comuns, discriminando por temas.

Teatro. Há grupos de teatro excelentes que ajudam à platéia a elaborar conteúdos da alma. Seja pela comédia ou pela tragédia. Assista.

b) Literatura

O intelecto, que tanto gostamos de usar hoje em dia, ajuda no processo de discriminar e dar contornos definidos aos problemas que pretendemos solucionar ou às forças que pretendemos estimular. Se apenas usamos o intelecto, este vira um obstáculo. Nossa mente precisa "respirar" entre conceitos definidos e imagens, metáforas, mitos, etc.

"De médico poeta e louco, todos mundo tem um pouco" reza o ditado popular. Infelizmente, a poesia e a literatura, hoje em dia, não são muito apreciadas pelas pessoas. A literatura oferece um excelente meio de afinar os nossos sentimentos. Quem se dispõe a desenvolver a sua sensibilidade, mais tarde ou mais cedo, descobre o insubstituível de uma boa literatura. O que pode neste mundo substituir um Fernando Pessoa, um Guimarães Rosa, um Gabriel Garcia Márquez? Nada!

Escrever

Uma maneira de desenvolver a sensibilidade para a arte da palavra, é fazer cursos que ajudam a explorarmos a nossa poesia interior. Pode-se obter informações sobre esses cursos no Museu Lasar Segall (denominam-se Laboratórios da palavra). Nessas atividades ocorrem aulas de poesia, composição, redação artística, construção de contos e fábulas.

História em quadrinhos

As histórias em quadrinhos têm se tornado um meio de sensibilização e até de insensibilização social. Encontramos autores com humor muito refinado, e até humor negro, violência, etc. Por trás de muitos bonequinhos simpáticos encontramos propostas terríveis de relacionamento afetivo. Cautela com os quadrinhos. Por serem bastante digestivos e amenos, são apreciados pelas crianças. Cuidado!

c) Artes plásticas

Cerâmica, modelagem, escultura, arquitetura, decoração. Ikebana. Origami (dobradura e arquitetônico). Pintura em cores: aquarela, óleo, acrílico, guache, etc.

Desenho: lápis, carvão, bico de pena, de formas. O desenho de formas foi introduzido na terapia e pedagogia por Rudolf Steiner. Tem inegáveis propriedades equilibradoras.

d) Observação goetheanística da natureza

A observação da natureza pode ser um excelente meio de desenvolver a sensibilidade. É chamada assim em virtude de se basear na maneira como Goethe (o poeta e cientista) o fazia. É olhar com os olhos de quem admira uma obra de arte, reconhecendo que a Natureza não tem apenas razões lógicas, mas, sobretudo estéticas. É o desencantar os segredos da natureza com a percepção do belo, do senso estético do Criador.

5) Trabalhando com o corpo

Todos os nossos sistemas orgânicos participam da nossa vida psicológica. Em se tratando de sentimentos e de relacionamentos, o mais importante é o sistema rítmico e a sua função cardio-respiratória.

Existem várias práticas terapêuticas alternativas que ajudam no desenvolvimento e metamorfose da nossa crisálida interior.

Aqui incluem-se todas as práticas que trabalham com ritmo, respiração, hábitos de vida, concentração, isto é, tudo aquilo que ajude no sistema rítmico e no etérico, como já foi dito. A relação psicossomática dos conteúdos emocionais já foi explicitada na alma da sensação. Os sentimentos encontram-se relacionados com funcionamento do sistema rítmico: pulmões e coração, assim como os cuidados com o sono.

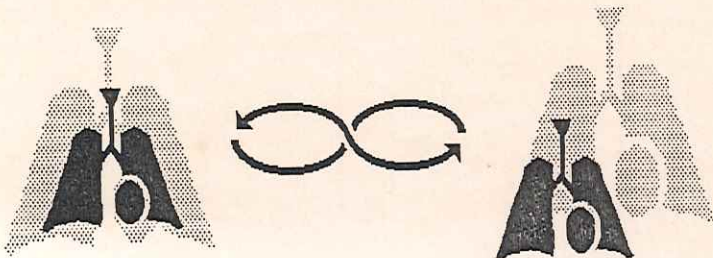


Figura 17. Aproximação e afastamento cíclico dos membros supra-sensíveis na região média do organismo.

Fenômeno semelhante ocorre todos os dias no adormecer e no acordar. O sono e a vigília representam um afastamento e ligação do supra-sensível (neste caso, do corpo astral) respectivamente.

Na figura 17, observamos de forma esquemática como os corpos supra-sensíveis mantêm uma relação diferente com os órgãos, segundo o momento do ciclo do seu funcionamento. Aqui, o importante é o ligar-se e desligar-se ininterrupto. Tudo o que colaborar nesses ritmos, tanto respiratório como cardíaco, é fundamental para a formação de sentimentos.

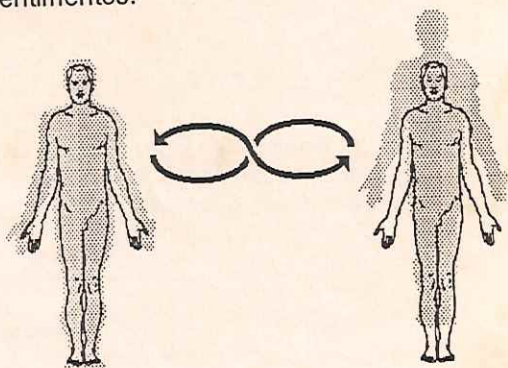


Figura 18. Aproximação e afastamento dos membros supra-sensíveis no ritmo de sono-vigília.

a) Cuidar do sistema rítmico

Tanto a possibilidade de recolher no interior os nossos sentimentos, como a de trocá-los com o mundo, está relacionado com os órgãos e processos rítmicos. O que garante sentimentos saudáveis é o **pulsar**. Podem haver distúrbios na velocidade do pulsar (taqui ou bradicardias), bloqueios respiratórios (angústia e ansiedade).

Sentimentos opressivos ou expansivos demais, na visão antroposófica, já são uma doença física. O que podemos fazer?

Medicamentos antroposóficos

Rudolf Steiner criou um medicamento, o *Cardiodoron*, para fortalecer o etérico do nosso coração. É com essa região do coração que criamos novos sentimentos. Toma-se 15 gotas, três vezes ao dia, para evitar que o órgão desgaste e para termos subsídios nas metamorfoses do sentir.

Existem uma série de medicamentos para o sistema rítmico. Convém fazer uma consulta médica para escolher aquele que melhor se adequa. Existem também os banhos, compressas, óleos e fricções.

Plantas aromáticas

Existem uma série de plantas que podem ser consumidas, por apresentarem a possibilidade de ajudar a modular o calor do sistema rítmico. Aqui são citadas algumas comuns (em ordem alfabética): *Alecrim, Alho, Anis, Baunilha, Canela, Cânfora, Cebola, Cravo, Erva-doce, Eucalipto, Gengibre, Hortelã, Laranja (flores e cascas), Lavanda (alfazema), Limão, Menta, Mostarda, Pinho, Tanchagem.*

Essas plantas podem ser consumidas na forma de chás ou como temperos, ou mesmo usadas externamente na forma de banhos, compressas, pomadas, óleos ou emulsões.

Alimentação

As gorduras são fundamentais. As gorduras ideais são óleos vegetais (milho, arroz, algodão) e a gordura do leite (manteiga, creme de leite, queijos). Todos os aromas são gorduras, quimicamente falando. Steiner ainda recomenda folhas verdes, alimentos semi-cozidos, temperos próprios e ritmo, para colaborar com o sistema rítmico.

b) Atividades corporais

Na respiração atua o corpo todo. Por essa razão, as atividades que envolvem o corpo todo, podem ajudar a equilibrar a nossa respiração. Alguns exemplos: Acupuntura, Alongamento, Anti-ginástica, Calatonia, Canto (individual e coral), Dança (moderna, de salão, etc), Desvendar da voz, Euritmia, Eutonia, Ioga, Massagem rítmica, Natação, Rolfin, RPG, Shiatsu, Tai Chi.

c) Saúde e hábitos cotidianos

Saúde anímica significa não somente bem-estar, mas também colo social. Saúde também é, como disse o poeta, bem-querer. E ainda:

O sistema rítmico alimenta-se de ritmo. Hábitos de vida saudáveis, regulares, ajudam a equilibrá-lo. Todas as atividades aumentam seu efeito curador se feitas ritmicamente.

Cuidar do sono e dos horários de deitar e levantar. E estudar línguas pode ser importante porque permite trocar com povos diferentes.

O aspecto social é central na alma da índole. Atenção à construção de vínculos seja no lar, no trabalho, no bairro, etc. Os vínculos contróem-se de lado e lado. É fundamental cultivar as relações em todas as áreas. Ir a festas, realizar jantares, visitar pessoas, **fazer grupos de estudo**, etc.

A larva

Podemos dividir o processo de metamorfose em quatro etapas principais, que se correspondem às quatro etapas de qualquer transformação do corpo etérico. Essas quatro fases, ou estados, na Antroposofia se denomina: Terra, Água, Ar e Fogo.

1) A fase terra

A fase terra é aquela na qual discriminamos muito bem o problema, delimitamos com clareza aquilo que nos propomos a tratar. Definimos bem os contornos e os depositamos na terra fria. É uma fase muito só e introspectiva.

a) Reconhecendo o terreno

Em qualquer processo de desenvolvimento, é necessário que reconheçamos da melhor maneira possível o território no qual nos desenvolveremos. Isto é, precisamos saber onde começa e onde termina a nossa liberdade. Discriminar os vermes e manter a distância prudente das taturanas. Não esquecer que elas são vorazes, e apesar de belas, podem queimar. Mas é daí que surgirão as borboletas.

Adequado	Inadequado
<p>Discriminar os traços favoráveis e desfavoráveis da personalidade. Observar os sentimentos que surgem ao reconhecer o lado "bom" e o lado "mau".</p> <p>Os problemas da alma são vistos como oportunidades para o desenvolvimento. Desafios para a liberdade.</p> <p>O confronto é libertador.</p> <p>Tem-se a seguinte vivência: Eu sou eu, e eu carrego minha força e os meus problemas comigo. Eu sou espiritual, não psicológico.</p>	<p>Não discriminar nenhum dos dois lados. Negar virtudes ou defeitos, ignorar, aumentar, diminuir. Manter uma atitude borrada e passional apenas, perante os lados sombrio e luminoso.</p> <p>Os problemas da alma são vistos como obstáculos; considerados como os grilhões da nossa prisão.</p> <p>O confronto é esmagador.</p> <p>Tem-se a seguinte vivência: Eu sou os problemas que carrego. Eu sou psicológico, não espiritual.</p>

b) A Luz

Toda vez que entramos em contato com qualquer realidade, especialmente com conteúdos psíquicos, os sentimentos deformam essa realidade. Isso é da natureza do sentir. Os sentimentos são proporções entre as coisas. Cada sentimento tende a deformar a realidade de alguma maneira. Essas formas podem ser: aumentar, diminuir, negar, super-valorizar, desprezar, etc.

Cabe à consciência tentar encontrar a proporção mais justa. Podemos dizer que a alma, sozinha, tende a deformar e que o espírito corrige essa deformidade.

Na medida em que, por alguma ou outra razão, o espírito não corrige esses erros, as deformidades podem tomar a dianteira.

Na psicologia clássica, esse processo é denominado de mecanismo de defesa. É certo que, em muitos casos, terminam sendo usados como defesas ao mundo. Mas o papel desses mecanismos não é unicamente defender.

Na realidade, os mecanismos de defesa são psíquicos e não espirituais. Existe uma ditadura interior onde certos conteúdos tiranizam. Os mecanismos de defesa, via de regra, defendem essa ditadura e evitam a democracia (ou anarquia no sentido puro do termo). São peripécias que obstaculizam o confronto que estrutura o ego.

Podemos encontrar vários mecanismos de defesa. Todos eles em certo sentido se inter-relacionam e nunca temos um "tipo de mecanismo" puro. No fundo todos obstaculizam a consciência. Impedem tornar-se adulto em algum dos seus aspectos.

Não podemos sempre interpretá-los como resistência. Podem ser hábitos sociais, dificuldade de ver outra saída, etc.

Simplificadamente, podemos colocar alguns mecanismos dos mais comuns:

Negação.- antepor uma barreira entre a consciência e um determinado conteúdo psicológico. De onde se conclui que o problema "não existe".

Repressão.- Parece-se muito ao anterior, mas com diferenças importantes. A repressão significa colocar um muro, onde antes havia uma larga porteira. O conteúdo reprimido é conhecido. Na negação ele é desconhecido.

Diminuição.- Subvalorizar a importância de determinado conteúdo psicológico.

Aumento.- Exagerar a importância de determinado conteúdo anímico.

Sublimação.- Dirigir a força pessoal para um objetivo mais "nobre".

Projeção.- Depositar o conteúdo interior em uma pessoa ou situação, observando-o fora de si algo que está dentro.

Somatização.- Criar um sintoma baseado no conteúdo que não se conseguiu carregar na consciência.

Nos nossos estudos dividimos as pessoas entre aquelas que somatizam e aquelas que projetam. Essa classificação parte da observação, e são duas tendências polares. Em princípio, somatizar e/ou projetar, não são, na base, mecanismos de defesa, mas processos naturais da vida.

As nossas emoções sempre são despertadas desde fora: fome, desejo, sono, etc. Elas tem algo de "projetivo" na sua constituição.

As nossas emoções encarnam porque seguem o fluxo natural da vida: encarnar. A medicina psicossomática é um caso particular do processo de encarnação. Mas tudo o que vemos é alma encarnada (literalmente somatizada). Se ocorre de forma anormal, usamos o termo somatização.

Essas duas tendências básicas **podem**, também, se tornar mecanismos de defesa.

Os outros mecanismos de defesa também são exageros de formas naturais de ver o mundo. Sempre deformamos a realidade. O problema é se não ratificamos nossa proporção ou se estamos atentos em aferir as fibras do coração.

Qualquer artista plástico sabe que o traço que coloca no papel não corresponde ao esperado. Nessa distorção é alertado para o traço certo. Na arte da vida, traçamos esboços, tortos, para chegarmos à realidade bela. É assim.

Adequado	Inadequado
Proteção torna-se sinônimo de consciente.	Proteção torna-se sinônimo de "enturmação" ou algo assim.
O ponto culminante do meu ser ocorre na consciência e na auto-educação.	O ponto culminante do meu ser ocorre quando fujo da minha loucura, ou quando me entrego a elas sem grilos de consciência.
Os pensamentos que me ocorrem, os sentimentos e os desejos que surgem, são reais. Porém podem não ser justificados. É preciso retificar com o crivo da consciência para perceber a justeza, a adequação interior com a exterior.	O que surge dentro de mim tem valor apenas porque existe. Até prova em contrário o que penso, sinto ou desejo, me revela algo real.
A diferença entre o adequado e o inadequado pode ser encontrada, neste tema, na diferença que há entre o verbo ser e o estar:	
Minha vida psíquica está assim.	Minha vida anímica é assim.

c) A nova relação

Podemos construir livremente uma relação com os nossos problemas. Relação significa proporções. Os sentimentos nos dão o senso de proporções. Se os sentimentos são inadequados, "deformam" a realidade ou a nós mesmos. Uma neurose, e até uma psicose, não são problemas mentais, mas **sentimentais**. O neurótico não perdeu o juízo, mas a proporção que a coisa tem.

Saúde significa encontrar as proporções justas, mas com senso artístico e sensibilidade. Embora a composição artística tenha as suas regras, não há regras nem receita. Estamos perante uma situação qualquer e imaginamos saídas possíveis para o problema.

 Adequado

Precisamos de imaginação para encontrar novas formas de relação com a nossa luz e a nossa treva. Isso é trans-formar a nossa relação conosco e o com mundo.

A relação que eu determino com esse conteúdo, me torna um ser livre.

Preciso transformar o metal das correntes em instrumentos e ferramentas.

Como superar os desafios?

Eu dou sentido à minha vida.

Tenho o coração para me posicionar perante o mundo.

2) A fase água

Nesta fase entram em jogo todos os procedimentos com os quais podemos cuidar do conteúdo que nos propomos a transformar. Estes foram citados de alguma forma ao falar do casulo. O ritmo com o qual entramos em contato e nos separamos do problema. O hábito de nos perceber.

Ao falar do casulo (página (?)) citei: 1) O colo social e pessoal; 2) A religiosidade; 3) A presença; 4) A sensibilidade e 5) Trabalhando com o corpo

Esta fase demora um certo tempo que depende de: idade, pessoa, circunstância, tipo de problema, etc.

A Troca

Como vimos, a palavra adulto, provém de alter que significa "o outro". Ser adulto passa pelo outro. É impossível ser si mesmo sem conhecer "outras" necessidades, anseios, pontos de vista, reações. E, mais ainda, é impossível se não nos educarmos no sentido de amar e respeitar essas diferenças.

 Adequado

O que eu percebo de mim é uma parte de mim. Aspectos muito importantes de mim, que podem ser muito escuros desde meu ângulo, podem estar muito claros para o próximo.

Eu vejo no outro fatos que para ele não são tão nítidos. Eu sinto a obrigação de "devolver" ao outro essa percepção que pode ser uma peça importante no seu quebra-cabeça.

Toda vez que eu coloco para alguém aquilo que nele percebi, surge uma oportunidade de aferir o meu instrumento. Posso ver se é projeção, medo, imaginação, distorção, ou se a minha sensibilidade está adequada.

Qual é o valor, a justificação do que surge em mim como vida anímica? Tudo o que vivencio precisa ser despido da sua roupagem para chegar ao ser nu.

A realidade é buscar o elemento real, nobre, por trás de cada impulso interno.

3) A fase ar

A fase ar é a fase das descobertas e das inter-relações. Novos sentimentos começam a florescer dentro da alma e constituem momentos de alegria ou até de muita tristeza. Os conteúdos psíquicos mostram relações que nem imaginávamos. A fase ar, nos obriga muitas vezes a repensar todo o problema, mas nos mostra ângulos novos desde os quais não tínhamos observado. Abrem-se novas perspectivas.

Esta fase é, por natureza, muito imprevisível. E significa uma nova possibilidade que dá um colorido diferente a todo o processo de crescimento interior.

 Inadequado

Usamos negativamente a imaginação para nos esquivar da nossa relação ambígua com luz e treva. Isso é de-formar, (deturpar) a nossa relação conosco e com o mundo.

A relação que o conteúdo me provoca me torna escravo.

Preciso arrancar as algemas para ser livre.

Como "eliminar" os obstáculos.

Para onde me leva isso tudo?

Se eu "entender analiticamente", ou enfrentar com força, eu posso derrotar e vencer.

 Inadequado

Ninguém pode me perceber, a não ser eu mesmo. Como alguém fora de mim pode vir me dizer o que eu sou? Não creio em análise!

No jogo da vida o importante é ganhar. Eu tenho uma peça importante. Vou esconder até que chegue o momento oportuno (geralmente muito inoportuno).

Toda vez que coloco (impulsivamente) ao outro o que percebi, arma-se um forrobodó cansativo.

O que é que eu faço agora com essa veste, que mostra claramente as intenções? Tudo o que vivencio é real.

A realidade são esses ímpetos "concretões" que me movem, queira ou não queira.

4) A fase fogo

A Relatividade

A educação do sentimento, da nossa capacidade de relação, que é afeto puro, nos devolve o sentido da relatividade das coisas.

Se estou do lado de um carro, este parece-me maior do que um prédio no horizonte. Mas, após elaborar essa experiência visual, entendo que o carro é bem menor, embora não pareça. Isto é, minhas percepções foram relativizadas.

Processo análogo ocorre com as percepções subjetivas e psíquicas. O absolutismo da imaturidade, dá passagem à relatividade da consciência livre e auto-gerida.

Adequado

Nada é definitivo e depende de uma série de circunstâncias. As circunstâncias variam e por isso a situação muda tanto. Vida é fluxo e metamorfose.

Reconheço que estou há muito tempo batalhando para me transformar. Muitas vezes me surpreendo de estar novamente lidando com um problema que julgava mais resolvido. Outras vezes me surpreendo porque respondi de uma forma mais adequada.

Como o meu problema é sempre o mesmo, eu posso avaliar meus passos na direção da minha liberdade. Imaginou que horrível se o problema mudasse? Nunca poderia me avaliar.

As lições da vida são passadas e repassadas muitas e muitas vezes. Nesse sentido, Steiner afirmou que reconhecemos aquilo que é cármico (no sentido de que devemos nos confrontar), porque se repete infinitas vezes. O que é fugaz, de uma vez só, episódico, provavelmente não tem nada a ver com o nosso destino.

Os pactos, os laços, os vínculos, precisam ser repensados em cada circunstância.

O que foi combinado numa circunstância e manifestar-se como ideal, pode ser péssimo se aplicado em outro momento ou lugar.

A vida é um jogo (no sentido lúdico), onde as regras precisam ser elásticas para, sem perder o objetivo, também ser prazerosas.

Nós nos propomos a realizar pactos para tornar a vida mais realizante, e que cada um possa crescer livremente.

A relatividade depende da busca do centro do ser e, ao mesmo tempo, constitui-se num território para que esse centro, divino, possa gerir a sua vida.

Se é absoluto me dá a impressão de falsidade, de frouxidão, de inverdade.

Se é relativo, me dá a impressão de ser mais autêntico.

Inadequado

Ou é ou não é. As coisas são como são. Parece que mudam mas voltam com outra roupa para nos enganar mais adiante.

Não adianta batalhar. É sempre a mesma coisa. Eu não vou mudar jamais. A psicologia é uma ilusão. Entendo, mas continuo inalterado. Para quê tanto esforço?

No fato de sempre ser o mesmo problema eu identifico o meu insucesso, minha frustração. Por que eu fui inventar de ter essa "neura"? Poderia ter outra que eu tolerasse mais.

Os pactos precisam ser pré-definidos, e as pessoas precisam fazer o que for para cumpri-los.

O que foi assinado como contrato, tem validade universal.

A vida é um jogo (no sentido competitivo), onde as regras precisam ser firmes e supervisionadas por juízes. As regras são apenas o dever. São necessárias. São um "saco"!

Nós assinamos contratos para garantir que os interesses egoístas individuais não estraguem a necessidade coletiva.

Se é absoluto, me dá a impressão de ser mais autêntico.

Se é relativo me dá a impressão de falsidade, de frouxidão, de inverdade.

Cuidando da alma da consciência

"A alma da consciência surge onde há controvérsia"
Rudolf Steiner (16)

Nas asas da borboleta



O nível mais alto dentro da nossa vida anímica, é o da alma da consciência. A palavra consciência é usada não apenas no sentido de estar atento, vigilante, acordado, mas também, no sentido de consciência moral (consciência do bem e do mal).

Os impulsos morais são forças que o ser humano pode desenvolver justamente para superar as controvérsias, as dualidades, os conflitos.

O espírito precisa de contradições, de controvérsias para se desenvolver. Esse é justamente o terreno no qual ele pode realizar a sua tarefa conciliatória. O espírito propicia situações duais para poder desenvolver a sua força. Isso quer dizer que os conflitos são atizados pela individualidade e, portanto, somente podem ser resolvidos pela individualidade.

Os seres humanos, por terem um espírito, levantam problemas constantemente. Essa qualidade não existe no reino animal. Nós olhamos os fatos e sempre podemos encontrar uma forma melhor, mais adequada, mas prática, etc. Numa primeira etapa criamos o problema. E, numa segunda, tentamos solucionar o que nós mesmos criamos. Essa característica, de posicionar-se entre problemas e perguntas, de um lado, e soluções ou respostas, do outro, representam a atividade do Eu, do espírito humano.

O Eu somente pode desenvolver-se nesse terreno dual. Mas, prestemos bem atenção, a natureza da alma é que é dual. As forças psíquicas são ambíguas. Estão em contraste e polaridade constante. A nossa alma nos faz vivenciar, constantemente, dualidades em todos os níveis: pensar, sentir ou agir.

Esse terreno é ideal para que o Eu possa se desenvolver. Mas as dualidades são psíquicas! Se o nosso Eu não está fortalecido, ficamos entregues às ondas e oscilações da alma. A nossa psique oscila como as ondas do mar. O nosso Eu é o navegante que, mesmo contra vento e maré, dirige o seu barco no rumo pré-estabelecido.

Podemos comparar esse rumo com o vôo de uma borboleta. A borboleta não realiza vôos retos como os aviões. Ela ondula no ar, brilha à luz solar. Leve como ela é, atinge certamente seu objetivo.

Na nossa alma, a linha reta não é o caminho mais curto entre dois pontos. O espírito, navegante por natureza, somente pode voar em ziguezagues. Mas o espírito precisa de retidão. Qual é a retidão que a borboleta usa? Os raios de luz solar pelos quais se guia!

Diz o ditado popular que "Deus fala certo por linhas tortas". Esse ditado se aplica também ao nosso Eu. Para atingirmos um objetivo, temos que seguir um caminho cheio de meandros. Isso, em hipótese alguma, significa querer dizer que os "meios justificam os fins". Por amor à retidão é que nos damos conta de que a linha reta é impossível.

O que estou querendo afirmar com isso? Se queremos desenvolver a consciência de determinado aspecto da nossa alma, não o conseguiremos se paramos a nossa vida para pensar no problema. Isso a realidade diária o prova. Podemos encontrar subsídios na arte, na religião, em conversas, em sonhos, etc. E esses subsídios, aparentemente nada ligados ao problema em questão, nos dão a ampla perspectiva para podermos achar uma saída reconciliatória.

Se insistirmos em dirigir a atenção a um problema, o tempo todo, retilineamente, talvez estejamos trilhando o caminho mais longo. Salvo raras exceções, o caminho que leva até o alvo, é ondulante.

A amplidão

A alma da consciência precisa de amplidão. Por isso, é necessário que nos interessemos por muitos temas. Podemos comparar a Antroposofia, como representante da alma da consciência, a um prédio. Este prédio é construído tijolo a tijolo, um por um, durante muito tempo. Vemos que a Antroposofia amplia muitas áreas do saber, e que é útil que saibamos um pouco de todas elas.

De forma análoga, quando estudamos na escola, tivemos que aprender história, geografia, biologia, matemática, gramática, etc. Não nos tornamos "experts" em nenhuma dessas áreas, mas todas elas contribuíram na nossa formação global.

Na alma da consciência precisamos rever todas essas áreas de uma forma mais ampla.

Saber e Ignorar

Viver na alma da consciência significa ampliar os horizontes. Mas, cuidado com a ilusão de que se sabe de tudo. "A sabedoria", como dizia Goethe, "é limitada". O sábio sabe o que sabe e deve saber também o que não sabe. Isto é, precisa aprender a conjugar o verbo ignorar. Ter muita clareza dos limites do seu próprio conhecimento.

(16) Rudolf Steiner, "Minha Vida". Editora Antroposófica, São Paulo.

Não é necessário, nem possível, que nos tornemos sábios em todas as áreas. Mas é importante que reconhecamos quem e em que assunto alguém é sábio. Esse alguém podemos ser nós mesmos.

Os Mestres

Todo aquele que busca a sabedoria da consciência, reconhece que existem mestres. Os mestres são fundamentais no desenvolvimento da consciência. Mestres escolhidos a dedo pela sua sabedoria, e não por simpatias ou antipatias pessoais.

Os níveis

Quando nos deparamos com um problema, uma dualidade, a solução encontra-se em outro nível. O espírito nos permite subir ou descer, até atingirmos a perspectiva necessária. A amplidão, tanto em altura como em profundidade, são elementos necessários à alma da consciência. A consciência é inimiga da superficialidade ou da pressa.

Há problemas que se resolvem sem mudar de nível. Suponhamos que a dúvida seja sobre quanto pesa um objeto. Esse problema se soluciona com uma simples balança. Nesse caso, o problema encontra a sua solução sem sair do plano físico.

Mas, aqui, estou me referindo a conflitos verdadeiros perante os quais os elementos que possuímos não nos dão a solução.

Um exemplo: no plano da alma da índole (e da sensação), a fé e a dúvida são mutuamente excludentes. Ou acreditamos ou não acreditamos em algo. Isso não é totalmente verdadeiro no nível da alma da consciência. A fé, (acreditar), só tem sentido se há dúvida. Prova-se o valor da fé pelo tamanho da dúvida.

Em relação a tudo, ao conhecimento, a Deus, às pessoas, ao corpo e a nós mesmos, sempre temos dúvidas e fé. É saudável reconhecer essa contradição.

Se ficarmos no nível da alma da índole, vamos querer excluir uma ou outra. Mas se nos elevarmos, notaremos que as contradições não somente existem, como também são fundamentais para o nosso desenvolvimento.

Astral e Eu

Temos de estar atentos, pois o nosso astral sempre nos leva para a ambiguidade. Em hipótese alguma se trata de eliminar, soterrar, ignorar, desprezar, hipervalorizar ou obviar as controvérsias! É necessário reconhecê-las! E, algo ainda mais importante, perguntar-se quais contradições valem a pena esforçar-se para resolver!

Os conflitos

A capacidade de administrar os conflitos está intimamente relacionada com o desenvolvimento da alma da consciência. "Conflitos externos são a manifestação de conflitos internos não resolvidos", diz Steiner. Segundo ele, a fofoca é mostra de que o espírito não está sabendo se ocupar com o seu próprio processo. Ao abandonarmos o nosso processo de correção dos nossos erros, nós nos preocupamos com os erros alheios.

O sentido da vida

Somente no nível da alma da consciência é que somos capazes de dar sentido às nossas vidas. O sentido não pode ser oferecido por algo superior a nós mesmos. Precisa ser dado por cada um.

O sentido da nossa vida é dado pelas metas que nos propomos atingir. Mas o sucesso da nossa vida não depende de que conquistemos metas concretas e específicas, mas do modo que usamos para conquistar essas metas. Dizia Gandhi que a felicidade não é a meta, é o caminho. A garantia da realização é o fato de ter-se mantido no caminho, não o fato de chegar lá.

A responsabilidade

Ser responsável significa responder por livre determinação. Somente podemos ser plenamente responsáveis por aquilo que nós mesmos determinamos livremente. Não podemos nos responsabilizar por traumas do passado, sociais ou familiares. Podemos, sim, nos responsabilizar por nossos projetos. Destes últimos, podemos afirmar: "Eu fiz porque eu quis". Dos outros, diremos: "Fiz porque forças alheias a minha vontade íntima atuam em mim" (sociedade, religião, família, etc).

Lei e liberdade

Se queremos construir uma obra, é necessário que conheçamos as leis que a regem. Suponhamos que essa obra seja uma ponte. Precisamos tomar em conta a lei da gravidade, a inércia, a resistência dos materiais, etc. Caso contrário, existe o perigo dessa ponte ruir algum dia.

O processo de desenvolvimento humano, é basicamente um processo de construção. Existem certas leis, as quais, se as desconhecemos, nosso processo de desenvolvimento fica comprometido. As leis do desenvolvimento psicofísico, que a Antroposofia estuda de forma aprofundada, não são um empecilho à nossa liberdade. Muito ao contrário, são bases sobre as quais podemos cimentar nossas fundações sólidas. Que ponte cada um irá construir depende da liberdade. O artista que modela uma argila sabe que tem que respeitar várias etapas no seu processo de criação. Nem por isso o que ele cria deixa de ser uma criação artística livre. Na alma da consciência podemos conquistar essa noção de liberdade. Há etapas necessárias e leis a serem respeitadas em nosso próprio desenvolvimento. Nossa liberdade consiste em **como** iremos trilhá-lo.

Saúde

No sentido da alma da consciência, saúde é sinônimo de bem-ser. O que nos mantém saudáveis é expressarmos de forma livre, original e única o que temos de melhor a oferecer ao mundo. Ser saudável é ser si mesmo no melhor sentido possível: a expressão de uma essência espiritual. Entretanto, para que esse processo de doação possa ser efetivamente saudável não podemos perder de vista a "criança interior". De outro modo, nos tornamos excessivamente intolerantes e sérios no processo de buscar nossas metas de vida.

Os impulsos morais

Não existe consciência sem moralidade. Os impulsos que temos estudado, relativos à gratidão, à beleza e à verdade, são pilares nos quais o nosso Eu precisa se apoiar. São os raios de luz dentro de nós. Dentre esses impulsos, a gratidão (ou espírito lúdico) joga um papel preponderante na alma da consciência.

As seguintes palavras de Rudolf Steiner, extraídas do seu livro "O cristianismo como fato místico" (Ed. Antroposófica, São Paulo, 1984), trazem muita luz ao nosso assunto. Escreve Steiner: "Constitui o pecado primordial do homem o fato de este limitar seu conhecimento ao que é transitório, com isso se afastando do eterno. A vida se lhe torna um perigo e provoca os incidentes de sua existência. Mas esses incidentes perderão seu aguilhão se ele não mais valorizar incondicionalmente a vida.

Ele recupera então sua inocência, como se pudesse voltar da seriedade da vida para o reino da infância. O adulto leva a sério o que para a criança é motivo de brincadeira. O sábio porém volta a ser como a criança. O 'sério' perde o seu valor, do ponto de vista da eternidade. A vida parece então um brinquedo.

A eternidade', diz Heráclito, 'é uma criança que brinca, é o predomínio de uma criança'. Em que consiste, então a culpa primordial? Consiste em levar a sério o que não merece tanta seriedade. Deus se derramou no mundo criado. Quem aceita esse mundo sem Deus leva-o a sério qual uma 'sepultura de Deus'. Deveria brincar com ele como uma criança, concentrando porém a seriedade dos seus esforços em desencantar o Divino adormecido em seu âmago...

...O aspecto lúdico do eterno deixa ao homem a segurança vital, que lhe tira a seriedade, fruto do transitório."

Desenvolvendo a alma da consciência

Para podermos trabalhar com os conteúdos a nível da alma da consciência precisamos de uma série de aspectos que estão relacionados com o sistema neuro-sensorial e o corpo físico (Vide figura 5, à página 18).

Podemos fazer muito para trabalharmos adequadamente com este nível. Não esqueçamos que, geralmente, apenas a minoria dos nossos conteúdos vivem neste nível.

É uma área bem restrita da vida, na qual podemos atuar no nível de alma da consciência. É aqui que se distingue um artista, um professor, um cientista, um filósofo, mas sempre numa área pequena do conhecimento ou de atividade. "A perfeição é limitada". É fundamental que saibamos esse limite no qual podemos ser muito competentes.

A crise dos 35 anos visa encontrar esse território limitado onde podemos encontrar a imensidão desse "pouco" ao qual nos dedicamos.

A alma da consciência pede a consciência de si mesmo, colocar em prática o próprio valor para o mundo; dedicar-se esmeradamente a serviço da humanidade. Neste nível nos perguntamos: "O que é que a vida quer de mim"?

À seguir, enumero as principais medidas que podem cooperar para o fortalecimento da alma da consciência:

1) Desenvolvimento organizacional, Psicoterapia de grupo ou individual

Praticamente não têm valor nesta altura. Aqui somos saudáveis, professores e curadores. Não somos mais neuróticos. Colaboramos na cura das neuroses do mundo, mesmo que o trabalho não seja de psicólogo. Aqui, o trabalho é de colocar no mundo aquilo que temos de mais genuíno e próprio. Como desenvolvimento social, tudo o que temos neste nível ajuda nos lugares em que trabalhamos, convivemos, etc. A borboleta da alma vai espalhando luz pelo nosso redor; reflete, nas asas da liberdade, as cores da luz do sol. Espalha na sociedade o brilho e a cor de seu sol interior conquistado.

2) Medicinas alternativas

As práticas alternativas, sejam lá quais forem, podem agir neste nível principalmente se fortalecerem a consciência de si, em liberdade, com um pensar criativo e plástico.

Aqui incluem-se todas as práticas que trabalham com as funções mentais conscientes mais elevadas do ser humano. Os pensamentos também influenciam o nosso organismo. Os pensamentos encontram-se relacionados com todos os órgãos mais físicos: sistema neuro-sensorial, pulmões, ossos e dentes. Steiner dizia que pensamos principalmente com a cabeça, mas também com os ossos e dentes.

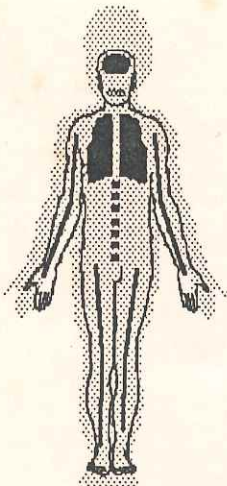


Figura 19. Os corpos supra-sensíveis afastam-se de todos os órgãos que nos ajudam a pensar: cérebro, pulmões, dentes e ossos. O maior afastamento encontra-se na região cefálica.

Na figura 19, observamos, em esquema, a situação dos corpos supra-sensíveis em relação aos elementos corpóreos mais importantes no desenvolvimento da alma da consciência.

Podemos observar, desse modo, como os corpos supra-sensíveis mantêm uma relação de afastamento, especialmente no sistema neuro-sensorial. No sistema metabólico-motor há um aprofundamento e no sistema rítmico uma alternância entre afastamento e aprofundamento.

Na figura 20, observamos de perto esse afastamento dos corpos supra-sensíveis do sistema neuro-sensorial. Os nossos pensamentos ocorrem no espaço que permanece entre o corpo físico e o etérico. O afastamento é necessário para que possamos pensar.

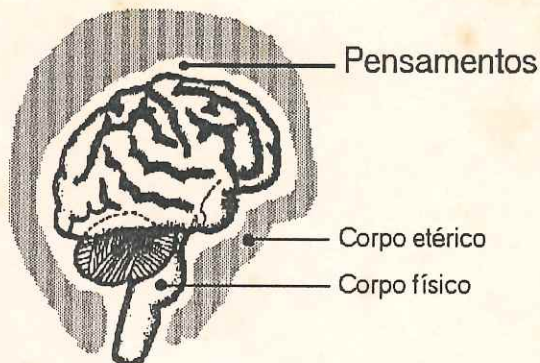


Figura 20. Esquema mostrando o espaço onde ocorrem os nossos pensamentos.

Como o corpo etérico também trabalha no corpo físico, o tipo de pensamentos que tivermos terminará influenciando também no nosso organismo.

Mas os pensamentos não se limitam à região da cabeça. As representações estendem-se a todos os ossos e podemos observá-los na postura corporal também. Trabalhar o corpo físico, tudo o que se tornou carne, implica também em observar toda a postura do corpo, que é a encarnação de uma idéia (e as emoções correspondentes).

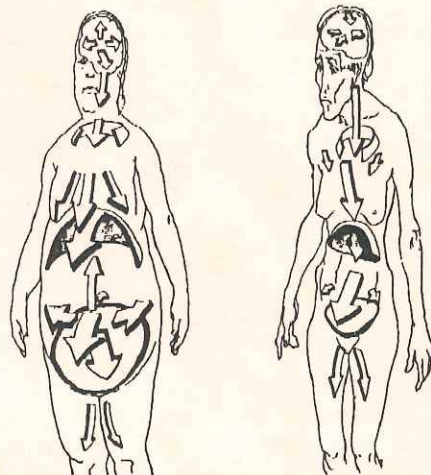


Figura 21. Duas posturas corporais esquematizando o jogo de forças em cada uma.

Na figura 21, podemos ver idéias de si mesmo encarnadas em duas pessoas. São duas formas de fragilidade. Na pessoa obesa a fragilidade lembra a "criança pedindo colo", a pessoa magra pede "piedade".

Não poderemos desenvolver a alma da consciência na medida em que estivermos presos, seja a estereótipos (imagem que apresentamos ao mundo), seja a "interiótipos" (imagens que apresentamos a nós mesmos).

3) Cuidar do sistema neuro-sensorial, ossos e dentes

A possibilidade de encontrar livremente o nosso caminho está relacionado com a possibilidade de concebermos idéias universais, com o corpo todo. O que garante pensamentos livres e saudáveis é o fluxo de representações plásticas pelo nosso organismo.

Um pensamento unilateral, idéias restritas, falta de idéias, não podem servir ao desenvolvimento da consciência. Um pensamento unilateral, dogmático, intolerante, já é considerado na Antroposofia uma doença dos órgãos mais físicos. De fato, o cérebro é o órgão que menos adocece, pois ele é o órgão para a liberdade. Observamos, entretanto, muitos problemas em dentes e ossos (descalcificações e calcificações em lugares impróprios).

O que podemos fazer para fortificar a nossa alma da consciência?

- * Cuidar muito bem do corpo físico. Tudo o que entra do mundo precisa ser selecionado com a consciência, sem automatismos.
- * Trabalhos corporais de postura: alongamentos, fortalecimentos, coluna, musculatura, etc.
- * Alimentação: alimentos cozidos, raízes, temperos próprios e consciência.
- * Massagem rítmica.
- * Banhos e compressas terapêuticos.
- * Tratamento medicamentoso. É especialmente necessário tratar a vitalidade do nosso sistema neuro-sensorial (Kephaldoron).
- * Cuidar da vigília. Significa estar presente. Usamos o termo presença de espírito. Pode ser desenvolvido com exercícios físicos e atividades.
- * Trabalho artístico. Imagens grandiosas. Lembrar do exemplo da borboleta e da planta. Como reagimos à seguinte afirmação: "A flor é a manifestação da nostalgia da planta pelo mundo de luz. A visita do inseto, principalmente da borboleta, é a consumação dessa saudade".
- * Meditar sobre imagens mitológicas e de textos religiosos (bíblia, bagavhad gita, etc).
- * Relações sociais. É fundamental cultivar conscientemente as relações em todas as áreas. Ir a festas, realizar jantares, visitar pessoas, etc.

4) Dar bases à Organização para o Eu

O Eu necessita de todos os sentimentos derivados das três predisposições básicas: gratidão, beleza e verdade, desenvolvidos no 1º, 2º e 3º setênios respectivamente. A nível da alma da consciência os sentimentos derivados da gratidão mostram-se especialmente importantes. Os sentidos do tato, vital, do movimento e do equilíbrio, relacionados com o sistema metabólico-motor, são os recomendados. Esses sentidos colaboram no fortalecimento da predisposição à gratidão e fortalecem a "criança interior".

Desenvolver os sentimentos relacionados com o primeiro setênio: tolerância, paciência, otimismo, ludicismo, espanto, etc (vide quadro 4, à página 16).

5) Trabalhar com os sentidos físicos

Buscar o equilíbrio entre sensações que nos interiorizam e que nos exteriorizam. O Eu necessita sempre encontrar o meio. Precisamos exercitar os seguintes sentidos:

Tato

Textura, toque, densidade, peso, força, delicadeza, etc. Aprender a tocar com inocência.

Vital

Conforto e desconforto, prazer (incluindo prazer sexual), bem estar físico, descanso, etc.

Movimento

Dançar, vivenciar espaços amplos e restritos, contração e expansão. Conquistar liberdade de movimentos.

Equilíbrio

Andar de bicicleta, patins, surf, etc. Percepção da coluna ereta e tudo o que permite a vivência de frente e trás, lateralidade (esquerda e direita), em cima e embaixo, etc.

6) Higiene psíquica

a) Social

O aspecto social da alma da consciência é doação. No que contribuimos ao crescimento da nossa sociedade?

b) Pessoal

Realizar alguns exercícios de higiene que têm por finalidade fortalecer a alma:

- * "Os sete dias da semana", de Steiner.
- * Retrospectivas (Servem aos três níveis, vide página 41)
- * Análises e sínteses cada vez mais acuradas de si e do outro.
- * Eurytmia.

7) Cuidar das relações com o mundo espiritual

- * Orar com consciência. Saber quando se dirige ao anjo, ao arcanjo (alma do povo, língua) ou ao arqueu (alma da época).
- * Procurar que o nosso desenvolvimento também seja o da humanidade. Seremos todos felizes.
- * Meditar.
- * Aprender a construir aspirações.
- * Carregar os conteúdos psíquicos na consciência.
- * Admirar os conhecimentos e seres espirituais.

Anexo 1

O primeiro espelhamento

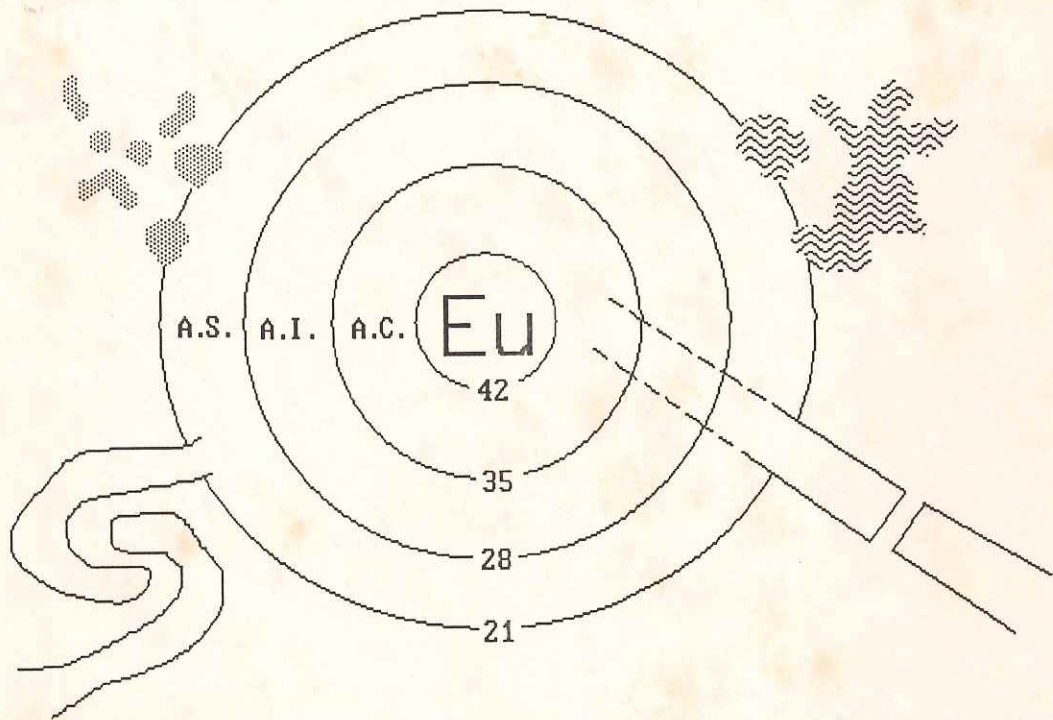
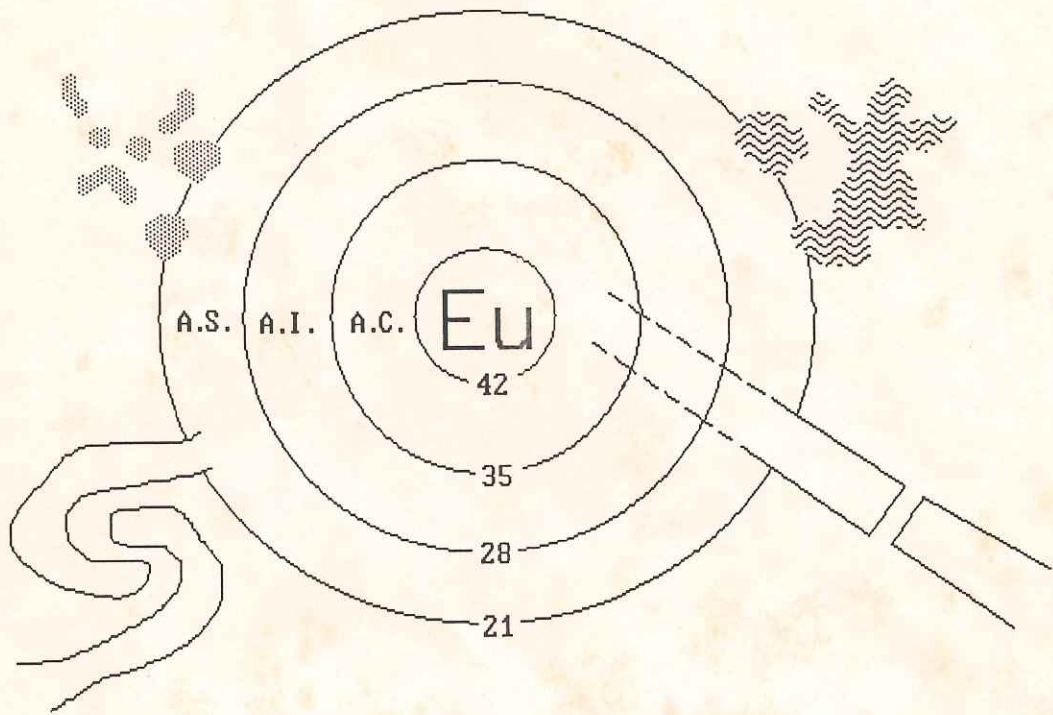
O exercício de espelhamento permite identificar algumas relações importantes para o auto-conhecimento. Procure pesquisar objetivamente os fatos mais marcantes de sua vida e identifique os momentos o mais exatamente possível. A partir disso, vá procurando, nos períodos em que se espelham, relações de paralelismo. Algumas pessoas encontram uma correlação psicossomática mais direta que outras (questões físicas se refletindo em anímicas e vice-versa). É possível, ainda, que o espelhamento se dê entre questões de mesmo âmbito (físico com físico e anímico com anímico). Mas é fundamental salientar que não são apenas as vivências negativas que geram traumas. As vivências positivas também geram muitas conseqüências. Podemos demarcar os "traumas positivos" e ver que, no desenvolvimento dos conteúdos da alma, são os que fundamentalmente nos ajudam.

idade (setênio)	Fatos importantes	idade (setênio)	Fatos importantes
1 (1º)	0-6meses 6meses-1ano	42 (6º)	41,6-42,0 41,0-41,6
2 (1º)	1,0-1,6 1,6-2,0	41 (6º)	40,6-41,0 40,0-40,6
3 (1º)	2,0-2,6 2,6-3,0,	40 (6º)	39,6-40,0 39,0-39,6
4 (1º)	3,0-3,6 3,6-4,0	39 (6º)	38,6-39,0 38,0-38,6
5 (1º)	4,0-4,6 4,6-5,0	38 (6º)	37,6-38,0 37,0-37,6
6 (1º)	5,0-5,6 5,6-6,0	37 (6º)	36,6-37,0 36,0-36,6
7 (1º)	6,0-6,6 6,6-7,0	36 (6º)	35,6-36,0 35,0-35,6
8 (2º)	7,0-7,6 7,6-8,0	35 (5º)	34,6-35,0 34,0-34,6
9 (2º)	8,0-8,6 8,6-9,0	34 (5º)	33,6-34,0 33,0-33,6
10 (2º)	9,0-9,6 9,6-10,0	33 (5º)	32,6-33,0 32,0-32,6

idade (setênio)	Fatos importantes	idade (setênio)	Fatos importantes
11 (2°)	10,0-10,6 10,6-11,0	32 (5°)	31,6-32,0 31,0-31,6
12 (2°)	11,0-11,6 11,6-12,0	31 (5°)	30,6-31,0 30,0-30,6
13 (2°)	12,0-12,6 12,6-13,0	30 (5°)	29,6-30,0 29,0-29,6
14 (2°)	13,0-13,6 13,6-14,0	29 (5°)	28,6-29,0 28,0-28,6
15 (3°)	14,0-14,6 14,6-15,0	28 (4°)	27,6-28,0 27,0-27,6
16 (3°)	15,0-15,6 15,6-16,0	27 (4°)	26,6-27,0 26,0-26,6
17 (3°)	16,0-16,6 16,6-17,0	26 (4°)	25,6-26,0 25,0-25,6
18 (3°)	17,0-17,6 17,6-18,0	25 (4°)	24,6-25,0 24,0-24,6
19 (3°)	18,0-18,6 18,6-19,0	24 (4°)	23,6-24,0 23,0-23,6
20 (3°)	19,0-19,6 19,6-20,0	23 (4°)	22,6-23,0 22,0-22,6
21 (3)	20,0-20,6 20,6-21,0	22 (4°)	21,6-22,0 21,0-21,6

Anexo 2

Fazendo o mapa interior



Créditos

Os textos escritos são de Gerardo Antonorsi Blanco, e as transcrições de suas palestras foram feitas por Roseli Alves e Eliana A. V. Remédios.

Dra. Maria Eugênia Mesquita, fez a revisão de conteúdo.

Leonardo Lamas Valarelli participou da revisão gramatical e de conteúdo, fez a organização e compilação de textos, editoração eletrônica em editor de texto. É responsável pela edição.

Vitória Eugênia Lamas Valarelli, é responsável pela impressão e distribuição desta edição.

A impressão foi feita na gráfica M & F Copiadora Ltda.

Endereço para correspondência

Projeto Ictus
Rua Sepeliba, 877. Vila Ipojuca.
São Paulo, SP.
CEP 05052-000
Fone: 263-8292