GUDRUN BURKHARD

# TOMAR A VIDA NAS PRÓPRIAS MÃOS

COMO TRABALHAR NA PRÓPRIA BIOGRAFIA O CONHECIMENTO DAS LEIS GERAIS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO



ANTROPOSÓFICA

Gudrun Burkhard

# Tomar a Vida nas Próprias Mãos

## Como trabalhar na própria biografia o conhecimento das leis gerais do desenvolvimento humano

ANTROPOSÓF1CA
2000

### Agradecimentos

Este livro é dedicado a meus mestres Rudolf Steiner, Ita Wegman, Norbert Glas e Bernard Lievegoed; e também a Helmut J. Ten Siethoff, que há 24 anos deu a mim e a meu marido Daniel as bases para o trabalho biográfico, tendo permitido desenvolvermos nossa própria metodologia, aplicada no Brasil desde 1976.
Agradeço especialmente aos participantes dos cursos biográficos que fizeram contribuições fundamentais para este livro poder acontecer.
Com o início da Artemísia, em 1983 [v. pág. 189], este trabalho adquiriu uma dimensão nova e aprofundada, permitindo que os participantes se hospedassem no próprio local do curso acompanhados por um atendimento médico, dietético e revitalizante.
Agradeço, portanto, a todos os colaboradores que passaram pela Artemísia dando suas valiosas contribuições.
Um agradecimento especial ao meu primeiro marido Pedro Schmidt e a nossos quatro filhos —Aglaia, Solway, Thomas e Tiago —, cada qual tendo contribuído para uma parte do meu próprio desenvolvimento; e finalmente ao meu segundo marido, Daniel Burkhard. com o qual pude desenvolver este trabalho durante muitos anos a partir de uma metodologia inédita.

Na elaboração do livro participaram Luigia Nardone, Mercedes Gamba (principalmente na revisão preliminar do português) e Katia Maria Bortoluzzi, com todo o trabalho de digitação e organização do texto. Os desenhos são do livro de título correspondente em alemão, elaborados por Michael Seltz.
Agradeço ao meu destino e à vida pela oportunidade de poder dedicar-me a este trabalho maravilhoso com o que de mais precioso há no ser humano: sua biografia.
G. B.

*Em cada um vive uma imagem daquele que deve vir a ser. Enquanto ele não a realiza, não alcança a sua paz.*
*Friedrich Rückert*

## Sumário

Nota preliminar
Prefácio à edição alemã
Prefácio à edição brasileira
Introdução
Capítulo I: Visão geral da biografia
Biografia 1
Biografia 2
Capítulo II: As fases de 0 a 21 anos: a preparação para a vida
O primeiro setênio
O segundo setênio
O terceiro setênio
Capítulo III: As fases de 21 a 42 anos: etapas do desenvolvimento anímico.
Tornar-se homem.
Tornar-se mulher
Biografia 3
A fase dos 21 aos 28 anos
Aos 28 anos: a crise dos talentos
A fase dos 28 aos 35 anos
A fase dos 35 aos 42 anos
Espelhamento anímico-psicológico: retomadas
Capítulo IV: As fases de 42 a 63 anos: a realização de vida
A fase dos 42 aos 49 anos

Biografia 4
A fase dos 49 aos 56 anos
Biografia 5
A fase dos 56 aos 63 anos .
Capítulo V: Biografia sob forma de conto de fadas
Capítulo VI: Espelhamentos e transformações na biografia.
Metodologia prática
Capítulo VII: Ritmos na biografia
Capítulo VIII: A motivação de vida. A missão de vida
Capítulo IX: Como trabalhar o presente: metas e objetivos para o futuro
Capítulo X: O que é o trabalho biográfico e a Artemísia
Capítulo XI: Autobiografia
Epílogo
Indicações bibliográficas da edição brasileira

## Nota preliminar

Das Leben in die Hand nehmen (Tomar a vida nas mãos), título de meu livro original publicado na Alemanha em 1992, pela editora Freies Geistesleben, está hoje em sua sétima edição. Já foi traduzido para várias línguas: inglês, francês, holandês, espanhol e polonês. Para a língua portuguesa, este livro foi reescrito, ampliado e adaptado. Portanto, não se trata aqui de uma tradução, e sim de uma recriação.

Eu gostaria, porém, de reproduzir a seguir o prefácio da edição alemã, escrito pela Dra. Michaela Góckler, médica antroposófica responsável pela Seção Médica do Goetheanum.[1]

## Prefácio à edição alemã

O trabalho biográfico é hoje muito atual. Têm surgido muitos livros sobre este tema, e os cursos e palestras sobre o assunto são muito procurados, pois tal trabalho não é só para pessoas em seu dia-a-dia ou em épocas de crise, mas também para a compreensão de seu próprio destino, mesmo em se tratando de pessoas doentes.

[1] Sede da Sociedade Antroposófica Universal e da Escola Superior Livre de Ciência Espiritual, em Dornach, Suíça. (N.E.)

O trabalho biográfico é uma ajuda para todos os que querem aprofundar seu auto-conhecimento e, ao mesmo tempo, desenvolver interesse e compreensão por outras pessoas e suas situações de vida.

A autora escreveu seu livro a partir de seu trabalho na prática, cujo pano-de-fundo é sua experiência médica. Ela fala a partir da antropologia antroposófica, elaborada individualmente e apontando para as leis do desenvolvimento biográfico. Faz questão de ressaltar os lados luminosos e sombrios em cada biografia, trazendo-os à consciência de maneira a permitir às pessoas integrá-los em sua própria biografia e reconhecer nela o valor desses acontecimentos. Para isso, parte de relatos e exemplos sempre extraídos de situações concretas da vida, levando o leitor a sentir-se estimulado a pensar para frente e a explorar sua própria biografia como material de trabalho.

Na segunda parte indica-se uma metodologia para o trabalho com a própria biografia, permitindo um início nesse sentido.

Gudrun Burkhard é fundadora da medicina antroposófica no Brasil e da Clínica Tobias, em São Paulo, que se tornou centro de medicina antroposófica no País. Nos últimos anos, ela tem-se dedicado à prevenção do câncer, à dietética e, principalmente, ao trabalho biográfico, para o qual fundou a Artemísia — local de revitalização, auto-desenvolvimento e prevenção de doenças.[2] Desde então, tem ampliado também sua atividade em cursos e workshops na Europa, em especial na Suíça, Alemanha, Espanha, Portugal, Inglaterra, Suécia e Chile, para onde é sempre convidada.

Sempre foi intenção de Gudrun Burkhard ligar seu trabalho do Brasil às metas espirituais da Seção Médica do Goetheanum e cultivá-los.

Que seus pontos de vista sobre o trabalho biográfico possam juntar-se de maneira construtiva às publicações sobre o tema na língua alemã.

Michaela Glöckler
eção Médica do Goetheanum
Dornach (Suíça), agosto de 1992

## Prefácio à edição brasileira

Querido leitor:

Tomar seu destino nas próprias mãos — será isto possível?

[2] V. capítulo X, pág. 189. Em *Poemas, pensamentos* [coletânea de vários autores] (2. ed. São Paulo: Antroposófica, 1998).

Ao falarmos em destino, sempre o ligamos a algo que cai sobre nós como uma fatalidade da qual não podemos escapar. Por exemplo, faz parte do meu destino sofrer vários acidentes de carro, passar por várias separações, ter sido rejeitada em vários empregos e assim por diante; será que não podemos mesmo modificar essa tônica de vida que vem vindo, vem-se repetindo e fazendo 'o destino' parecer algo ameaçador, vindo de fora?
Sim, podemos modificar esta situação. Para isso necessitamos primeiro conhecer a nós mesmos, conhecer nossa biografia, saber por que as coisas acontecem. Com a retrospectiva da vida, podemos, no curso biográfico, acordar a vontade de modificar o futuro.

Esta é a meta dos cursos biográficos que realizamos. Assim podemos realmente definir a tônica e o curso de nossa vida. O que eu quero eu consigo!
Nossa biografia é tal qual um rio que pode fazer vários percursos, escolhendo o terreno por onde poderá melhor fluir. Aos poucos vamos percebendo sermos nós que vamos construindo nosso próprio destino. Ao invés de sermos um joguete, um barco sem rumo que o mar leva para qualquer praia, aprendamos a pegar o leme mais firmente na mão e conduzir o navio para o porto que nós mesmos escolhermos.
Cada um traz dentro de si uma questão biográfica, uma pergunta ao procurar-nos para um curso biográfico ou ao pegar um livro como este para ler.
Querido leitor, você sabe qual é a sua pergunta?
Perguntas, todos nós as temos. Elas podem parecer banais, mas muitas vezes são essenciais. Como primeiro exercício, tente

*Tem paciência*
*com tudo não resolvido em teu coração*
*e*
*tenta amar as perguntas em ti*
*como se fossem*
*quartos trancados ou livros escritos em idioma estranho.*

*Não pesquises em busca de respostas*
*que não te podem ser dadas,*

*porque tu não as podes viver,*
*e*
*trata-se de viver tudo.*

*Vive as grandes perguntas agora.*
*Talvez num dia longínquo,*
*sem o perceberes,*
*te familiarizarãs com a resposta.*

*Rainer Maria Rilke*

*Serras que vão se destapando para destapar outras serras.*

*Têm todas as coisas.*
*Vivendo se aprende, mas só o que se aprende*
*Mas só o que se aprende é a fazer outras maiores perguntas.*
*J. Guimarães Rosa*

## Introdução

Têm surgido cada vez mais biografias publicadas. Na Alemanha, por exemplo, uma única editora, a Ro-ro-ro, tem mais de quinhentas publicações; a Herder mais outro tanto.

São publicações de pessoas famosas e, interessante, mais de homens do que de mulheres. Todos esses trabalhos são comprados e lidos. Por quê? Será que a identificação com alguns elementos da biografia dessas pessoas desperta a curiosidade em saber como o autor conseguiu dar soluções aos seus problemas, buscando-se assim, diretamente, soluções para os problemas próprios?

Contudo, para encontrarmos soluções para nós mesmos teremos de conhecer nossa própria biografia, ou seja, nosso caminho terreno do nascimento até a morte.

Nem sempre o interesse pelas biografias foi tão grande. Se olharmos as obras de arte antigas — do antigo Egito, da antiga Babilônia, da antiga Grécia —, perceberemos que elas não levam assinaturas. Não se conhece sua autoria. Mesmo os cânticos aos heróis dos povos celtas não cantam um herói em especial, e sim feitos daquele povo. O que valia, tanto no povo egípcio como no povo hebreu, era a linhagem de sangue.

Somente na época grega mais moderna é que começaram a destacar-se individualmente filósofos, escritores, poetas. Com a vinda do Cristo à Terra, o processo de individuação, ou seja, o destaque da individualidade, começou a ser cada vez mais consciente. Com isso também vieram as leis de desenvolvimento do ser humano. Embora estas já fossem conhecidas bem antes, foi só na Grécia que este poema de Sólon (mais ou menos 640-553 a.C.) foi escrito:

*Quando, no sétimo ano de vida, o menino se desfaz do primeiro ciclo dentário, ele é ainda bem imaturo, mal tem o domínio da fala.*
*Se, no entanto, Deus o aperfeiçoar por mais sete anos, já aparecerão sinais de que agora a juventude está amadurecendo.*
*Brota-lhe a barba no terceiro setênio, e a pele a desabrochar acentua seu matiz; seu corpo estica-se cheio de força.*
*Porém a força do homem desenvolve-se ao máximo somente agora, no quarto setênio. O homem realiza façanhas.*
*No quinto setênio o homem procura casar-se, para que no futuro cresça uma geração próspera.*
*Depois, no sexto, a atitude moral do homem amadurece e se fortalece; futuramente, ele não quererá mais ocupar-se com obra fútil.*
*Por catorze anos, no sétimo e no oitavo setênios, prosperam sua fala e seu espírito com abundância e força.*
*No nono também ainda floresce alguma coisa, mas da altura da coragem varonil emana dele a sabedoria e a palavra.*
*Se Deus, porém, completar o fim do décimo setênio, a morte lhe ocorrerá num tempo bem propício.*

Para o grego, ao contrário do egípcio (para este, quanto mais velho se tornava o indivíduo, mais valor se lhe atribuía), havia uma idade ideal do ser humano. No caso, até o décimo setênio, ou seja, setenta anos. Embora hoje a expectativa de vida aumente cada vez mais, cosmicamente os 72 anos de um indivíduo são o ponto em que, no movimento de precessão solar, a estrela de nascimento fica a descoberto em relação ao Sol, pois este se desloca em um grau desde o momento do nascimento. É como se chamasse o indivíduo de volta para o Cosmo (conforme uma citação de Rudolf Steiner). A expectativa de vida aumentada torna necessário que o ser humano lide mais conscientemente consigo mesmo, em fases anteriores da vida, para poder desfrutar de uma velhice harmônica e sadia.

Como vimos no poema de Sólon, a vida se transforma ao longo dos anos, e os setênios (ciclos de sete anos) marcam passagens importantes ao longo desse percurso. Rudolf Steiner retomou a questão dos setênios elaborando sua dinâmica em muitas palestras pedagógicas e gerais. Com o processo de individuação cada vez maior, qual é a situação do homem moderno hoje?
O ser humano perde, cada vez mais, sua relação com a família, com seu povo. Ser patriota virou uma blasfêmia. Morar na casa dos pais, como adulto, só mesmo por uma necessidade financeira. A família, mais na Europa do que no Brasil, está em último plano.
O ser humano perdeu a relação com a natureza e com os seres pertencentes a ela. Da natureza quer-se tirar o máximo de lucro, explorando-a, destruindo-a. Raros são os que cuidam dela. Aos poucos ela não nos fornecerá nem mais alimentos básicos, dos quais necessitapmos para sobreviver, nem tampouco o petróleo para nossas potentes máquinas — nossos automóveis.
O ser humano perdeu a relação com o mundo espiritual — até com seu próprio guia (o anjo), e muito mais: com toda a concepção do Cosmo e das forças criadoras. A religião tornou-se, muitas vezes, uma casca vazia, sem conteúdo, não dando o alimento espiritual buscado — cada qual tem de encontrá-la em si mesmo.
Perdeu-se a relação mais íntima com as outras pessoas, tanto no aspecto de trabalho quanto no afetivo e pessoal. Às relações se tornaram cada vez mais superficiais, formais — e o ser humano se sente incompreendido e solitário.

Tudo isso leva a uma solidão cada vez maior, a uma incompreensão em relação ao próximo e ao próprio ser. Tenta-se, muitas vezes, sair dessa situação por meio do alcoolismo, das drogas, dos vídeos, da tevê, da Internet. Passa-se a usar uma forma de comunicação fictícia com outras pessoas, sem estabelecer uma verdadeira relação com elas.
Esta é a situação da nossa época, em que cada um tem de assumir cada vez mais a si próprio, ser ele mesmo. Isto tem seu aspecto positivo, mas por outro lado pode fazer brotar um egoísmo ferrenho, capaz de levar à destruição.
Rudolf Steiner fala, numa palestra proferida em 12.12.1918, das forças anti-sociais da nossa época. Como nós as superamos? Despertando o interesse verdadeiro pelos outros! Ele dá dois exercícios básicos, ambos empregados no trabalho. Um trata da retrospectiva dos acontecimentos da vida, e o outro da retrospectiva de todas as pessoas que encontramos na vida e que exerceram alguma influência sobre nós.

Quando encontramos uma pessoa que há muito tempo não vemos, ocorre um fato interessante. Primeiro tentamos lembrar-nos de seu nome, de onde a conhecemos, há quantos anos isto ocorreu, e começamos a contar o que aconteceu em nossas vidas desde aquele último encontro. Contamos um pedaço de nossas biografias, e com isso a lembrança vai aparecendo, cada vez mais nítida, diante de nós. Se fizermos este levantamento da história da vida de maneira sistemática, estaremos então fazendo um trabalho biográfico.

Esse trabalho poderá ser feito tanto individualmente quanto com um terapeuta ou em grupo, como é feito na Artemísia (Centro de Desenvolvimento Humano), conforme a necessidade individual e do momento. A metodologia será descrita na segunda parte deste livro.

Na biografia humana existem leis gerais de desenvolvimento para cada fase da vida, e durante o trabalho biográfico cada um identifica, em sua vida, elementos semelhantes aos de outras pessoas da mesma idade ou fase, mesmo aqueles tão peculiares e que têm a ver com o destino de cada um. Saber discernir o que é próprio da idade e o que é só seu, bem individual, assim como o que é repetitivo, é importante para o auto-conhecimento.

Os acontecimentos individuais muitas vezes têm de ser trabalhados, digeridos. Nos acontecimentos comuns ou gerais, temos situações passageiras, iguais às de muitas pessoas das quais sabemos que, passando aquela fase da vida, melhoram por si. Isto nos consola e nos faz sentir participantes de uma mesma época ou de uma geração.

Muitas pessoas passam por psicanálise, na qual fases difíceis são minuciosamente enfocadas ou trabalhadas; porém se esquecem das fases boas, ou do lado bom de cada fase difícil. A visão global de toda a biografia permite, por sua vez, ter uma visão total, e não só dos lados de sombra. Por meio dela percebe-se quantos lados bons e de luz também se teve na vida. Conseguindo resgatar esses lados bons, elaborando e integrando também as sombras dos acontecimentos negativos, torna-se possível começar a perceber a vida como uma grande paisagem. Luz e sombra em conjunto formam as cores. A vida torna-se uma paisagem multicolorida ao invés de permanecer cinza e rotineira, como muitas vezes acontece nos dias de hoje.

Podemos usar outra imagem para tornar esta visão um pouco mais clara: é como se no dia-a-dia tocássemos um instrumento musical. A cada época temos tons diferentes, e no final da vida tudo se compôs como partes de uma grande sinfonia. É claro que esta sinfonia nos parecerá inacabada, mas após termos uma

visão clara da vida perceberemos que a sinfonia já está escrita, que é muito bela e que aprendemos a amá-la.
Somente amando a si mesmo e ao seu destino você será capaz de amar os outros, e por conseqüência os outros também o amarão e respeitarão. Muitas pessoas dizem: "Não quero me lembrar das coisas negativas, elas já se foram!" Porém se não forem digeridas, mais tarde elas voltarão à tona e poderão trazer distúrbios até mesmo psicossomáticos.
A intenção do trabalho biográfico não é a pessoa se prender ao passado, mas entendê-lo e integrá-lo para poder viver o presente, livre do passado, e nortear melhor o futuro — à medida que ela amadurece se torna cada vez mais livre. Para isso, no entanto, é preciso ter elaborado, integrado e aceito o próprio passado. Caso contrário, o passado algema e amarra.

*Alegrias são dádivas do destino*
*que comprovam seu valor no presente.*
*Pesares, ao contrário, são fontes de conhecimento*
*cujo significado se revela no futuro.*
*Rudolf Steiner*

## Capítulo I
## Visão geral da biografia

Antes de entrarmos nos detalhes de cada setênio — pois é com base neles que iremos dividir a biografia —, primeiramente gostaríamos de trazer uma visão biográfica geral mediante algumas imagens, e depois entraremos na parte conceitual.
Muitas vezes falamos das fases da vida como se fossem as estações do ano. Assim, a primavera seria toda aquela fase na qual nós nos encorpamos, crescemos e amadurecemos fisicamente, até por volta dos 21 anos. O verão, quando as plantas se expandem e atingem o máximo de sua vitalidade e tamanho, corresponderia à fase expansiva da vida, dos 21 aos 42 anos, aproximadamente. Já o outono, quando as cores se modificam (há países onde as folhas se colorem para depois cair), a natureza se torna especialmente colorida e os frutos amadurecem, seria aquela fase de nossa vida em que observamos também um leve declínio de nossas forças, por volta dos 42 aos 63 anos de idade. Em seguida entraríamos no inverno, quando, nos países de estações marcadas, a maior parte das plantas

perde a força, as sementes caem no chão e lá ficam, à espera de uma nova primavera. Permanecem os 'esqueletos' das árvores, ou, poderíamos dizer, sua essência, pois muitas vezes é por meio da forma das árvores desfolhadas que conseguimos identificá- las e as reconhecemos até mais facilmente do que com plena copa folhada. Esta fase se situaria após os 63 anos.

Podemos tomar uma outra imagem, usando uma única planta que possua um ciclo de um ano. Na primeira fase (que corresponde à primavera), quando a semente é colocada na terra, ela precisa de bastante cuidado para germinar. Precisa de terra fértil, água, luz, calor, espaço adequado etc., semelhantemente às primeiras fases da vida humana, quando a criança necessita de inúmeros cuidados para seu desenvolvimento físico e seu crescimento (até os 21 anos).

Logo vem o estado em que a semente lança as raízes na terra e ergue seu caule para a luz, quando se vão formando folha por folha, galho por galho. Seria, novamente, aquela fase que corresponde ao verão da vida, na qual a planta se expande, torna-se visível ao mundo. Eqüivale à fase dos 21 aos 42 anos, denominada fase do desenvolvimento anímico ou psíquico. Nessa época a alma desabrocha, abre-se para o mundo todo, faz trocas com o ambiente externo, para no final, com o amadurecimento psíquico — semelhante às flores que começam a formar-se na planta —, abrir-se ao sol. Nossa alma, esta grande flor aberta ao sol e à luz, agora se mostra em sua riqueza de cores, exala perfumes, toca-nos profundamente, atrai-nos — e então vêm insetos, borboletas, abelhas, aves, colibris para buscar seu néctar e, assim, fecundar a flor.

A flor é fecundada de fora, de cima, do Cosmo, e deste modo entramos na terceira grande fase. Aqui começa a frutificação. Esta fase necessita de calor e luz para que os frutos amadureçam, formem a substância adocicada e se tornem saborosos. Se chover e fizer frio, teremos frutas azedas. Dos 42 anos em diante, nossa frutificação, no decurso da vida, tem de vir de uma outra direção, isto é, do lado cósmico, espiritual. Denominamos esta fase como fase do desenvolvimento espiritual da vida. Aqui importam as qualidades sutis, tais como calor e luz, e não mais água e terra, como nas primeiras fases da vida. Por outro lado, é muito individual o que ocorre com cada um para frutificar. Há muitas formas de se buscar a espiritualidade e encontrar o 'guia', o anjo, ou o 'Eu Superior', que é de natureza espiritual.

Finalmente, a planta que frutificou começa a murchar; suas folhas caem, as sementes são colhidas, caem na terra, para mais tarde germinar. Novamente

falamos daquela fase dos 63 anos em diante, em que a essência do ser humano aparece — fase à qual dedicamos o livro Livres na terceira idade![3]

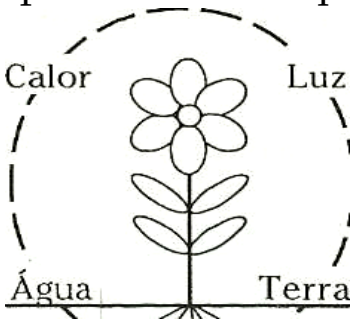



FIGURA 2

Observando as plantas, muito podemos aprender sobre o desenvolvimento humano. Por exemplo: para colhermos os frutos maduros e saborosos, precisamos ter paciência, pois eles só amadurecem na estação certa. Se os colhermos antecipadamente, eles se tornarão indigestos.

Em nossa ansiedade, própria da aceleração da nossa época, estamos sempre querendo colher frutos antes da estação e, com isso, até prejudicamos a planta. Saber esperar até que algumas habilidades desenvolvidas amadureçam é o grande segredo de viver as fases da vida. O conhecimento destas fases permite-nos conhecer melhor os frutos de cada estação, e, por analogia, novamente a natureza nos mostra como algumas plantas florescem rapidamente, dando frutinhas saborosas que logo se desenvolvem (por exemplo, os moranguinhos) e já podem ser saboreadas, enquanto outras levam três quartos de ano até poderem ser colhidas.

Cada ser humano pode ser um jardineiro de seu próprio pomar para saber quando é a hora de plantar, adubar, regar e depois colher os frutos.

Os chineses possuem o seguinte provérbio para expressar as fases da vida: "Levamos vinte anos para aprender, vinte anos para lutar e vinte anos para tornar-nos sábios." Ao contrário dos animais, realmente levamos muito tempo para tornar-nos sábios. O bezerro, quando nasce, já sai andando e sabe onde encontrar seu alimento. O ser humano, porém, leva catorze anos até poder iniciar a capacidade reprodutora e 21 anos para tornar-se adulto e 'de maior idade', ou seja, totalmente responsável por seus atos.

Por que essa diferença?

Ao  o ser humano, precisamos levar em conta suas três instâncias, conhecidas desde épocas bíblicas: a físico-biológica, que denominamos corpo vivo, a anímica (ou alma) e a espiritual — ou seja: corpo, alma e espírito.

---

[3] Ed. brasileira em trad. de Karin Stasch (São Paulo: Antroposófica, 2000).

A parte físico-biológica engloba não só a corpórea visível, mas também a fisiológica, isto é, a vida e a função dos órgãos que emancipam as substâncias físicas do nosso corpo das leis físico-químicas, dando-lhe forças vitais. Na Antroposofia, fala-se em 'corpo físico' e em 'corpo vital' (ou etérico). Nas plantas, este corpo vital faz com que elas cresçam na direção oposta à gravidade; são forças centrífugas que atuam através da periferia, do Cosmo. No homem elas formam um corpo individualizado — nosso corpo vita
A distinção entre alma e espírito não é fácil, mas o seguinte poema de Goethe nos ajudará:

*Canto dos espíritos sobre as águas*

*A alma do homem é como a água: do céu vem,*
*ao céu sobe, dele de novo*
*que descer à terra*
*em sua mudança eterna.*
*Corre do alto*
*rochedo a pino*
*o veio puro,*
*então em belo*
*pó de ondas de névoa*
*desce à rocha lisa,*
*e acolhido de manso*
*vai, tudo velando,*
*em baixo murmúrio,*
*lá para as profundas.*
*Erguem-se penhascos*
*de encontro à queda..*
*Vai espumando em raiva*
*degrau em degrau*
*para o abismo.*
*No leito baixo*
*desliza ao longo do vale relvado,*
*e no lago manso*
*passem o rosto*
*os astros todos.*
*Vento é da vaga*

*o belo amante;*
*vento mistura do fundo ao cimo*
*ondas espumantes.*
*Alma do homem,*
*és como água!*
*Destino do homem,*
*és como o venlo.*
*Goethe*

A alma humana ou psique (da palavra grega *psyché,* mais abrangente do que a palavra portuguesa 'psique') engloba não só a atividade pensante do ser humano, mas também a parte do sentimento e a parte do agir no mundo. Rudolf Steiner fala em pensar, sentir e querer. No organismo humano, estas atividades possuem seus órgãos ou instrumentos físicos correspondentes. No organismo neuro-sensorial, com sede na cabeça, reside o pensar; o sentir reside no organismo rítmico, ou seja, no coração e nos pulmões portanto, no tórax; e o querer reside no sistema metabólico-locomotor (incluindo toda a parte metabólica, os órgãos reprodutores e os órgãos volitivos) — portanto, onde existe ação existe inconsciência, como nos órgãos metabólicos e nos membros, com seus músculos.

A parte espiritual do ser humano é aquela relacionada ao seu eu. O eu é a expressão de sua individualidade, que é única, e expressa-se mediante o que chamamos de destino. No mundo não existem dois seres humanos iguais, mesmo que se trate de irmãos gêmeos. Cada um possui uma individualidade e um destino diferentes. Como reconhecemos uma pessoa? Por seu modo de andar, pelos gestos, pela fisionomia, pela maneira de falar (sem vê-la, reconhecemo-la pela voz). A polícia, por exemplo, reconhece-a pela digital única, pelo código genético, DNA, etc.; mas também a biografia dessa individualidade, desde o nascimento até a morte, é absolutamente única. Para mim, que já ouvi mais de mil biografias, sempre é maravilhoso, com certeza, escutar o desenrolar da biografia ao longo dos anos; e todas são únicas, fascinantes.

Como se inter-relacionam o espírito, a alma e o corpo ao longo da vida?

A individualidade, de natureza espiritual (Goethe denomina-a a 'eterna enteléquia'), vem do Cosmo e, gradativamente, a partir da concepção, vai se encarnando no corpo biológico, atingindo, aos 21 anos, sua plena encarnação — a permeação e o entrosamento total do corpo, tendo trabalhado intensamente na estruturação do mesmo e amadurecido as três organizações ao longo dos três primeiros setênios (sistemas neuro-sensorial, rítmico e metabólico-locomotor). A

individualidade permanece profundamente ligada à parte somática também em toda a fase dos 21 aos 42 anos, para depois, gradativamente, desprender-se dos três sistemas — o que acontecerá em sentido inverso ao da encarnação, ou seja, primeiro do metabólico-locomotor, depois do rítmico e por fim do neuro-sensorial, voltando gradativamente às suas origens cósmicas. Podemos também denominar este processo como encarnatório e excarnatório.

O desenvolvimento do corpo biológico se dá em sentido ascendente desde o momento da fecundação, quando começa a multiplicação celular e a diferenciação orgânica até a total maturação dos órgãos, por volta dos 21 anos de idade. Aí se inicia uma fase em que parece não haver biologicamente mais modificações, embora haja uma constante renovação de substâncias. Anabolismo e catabolismo, regeneração e desgaste parecem estar em equilíbrio, e a pessoa nem percebe seu envelhecimento. Em determinado momento, porém, o desgaste sobrepuja a regeneração e o envelhecimento biológico se torna cada vez mais visível, o que ocorre principalmente a partir dos 42 anos. Então a curva biológica começa rapidamente seu declínio até o momento da morte.

Será que nesta fase há apenas perdas? Não. A medida que o desgaste biológico ocorre, a consciência, graças ao elemento espiritual individual, tem a possibilidade de se ampliar (o que não ocorre no animal). Assim, entra-se na fase que é denominada 'fase do crescimento espiritual' ou 'fase da sabedoria'. A ampliação da consciência ocorre graças ao desgaste das forças vitais, que são metamorfoseadas.

Vejamos agora o que acontece com a curva anímica. Também ela é ascendente, e, à medida que os três sistemas amadurecem, também a alma vai desabrochando em suas qualidades do pensar, sentir e querer (ou agir).

Aos 21 anos, o eu, agora não mais engajado na maturação dos órgãos, fica livre para a atividade mais consciente. A alma é portadora não só de sentimentos nobres, mas também de cobiças, paixões e de seu lado mais instintivo-animal. Por intermédio do eu, ela é trabalhada, purificada, enobrecida. Este trabalho se processa em três grandes etapas, dando origem ao que Rudolf Steiner denomina 'alma da sensação', 'alma racional
e da índole' e 'alma da consciência'.

Como veremos nos próximos capítulos, o desenvolvimento da alma racional e da índole e, mais ainda, da alma da consciência, só é possível por meio de um trabalho do eu. Este empenho do eu para o enobrecimento cada vez maior da alma é o que chamamos de crescimento interior, amadurecimento psicológico ou anímico. Ele não se faz por si só, e sim pelo trabalho consciente do eu. Daí em

diante entende-se que, aos 42 anos, quando o maior declínio biológico começa a se fazer sentir, existem três possibilidades para a curva do desenvolvimento anímico ou psicológico, conforme a figura 3: a primeira é a de acompanhar esse declínio (c); a segunda, de tentar manter o rendimento máximo dos anos anteriores (6) até que o organismo não mais agüente e advenha o stress ou crise cardíaca, ou uma outra crise mais grave que obrigue a uma parada forçada; a terceira possibilidade é a de acompanhar, no desenvolvimento anímico, a ascensão da curva espiritual (a) e deixar frutificar a parte mais espiritual da vida ampliando, cada vez mais, a consciência à medida que o envelhecimento ocorre.

Se observarmos a biografia no sentido acima, poderemos compará-la a um dia: — Pela manhã, chegamos desse desconhecido mundo da noite. Durante a noite, nosso elemento anímico-espi- ritual está mergulhado no Cosmo, nas origens; nós nos encarnamos pela manhã, levando algum tempo até estarmos totalmente presentes em nosso corpo inteiro. Para isso alguns precisam de um bom café ou de um cigarro; outros, de uma ducha fria ou uma caminhada. Aos poucos vamos chegando ao nosso corpo, e isto corresponde àquela fase da vida em que rendemos o máximo, para depois, no final do dia, quando já nos sentimos cansados, irmo-nos 'desligando' até que nos desprendamos completamente e penetremos novamente no mundo do qual temos pouca consciência — o da noite. Assim, podemos também falar do 'amanhecer' e do 'entardecer' da vida.

Na fase em que estamos entrando para a vida, a educação e o ambiente precisam contribuir para que o corpo se fortifique e se desenvolva sadiamente. É preciso que gradativamente 'ponhamos os pés no chão'. O corpo saudável é a condição para que, mais tarde, tenhamos uma vida anímica e espiritualmente harmônica.

Na segunda metade da vida, especialmente após os 42 anos, será a maior consciência espiritual que contribuirá para a harmonia do todo, mesmo que o corpo já esteja afetado por doenças ou mazelas da idade. Um equilíbrio anímico e espiritual é premissa para o bem-estar físico. Na fase do meio, do desenvolvimento anímico ou psicológico, a maneira como nos relacionamos com os outros e a nossa relação com o mundo externo é fundamental para o bem-estar e a harmonia. Assim, existe a possibilidade de um desabrochar contínuo, físico, anímico e espiritual, e até o final da vida podemos aprender de nossas vivências e experiências, mesmo que sejam dolorosas.

Para dar início à apresentação das biografias, trago primeiramente a de uma pessoa mais idosa, para observarmos melhor 'o caminho de vida', percebendo como ele se estende tal qual um panorama à nossa frente.

## Biografia 1

Nasci em Portugal, numa pequena aldeia perto de Coimbra. Lá havia muito verde, muitas árvores, e não muito longe havia montanhas. Era um recanto bonito e calmo. Eu sou a terceira e tenho dois irmãos mais velhos: " três anos mais velho e o outro catorze meses.

Minha primeira lembrança está por volta do meu segundo aniversário, quando nasceu a minha irmãzinha. Eu escutei gritos da minha mãe, que provavelmente estava em trabalho de parto. Meus irmãos estavam fora de casa e eu me senti muito sozinha. Subi numa cadeira para olhar pela janela e veras montanhas e os cavalos. Aí vi no céu a Mãe Maria, com um vestido vermelho e um manto azul. Eu me assustei muito e fugi. (Quando, aos 68 anos, voltei àquela casa, vi exatamente aquela cadeira e aquela janela, e senti um arrepio. Con segui visualizar a imagem daquela época.)

Após três anos, nasceu mais uma irmã.

Quando eu tinha três anos, meu pai perdeu todos os seus be
s. Nós mudamos para a casa dos meus avós em Aveiro. Meu pai resolveu emigrar para Salvador, na Bahia. Na época eu tinha quatro anos.

Logo em seguida, minha mãe — que estava novamente grávida —, meus quatro irmãos e eu viemos também para a Bahia. Ali, em uma semana minhas irmãs morreram de uma disenteria bacilar por terem tomado água contaminada. Uma semana depois, nasceu minha outra irmãzinha, da qual mamãe estava grávida. Como ela estava cercada de todos os cuidados, para compensar a perda das outras duas filhas, eu ficava com bastante ciúmes.

Quando eu tinha cinco anos, a família toda se mudou para o Rio de Janeiro, e lá tudo era difícil. Como minha mãe vivia adoentada, resolveu voltar para Aveiro com os quatro filhos, para a casa de meus avós. Meu pai permaneceu no Brasil, trabalhando em representações comerciais. Algum tempo depois ele se mudou para São Paulo.

Aveiro é uma cidade muito bonita e limpa, com muitas flores. E atravessada pelo braço de um rio, o que para nós cinco era uma grande atração. Passavam muitos barcos e navios enfeitados com desenhos. Era uma vida muito colorida.

Meus irmãos freqüentavam o ginásio e eu fazia o curso primário num colégio de freiras. Após quatro anos entrei para uma outra escola de freiras, na qual aprendi um bom português e trabalhos manuais. Com onze anos adoeci. Tive paratifo.

Meu pai, nesse ínterim, havia fundado uma fábrica de cerâmica. Mais tarde comprou uma fábrica de filtros que limpavam e esterilizavam água. [É

interessante como uma experiência negativa do destino — a perda das duas filhas por causa de água poluída — reverteu-se numa atividade profissional nova e positiva.]

Em Aveiro minha vida era um tanto triste, pois minha mãe desviava toda sua atenção para minha irmã e eu me sentia deixada para trás. Hoje entendo que essa irmã foi a salvação de minha mãe, que havia perdido as outras duas filhas.

Depois de seis anos voltamos para o Brasil, mas desta vez diretamente para São Paulo. Na época eu tinha quase doze anos, e meu pai já possuía então a fábrica de filtros. Aos doze eu tive minha primeira menstruação. Fui para um colégio de freiras, o 'São José', para repetir a quarta série. Dessa época escolar não guardei boas lembranças. Sentia-me rejeitada, estranha e posta de lado. Meu sotaque português era motivo de caçoada das colegas. Na aula de História, a professora sempre falava mal dos portugueses. Eu ficava muito aborrecida e recriminava meu pai por ter-me tirado de Portugal. Secretamente, fazia planos para voltar para lá. Nessa fase eu me voltei muito para dentro de mim, tornando-me tímida e fechada.

Com catorze anos comecei um curso de secretariado. Queria tornar-me secretária. Minha mãe trabalhava numa casa comercial. Quando eu estava com dezesseis anos, ela fundou uma loja para os filtros d'água, onde eu comecei a trabalhar todas as tardes. De manhã estudava inglês e piano. Pouco tempo depois já me tornei responsável pelo caixa, pela contabilidade e pelo secretariado da loja. Nessa época eu me sentia útil e muito feliz, dedicando-me totalmente ao trabalho. Tinha também minha independência financeira.

Mais ou menos aos dezoito anos, fiz com meus pais e irmãos uma longa e bonita viagem para Portugal. Era uma grande alegria rever os parentes e os lugares de minha infância. Ao voltar, retomei meu trabalho e meus estudos. Recebia meu salário, tinha uma sensação de independência, podendo comprar o que quisesse (geralmente artigos importados). Sentia-me feliz e importante. Ao mesmo tempo, percebia um grande vazio em minha vida, que me tornava tristonha. Em algum lugar me sentia superficial, vazia e inútil. Eu gostava de ajudar e ter a sensação de que alguém precisava de mim. De vez em quando viajava com meu pai para o Rio de Janeiro, onde tínhamos uma filial. A vida familiar continuava. Meus irmãos se casaram e já nasceram os primeiros sobrinhos.

Só aos 25 anos encontrei o homem que mais tarde se tornou meu marido, dando um novo sentido à minha vida. Não fiquei apaixonada, mas sentia uma grande simpatia e admiração por ele. Aos poucos se desenvolveu um amor profundo, consolidado e bonito. Contudo, casei-me somente aos 28 anos.

Justamente no dia de meu casamento, meu pai estava viajando e teve um derrame. Nesse ano ele viajou mais uma vez para Portugal e morreu quando eu tinha 29 anos, na casa de meus avós, em Aveiro, onde foi enterrado.
Minha vida decorria entre trabalho e lar. Eu admirava a inteligência de meu marido, seu caráter, sua maneira de trabalhar, sua moral. Ele era muito bondoso, mas também muito ciumento.
Aos 31 anos e meio eu tive uma infecção intestinal, com mais de 40°C de febre. Então tive o mesmo sonho que tivera durante minhas doenças infantis (sarampo e paratifo): — Sonhei que subia e subia, e chegava no céu. Lá um velho de barba (São Pedro) veio ao meu encontro e me abriu as portas celestes. Tudo era maravilhoso; tons de música, flores brancas. Também Santo Antônio vinha ao meu encontro. Foi inesquecível e tão belo! De repente, alguém me disse que eu ainda não poderia ficar ali, que precisava voltar. Gritei e despenquei rapidamente, cada vez mais depressa, caindo no arame farpado e ficando toda ensangüentada (desde os seis anos de idade este sonho acontecia, sempre com os mesmos detalhes). Acordei. A partir daí, a cada vez que acordava eu ficava apavorada e com medo.
Passei, depois da doença, algumas semanas na casa de minha mãe até me recuperar. No mesmo ano, estando eu com 32 anos, meu marido teve uma espécie de polineurite e precisou submeter-se a uma punção da medula. Demorou até que se fizesse o diagnóstico certo. Três anos depois, ele — ainda sem diagnóstico — começou a freqüentar seções espíritas e a experimentar de tudo. Os médicos pensavam que ele estivesse com reumatismo infeccioso, mas todos os exames resultavam negativos. Nessta ocasião veio ao Brasil o Dr. Alexandre Leroi (médico antroposófico, português, da Ita Wegman Klinik em Arlesheim, Suíça) para dar palestras e suspeitou que se tratasse de esclerose múltipla, o que foi confirmado.
Durante quinze anos meu marido sofreu dessa doença, e com ela surgiu a tarefa que eu tanto desejei para mim: a de cuidar de alguém e ser útil.
No meu 36° ano de vida viajamos à Suíça para ficar algum tempo na Ita Wegman Klinik. Encontramos lã pessoas importantes e começamos com o estudo da Antroposofia.
Aos meus 37 anos passamos, ainda, alguns meses na casa de meus avós, em Aveiro, e só depois retornamos ao Brasil. Meu marido já necessitava de cadeira de rodas. Em São Paulo ele continuou com o tratamento antroposófico, agora também com massagens e eurritmia curativa, Seu estado era variável — ora melhor, ora pior.

Enquanto eu cuidava dele, sentia que havia passado por profundas modificações. Entre nós se estabeleceu um amor espiritual tão profundo que nunca terminaria. De manhã eu cuidava de meu marido e ã tarde trabalhava. Nesses quinze anos, ele foi o instrumento de minha purificação, de minha elevação e crescimento espiritual. Eu não me sentia mais inútil, infeliz ou vazia. Interiormente estava em harmonia, e a forte relação com meu marido ultrapassou a morte, protegendo-me e guiando-me até hoje.

Aos meus 43 anos minha mãe viera morar conosco. Um ano mais tarde, meu marido e eu estivemos juntos numa fazenda de parentes. Meu marido passou mal e não mais abandonávamos a casa.

Um ano mais tarde, meu sobrinho de dezenove anos morreu num acidente de automóvel. Meu marido e eu fomos padrinhos de casamento de outro sobrinho (um outro deles substituiu meu marido no altar).

Eu estava com 47 anos quando minha mãe começou a ter perturbações cardíacas. Além disso, minha empregada, que já estava há anos conosco e que já havia tratado meu marido em sua infância, ficou com flebite, tendo de ser operada das varizes. Acabei, então, tendo de cuidar de três doentes.

A paralisia de meu marido progredia e ele acabou falecendo quando eu estava com 48 anos. Ficamos juntos por vinte e dois anos, e ele era meu melhor amigo.

Após a morte de meu marido, atirei-me no trabalho. Montei várias filiais que somaram quatro grandes lojas, as quais eu tinha de administrar. Porém a partir dos 56 anos comecei a delegar as lojas e, finalmente, aprendi a dar mais autonomia aos outros. Eu adoro o contato com clientes. À noite eu ia para casa, onde morava sozinha.

Eu me sentia um tanto preguiçosa e bem estabelecida. Não queria sentir-me inútil — queria achar uma tarefa. Havia nove anos que trabalhava sem férias. Gostaria ainda de viajar para a Suíça e Portugal, o que, aliás, só aconteceu aos 66 anos — quando, depois de trinta anos, resolvi visitar na Suíça a clínica de Arlesheim, aproveitando para visitar o Goetheanum, com a famosa escultura de Cristo em madeira (o representante do ser humano, segundo Rudolf Steiner).[4] Aliás, desde o primeiro contato na Suíça eu estudava Antroposofia e, juntamente com meu marido, freqüentava a Comunidade de Cristãos.[5] Na volta, passei em Portugal e pernoitei na casa da minha infância.

---

[4] Sobre o Goetheanum, v. nota na p. 13. O 'Representante da humanidade' é uma escultura entalhada em madeira pelo próprio Rudolf Steiner, retratando a atitude crística moderadora entre dois poderes espirituais opostos — Lúcifer e Árimã, ou seja, a extrema alienação do mundo e o extremo materialismo. (N.E.)

[5] Eurritmia: arte antroposófica do movimento, podendo ser artística, curativa ou pedagógica. (N.E.)

Voltando ao Brasil, decidi vendera última loja. Afinal, eu trabalhara ininterruptamente de 1960 a 1988 — portanto, 28 anos. A loja foi entregue a um dos sobrinhos, que acabou montando uma loja em São José dos Campos, a qual, porém, fechou depois de um ano.

Em São Paulo vendi minha casa, que havia sido assaltada duas vezes, e fui viver num apartamento. No final do ano eu já estava com 68 anos e passei a sofrer de pressão alta.

Nos anos anteriores, depois de fechar a loja, eu respondia financeiramente por um cego, o que me deixava bem feliz. As dificuldades financeiras dos anos entre 1990 e 1992 se tornaram cada vez maiores, e eu vivia retirada no apartamento. Nos fins-de-semana, muitas vezes eu passeava com minha irmã numa fazenda do interior.

Aos 74 anos, a autora da autobiografia resolveu mudar-se para o interior, onde vive com sua irmã, também viúva. A falta de contato com a Antroposofia e com a Comunidade de Cristãos tornaram-na bastante depressiva.

## Visão geral resumida da Biografia 1

anos: Primeira lembrança (vivência espiritual).
anos: Pai se muda para o Brasil.
anos: Ela mesma vem para o Brasil (Salvador). Morte das duas irmãs menores.
ogo a seguir nasce outra irmã.
anos: Volta para Portugal. Freqüenta escola de freiras. Mora na casa dos avós em Aveiro.
1 anos: Paratifo
2 anos: Volta para o Brasil (São Paulo). Frequenta escola de freiras. Timidez.
4 anos: Começa formação como secretária.
6 anos: Começa a trabalhar na loja da mãe.
8 anos: Viagem a Portugal. Visita a lugares da infância.
5 anos: Conhece seu futuro marido.
8 anos: Casamento. Morte do pai.
1 anos: Infecção intestinal. Febre alta. Vivência espiritual.
2 anos: Marido adoece.
6 anos: Conhece a clínica Ita Wegman (em Arlesheim, Suíça). Antroposofia. Anos de creswwcimento interior.
7 anos: Viagem a Aveiro, Portugal. Volta para o Brasil.

3 anos: A mãe vem morar em sua casa.
8 anos: Morte do marido, anos de expansão comercial.
6 anos: Entrega as lojas gradativamente, permanecendo apenas com uma.
3 anos: Continua trabalhando intensivamente na loja (nunca sai de férias).
6 anos: Viagem à Suíça, a Arlesheim, à clínica, ao Goetheanum. Vende a loja.
7 anos: Vende a loja. Sobrinho abre uma loja em São José dos Campos (a qual fecha após um ano).
8 anos: Dificuldades financeiras. Venda da casa. Mudança para apartamento.
4 anos: Mudança para junto da irmã em São José dos Campos.

## Biografia 2

Eu fui a sétima dentre doze irmãos. Meu pai era índio e minha mãe portuguesa. Meu pai era comerciante.
Eu vivia com minha avó numa oca pequena, atrás da casa principal da família. Minha avó e eu íamos diariamente à mata colher ervas, frutas comestíveis e folhas de tabaco; ela conversava em língua indígena com meu pai.
Eu tinha de trançar os fios para a vovó poder fazer suas tecelagens. Quando as folhas do fumo estavam maduras, eram colhidas e secadas. Eu tinha de mudá-las, e minha avó fazia cordões escuros, negros. O fumo era usado para a cura, mas também para o cachimbo da minha avó. Ela era uma curandeira, e muitos a procuravam para a cura e para buscar conselhos. Todos recebiam uma reza.
Assim, cedo eu conheci as ervas usadas para a cura e as rezas para cada mal.
A 'vó' me havia escolhido dentre todos os irmãos para ser sua sucessora, apesar de eu não ser sua netinha preferida. Ela amava minha irmã branquinha, que gozava do privilégio de ficar em seu colo; porém só eu tinha acesso à casa da 'vó'.
A 'vó' e a 'mãe' não se davam — a mãe tinha vergonha da 'vó' e a 'vó' chamava a 'mãe' de 'branca de merda'.
Toda noite eu olhava pelas frestas da oca para assistir ao ritual vespertino dos índios, reunidos para suas cantorias. Ninguém podia participar. Por isso o resto da família ficava escondido dentro de casa.
Quando eu estava com oito anos, meu irmão mais velho, de 22 anos, tentou três vezes estuprar-me. A partir daí tive pesadelos; o 'pai' interferiu, trancando o quarto do irmão, mesmo sem saber bem por quê.
Aos seis anos eu aprendi a ler e a escrever por mim mesma; meu pai me ensinou a escrever cartas e outras coisas.

Aos meus nove anos minha avó voltou da mata, disse que estava muito cansada e se deitou na rede. Mandou chamar seu filho e lhe disse que ia morrer. Ele não aceitou o sacramento indígena da morte e colocou seu caixão na casa principal. Depois de ela estar enterrada, aconteceu o inesperado: meu pai incendiou a oca onde vovó e eu morávamos, só restando um monte de cinzas. Então veio a pergunta: o que seria de mim agora?

Após esse episódio, minha família começou a empobrecer; meu pai comprou roupas novas e passeava na rua com outras mulheres. Eu era responsável pela alimentação da família, pois era quem conhecia os frutos e as raízes na mata.

Meu pai se metia em política. O governo mudou e ele foi perseguido. Agora, sem minha avó, eu tinha de acompanhar meu pai; numa pequena sacola tecida por ela, levava o revólver dele. Quando eu tinha onze anos meu pai me deu de presente um pequeno revólver enfeitado com madrepérola, e eu me exercitava com ele para atingir o alvo.

Nessa época minha família tinha uma criação de galinhas, que eu usava como alvo; isto aborrecia minha mãe, que em vez de vender as galinhas tinha de cozinhá-las. Mas eu ajudava muito em casa e vendia também muitas galinhas. Eu era muito prestativa. Comecei a ensinar os camponeses da redondeza a ler e a escrever. Ao entrar para a escola, pulei os três primeiros anos e, apesar disso, era sempre

. a melhor aluna. Não tinha amizades.

Insisti e pedi ao meu pai para poder ir ao ginásio que ficava a uma hora de distância, na cidade vizinha, de ônibus. Tive de fazer uma prova difícil e fui aprovada. Era a primeira mulher na família a poder estudar.

Também no ginásio eu era a melhor aluna. Mantinha-me financeiramente trabalhando na lanchonete da escola e dando aulas particulares para a criançada. Continuava ensinando os camponeses a ler e a escrever.

Nessa época, a mãe e os filhos aderiram ao protestantismo. Meu pai os agredia por causa disso.

Eu saí de casa por desentendimentos e passei a morar no centro estudantil.

Um dia, alguns adultos me observaram e começaram a trazer-me livros secretos. Eram livros políticos socialistas. Eu admirava tais idéias; passei a falar na rádio e fundei um jornal. Assim, tornei-me conhecida; até que o regime militar começou a me observar, querendo me eliminar.

Eu fugi e me escondi. A polícia fechou a rádio e o jornal, e meu pai, inocentemente, revelou meu esconderijo, pois queria que eu abandonasse o comunismo. Eu fui presa, ficando por um ano no cativeiro, entre os dezessete e

os dezoito anos. Sofri bastante, fui estuprada por policiais, sentindo ódio, mas nunca me corrompi; era justa, clara, e jurei não falar sobre meus companheiros, sofrendo por inteiro as torturas. Daí fui levada para uma cela. Nesse ambiente de prisão consolei muitas mulheres e ensinei presos a ler e a escrever. Era bastante solicitada por eles.

Depois de libertada, fui fazer um trabalho nos campos de cana do Rio, junto com um padre holandês, e depois fui para Brasília, com operários de construção. Em Brasília entrei para a Universidade, na área de Ciências Biológicas. Junto com o padre, trabalhei no instituto de ensino. Nessa época tive os primeiros namorados. Gostava de dois, mas não me ligava a nenhum, pois sabia que não iria ficar muito tempo. Levava uma vida dupla: a Universidade era uma coisa, a política outra. Porém comecei a desinteressar-me do PC.

Nessa época começou a ser planejado o movimento de guerrilhas. Foi construída uma estrada que adentrava o Paraguai; à beira dessa estrada havia muitas fazendas que abrigavam os guerrilheiros. Nesse planejamento eu trabalhei intensamente, até que novamente fui parar na prisão, por dois anos. Mais torturas. Bem mais violentas. Eu jurei manter-me em silêncio, o que consegui cumprir. Todo o meu corpo se cobriu de fendas, que sangravam. Muitas vezes tive febre e violenta dor nas juntas. Um dia tive um sangramento muito forte, e senti-me à beira da morte. Fui hospitalizada, ficando internada por seis meses, sem esclarecimento de diagnóstico. De lá consegui fugir com a ajuda dos companheiros. Numa fazenda consegui ajuda médica, sendo feito o diagnóstico: era lúpus, e, após eu tomar cortisona, em duas semanas todas as feridas cicatrizaram. Eu estava exatamente com 21 anos.

Consegui fugir e passar por vários países da América do Sul; num deles consegui terminar os estudos, formando-me em Sociologia. Foi num deles também, aos 25 anos, que conheci meu primeiro marido. Éramos colegas na política e no trabalho. Ele trouxe para o casamento um filho. Eu gostava da vida familiar e aprendi a conviver com a doçura que aparecia de tempos em tempos.

A situação nos países sul-americanos ficava cada vez mais difícil para os exilados políticos, que então, com a ajuda da ONU, foram para a Europa, onde também passaram por vários países.

Aos 28 anos nasceu meu primeiro filho com meu marido. Passei bem na gravidez (eu a escondera, pois em duas vezes anteriores fora aconselhada, por ordem médica, a evitá-la devido à doença). Nasceu um filho sadio e forte; três meses depois, tive uma crise bastante forte. Na ocasião morava em Portugal, e fiz um

tratamento na França. Eu dava aulas, trabalhava numa editora e minha vida transcorria normalmente.
A saudade do Brasil, porém, era grande. Ainda nesse ano me mostraram um filme em que, chorando, eu me despedia de minhas crianças, que vinham para o Brasil. O filme me estava sendo exibido com certa intenção; porém eu não deixei que isso acontecesse. Foi a primeira vez que me revoltei e me recusei a ver o filme. Senti que eu era eu mesma, e não mais uma figura do grupo de exilados. No mesmo ano saía a lei em que os exilados poderiam voltar ao Brasil; assim, voltamos, e a minha família veio me receber.
Meu marido teve dificuldade em readaptar-se no País; não conseguia emprego, e eu é que conseguia o dinheiro, dando aulas. Ele se tornou diferente: era desejado pelas mulheres, por ser um exilado político, e começou a sair com elas. Um dia, chegou com uma mulher de saltos altos, querendo que convivêssemos os três, na mesma casa.
Isso eu não suportei. Saí de casa com os dois filhos, profundamente deprimida e magoada. Não entendia como, depois de tudo o que nós vivêramos juntos, ele podia pegar a primeira mulher que aparecera. Enfim, a separação aconteceu aos trinta anos. Demorou dois anos para eu me reequilibrar.
Comecei a me recuperar: o trabalho me satisfazia; comecei a trabalhar com cinematografia e com propaganda, e ainda fazia doces (que uma amiga minha vendia). Assim eu me sustentava, bem como aos dois filhos.
Aos quase 35 anos me apaixonei, mas era um amor irrealizável. Engravidei, mas perdi a criança aos três meses. Nessa época, meu ex-marido buscou as duas crianças. Eu entrei na maior crise; estava só, sem as crianças, e sentia um vazio crescente dentro de mim.
Já me havia afastado da política; aos poucos, sentia dentro de mim uma pequena semente que começava a germinar, aos 37 anos. Eu procurava o lado espiritual que minha avó havia plantado dentro de mim. Meus filhos voltaram para casa e eu sentia uma vida nova.
Aos 38 anos, conheci um novo parceiro. Nós éramos duas almas e um só coração; completávamo-nos mutuamente.
Aos 39 anos comecei o estudo da Antroposofia, sendo que pouco antes iniciara um tratamento antroposófico. Foi justamente aos 39 anos que tive novamente febre alta. Era a primeira vez que eu ia à Artemísia. Sentada em minha cama, tinha o sentimento de que devia pedir algo a Deus. Senti-me permeada de calor e luz, e assim tive coragem de pedir a Ele para sarar, para poder educar meus

filhos. A partir desse momento, tive a impressão de que iria tornar-me mais sadia. E foi o que aconteceu.
Fiz três cursos biográficos e, mais tarde, decidi fazer a Formação Biográfica, para entrar na parte terapêutica, já que trabalhava uma vez por semana como voluntária num hospital de câncer.
Minha vida profissional transcorreu muito bem nestes últimos anos. Até tive um estúdio próprio de produção. Meus filhos foram crescendo e eu fiz questão que morassem fora de casa quando adultos, pois senti necessidade de reorganizar minha cas
Meu relacionamento amoroso, que começou aos 38 anos, durou até os 44. Comecei a sentir-me muito tolhida em minha liberdade. Liberdade, ritmo, organização eram importantes para mim. A separação não foi fácil, mas certa.
Tenho uma amizade com alguém que vive nos EUA. Ele tem uma mulher paralítica e nós, juntos, fizemos trabalhos no Chile. Esta amizade é satisfatória para mim.
No ambiente de filmagem, existem muitas pessoas que tomam drogas ou álcool. Eu tenho de negociar com eles. Muitas vezes, estando sentada à mesa com eles, observo certos 'seres' que fazem caretas e que parecem sugá-los; por meio de oração, consigo afastá-los deles. Ao adormecer, tento entregar-me conscientemente ao mundo espiritual; ali vejo muitas coisas de épocas passadas da Terra, do bem e do mal.
Aos poucos, com os vários cursos biográficos, fui descobrindo minha missão: sinto que cada vez mais devo resgatar os conhecimentos e a origem de minha avó. A lembrança das ervas medicinais, das orações, das massagens me vem cada vez mais à lembrança.
Quero direcionar-me cada vez mais para a cura e unir o antigo ao novo.
Algumas vivências espirituais:
Quando estive presa pela segunda vez, perdi muito sangue (que escorria ralo abaixo); pensei: "Minha vida está-se esvaindo ralo abaixo; eu poderia me entregar à morte. "Aí, repentinamente, despertou uma grande força em mim. Consegui airastar-me até a parede da cela, encostar-me e ver meu corpo. Peguei um pano molhado para estancar o sangue. Calor e luz me permeavam, e eu percebi que uma mão invisível se estendia para mim. Encostada na parede, pude dormir até o dia seguinte, quando então fui levada ao hospital. Hoje sei que foi a força de Cristo e a mão de que me ergueram.
Uma outra vivência espiritual foi a que tive durante uma crise de lúpus:

Durante a internação, tive sete pneumonias. Estava sentada na cama, só, quando se aproximou de mim uma figura toda luminosa; era um anjo, que me dizia: "A você a vida foi doada até que cumpra sua missão aqui na Terra."

O que esta biografia nos mostra?
Uma criança que é tratada como adulto, que cedo é colocada perante grandes responsabilidades e não cresce com a família e irmãos, mas com sua velha avó; esta necessita dela e quer torná-la herdeira de seus conhecimentos e responsabilidades.
Aos nove, vivência um grande choque ao morrer a avó e ver queimada sua oca. Uma vida nova começa com mais responsabilidades ainda; novamente o pai e, mais tarde, os políticos se aproveitam dela. Ela está disponível para tudo.
Durante as prisões passa por grandes provações, mas se mantém em sua moralidade e é, até certo ponto, protegida por sua ingenuidade; porém lá adoece de uma enfermidade grave, que só é diagnosticada mais tarde: lúpus.
Na época dos 21 aos 35 anos, da chamada alma da sensação (21-28) e do intelecto e da índole (28-35), ela passa por muitas decepções, para finalmente, aos 37 anos (segundo nodo lunar) encontrar seu fio condutor espiritual interno.
A vida não se torna mais fácil, porém cada vez mais consciente; ela aprende a conviver cada vez mais com as crises da própria doença. As crises se acentuam em momentos de espelhamentos de fases anteriores, como veremos mais tarde.

## Capítulo II
## As fases de 0 a 21 anos: a preparação para a vida

Esta grande fase é marcada por três setênios: o primeiro vai até a maturidade escolar, que ocorre por volta dos sete anos; o segundo vai até a puberdade, por volta dos catorze anos; o terceiro vai até a maioridade, aos 21 anos.
Esses períodos são marcados por grandes modificações biológicas e fisiológicas. Tais modificações são visíveis e nítidas para os pais. A própria criança pode acompanhar seu crescimento, motivo de seu orgulho. Lembro-me de que em casa, numa das portas, a cada meio ano meu pai marcava com o lápis o quanto eu havia crescido, e para nós dois era uma satisfação poder observar.
Já nas fases seguintes, de 21 a 42 anos e de 42 até 63, esse crescimento é interior, portanto não mais palpável. Por isso essa primeira fase da vida é também denominada 'fase do crescimento físico'.
Vejamos agora o que acontece de setênio em setênio.

## O primeiro setênio

A fase desde nascimento até os sete anos

No primeiro setênio, temos o encontro entre a parte espiritual da individualidade — o eu — e a parte biológica, preparada após a fecundação no ventre materno. Muitas vezes a mãe ou os pais sentem a aproximação desse ser espiritual. Parece que uma criança está-se aproximando, ou então, como expressou uma mãe: "Sinto que ainda está faltando um em nossa família" — e esse alguém não tardou a aparecer.

A entidade espiritual escolhe, bem antes de seu nascimento, os pais que poderão fornecer-lhe a massa hereditária adequada, o corpo para a realização de seu destino. Por isso as pessoas sensíveis poderão sentir sua aproximação antes da fecundação.

Mas o que será que acontece quando alguém bate à porta e é rejeitado? Para onde irá essa individualidade? Quero deixar estas perguntas em aberto, por serem questões que surgem quando o ser humano é encarado integralmente, em suas três instâncias essenciais: espírito, alma e corpo. Um aborto não é apenas a eliminação de um germe de um corpo vivo.

Nessa tomada de posse do eu sobre seu corpo biológico, a qual ocorre por volta da terceira semana de gravidez, a individualidade começa a moldar o corpo de tal maneira que, ao nascer, a criança já apresenta características individuais (por exemplo, a linha das plantas dos pés, usada para identificação).

Porém todo este primeiro setênio tem como pano de fundo a reestruturação das substâncias e a individuação somática. O que quer dizer isto? Quer dizer que as proteínas, principalmente do recém-nascido, foram formadas pela mãe e têm de ser eliminadas. Primeiro o bebê perde peso, para depois ganhá-lo novamente. Uma grande parte dessas substâncias herdadas serão eliminadas pelo organismo, e assim novas substâncias, oriundas da alimentação do bebê, são aqui já orientadas e estruturadas pela própria individualidade.

Esse processo não ocorre sem crises, e as grandes crises da criança nesse setênio são de ordem somática (física): são as doenças infantis (tais como sarampo, rubéola, varicela, caxumba, tosse comprida), que aceleram o processo da troca de substâncias. Tanto é que as quatro primeiras são eruptivas e, a olhos vistos, observa-se a pele e mucosas eliminando substâncias em grande quantidade. Após uma doença infantil a criança fica completamente renovada, podendo-se observar modificações sutis em sua fisionomia, em seu comportamento e em seu equilíbrio interior. Novamente se levanta a pergunta: qual será o efeito das

vacinas, por meio das quais as crianças são impedidas de adquirir as doenças infantis? Quero frisar que paralisia infantil não é 'doença infantil', no sentido costumeiro da palavra. Sabe-se, estatisticamente, que doenças auto-imunes, alergias, etc. têm aumentado assustadoramente. Numa doença auto-imune, o ser humano tenta destruir a substância de seu corpo, tentando fazer aquilo que deveria ter sido feito na infância, com a ajuda das doenças infantis. Trata-se, porém, de dois processos diferentes.

A hereditariedade está bem marcada nas células do corpo no primeiro setênip. Ela é superada por intermédio deste processo de individuação somática, favorecendo, também, a prevenção de certas doenças, as assim chamadas hereditárias. Por outro lado, é na constituição física que se torna visível, no primeiro setênio, a ação das forças herdadas, deixando sua marca na fisionomia do corpo do indivíduo. Não deixamos de ser fisicamente parecidos com nossos ancestrais.

Nesse primeiro setênio, realiza-se a estruturação do sistema neuro-sensorial. Portanto, falamos principalmente dos órgãos da cabeça, do sistema nervoso central e dos órgãos dos sentidos.

Uma lesão no sistema nervoso central, decorrente de parto, encefalite, meningite, etc. pode causar deformações para o resto da vida. É a partir do sistema nervoso (da cabeça) que a criança se estrutura e dá forma ao seu organismo. A cabeça é a parte mais desenvolvida de uma criança pequena e, geralmente, é a primeira que aponta para o exterior no parto e a primeira que faz esforço para erguer-se da posição horizontal para a vertical. É aí que, organicamente, somos mais maduros, mais 'prontos' e menos vitais.

Os órgãos dos sentidos são janelas para o mundo. De manhã, ao acordar, 'abrimos as janelas' para fazer contato com o derredor. A criança, por meio dos órgãos, vai-se abrindo gradativamente para o mundo. O cuidado com os órgãos dos sentidos é fundamental. Existem quatro sentidos corpóreos básicos: o do tato, o vital, o do movimento e o do equilíbrio, os quais precisam ser bem cuidados.

Podemos dizer que a criança pequena é, principalmente, o próprio sentido do tato espalhado pelo corpo inteiro e por meio do qual ela vivência prazer e desprazer. Receber cuidados carinhosos com o tato, como ser segurada ao ser amamentada, usar roupinha adequada, ser massageada (ao se passar óleo) e, mais tarde, entrar em contato com água, terra, areia e seus brinquedos, tudo isso lhe proporciona uma vivência positiva de expressão em seu corpo, de entrega, sensações tão necessárias para os contatos, mais tarde, na vida. Ao contrário, o tato por meio de agressões como beliscões, tapas ou surras faz com que a criança

se sinta retraída e, mais tarde, se torne uma criança tímida, assustada, medrosa e sem confiança no mundo.
Porém não se trata apenas do tato. 0 'sentido vital', que nos indica o bem ou o mal-estar em nosso corpo, tem a ver com o corpo etérico ou vital, que nessa época necessita, para sua fortificação, de ritmos bem distribuídos: alimentação adequada, ritmo nas refeições (não rígidos, mas perscrutados na própria criança), ritmo adequado de sono e vigília, temperatura adequada de água para o banho e vestimenta adequada à temperatura externa. Imagine como você reagiria se, num dia frio, tivesse de tomar banho gelado! A reação seria de contração, encolhimento. Ao contrário, numa banheira de água adequadamente aquecida, a reação é de expansão e relaxamento. Na primeira situação de banho, a conseqüência é um querer afastar-se do mundo, encolher-se, não tomar posse do corpo. Já na segunda situação há o sentir-se bem e expandir-se, isto é, sentir-se em casa no próprio corpo e no mundo.
Estamos vendo que uma forma de nos apossarmos de nosso corpo é por meio dos órgãos dos sentidos.
Assim também acontece com o sentido do movimento e o do equilíbrio, que são importantes e devem ser desenvolvidos. Todo o esforço de erguer-se, dar os primeiros passos, implica em ter espaço de movimento, ou seja, ao invés de um ambiente confinado, um ambiente espaçoso e ventilado; mais tarde, poder trepar em troncos ou árvores, em gangorras e em balanços. Tudo isso exercita estes dois sentidos, que são inteiramente ligados.
Imagine novamente — pois você já deve ter presenciado —, aquela situação da mãe medrosa que, a cada pequena aventura do filho, sai correndo e dizendo "Filhinho, você vai cair e se machucar!", tirando-lhe a oportunidade de exercitar a persistência, o cair e levantar-se. Nesse setênio, a criança precisa ter fisicamente liberdade para, mais tarde, nas fases difíceis da vida, cair e conseguir levantar-se com perseverança.
Os sentidos do paladar, do olfato, do calor (já mencionado), da visão e da audição também necessitam ser bem cuidados. O que acarretará, mais tarde, no ser humano, o fato de ele ter crescido num ambiente de fumantes, ou de não ter podido saborear as sopinhas? Ou, ainda, de não ter visualizado a natureza — por exemplo, nunca ter olhado 'aquela figueira' nem ouvido os sons dos passarinhos: ao contrário, ter tido como panorama edifícios cinzas, de dentro de um apartamento luminoso, ofuscante, e escutado apenas ruídos mecânicos de enceradeiras, máquinas de lavar e aviões passando por sobre sua cabeça?

Nem vamos entrar aqui nos detalhes sobre tevê, video-games, etc., pois, numa criança pequena cujos órgãos estão ainda em formação, estes exercem uma influência que penetra até na estrutura somática mais sutil, deixando muitas vezes a criança estarrecida e sem movimento.
Nessa fase dos primeiros sete anos, a criança está aberta ao mundo, sendo toda ela órgão dos sentidos, e as impressões penetram em seu interior sem nenhuma proteção, por todos os lados.
Esquematicamente, podemos representá-la desta maneira:

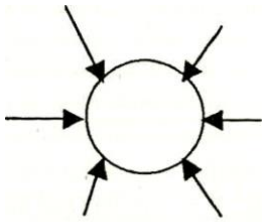


*FIGURA 4*

De acordo com as impressões sensoriais, essa formação dos órgãos é ativada de maneira positiva ou negativa, sendo, muitas vezes, a origem de mal-formações orgânicas posteriores.
Tudo isso ocorre de maneira muito sutil, imperceptível, mas que no delicado tecido vital deixa um imprint— uma impressão sutil que vai manifestar-se mais tarde como distúrbio fisiológico de determinados órgãos. A personalidade dos pais, as 'tias' das creches, as professoras de jardim-de-infância são influências muito grandes quanto às impressões sensoriais que a criança recebe de fora. Por meio dessas relações ela irá ligar-se a seu corpo e ao mundo, vivenciando que "o mundo é bom", ou irá desligar-se deste mundo ruim e agressivo, dificultando seu entrosamento na vida de adulto.
Olhemos agora para os cuidados anímicos com a criança. Nessa fase ela precisa de aconchego, carinho, calor, alimento, limites e, acima de tudo, confiança. Por natureza, a criança vem ao mundo trazendo em si uma confiança básica. Para aprender a andar, ela se apóia na mão da mãe ou do pai. Quando aprende a subir numa árvore, mas ainda não aprendeu a descer, joga-se nos braços da mãe ou do pai, sem restrição. Quando é que, na vida adulta, temos essa confiança e entrega total — o que, para muitos relacionamentos, é fundamental?
Quando é que essa confiança é rompida? Quando mãe dá ordens ou proíbe algo, mas, se a criança insiste, acaba ganhando o que quer; ou quando os pais saem à noite e a criança acorda assustada, sem ter alguém presente; ou, como foi o caso de um senhor que, quando criança, para ir cortar o cabelo precisava que o

barbeiro lhe contasse que estava construindo um avião para os dois poderem viajar juntos: após cinco anos da mesma forma, o pai diz à criança que tudo aquilo é uma mentira. A desconfiança em relação ao adulto permaneceu nesse senhor para o resto da vida.

Numa cidade grande, ensina-se às crianças que não confiem nos adultos estranhos; e, sem confiança, o amor e a entrega não são possíveis: todos desconfiam um do outro, e então a guerra de todos contra todos não demora a acontecer.

Calor, confiança, amor — eis os três alimentos anímicos imprescindíveis à criança. Quem cria tal atmosfera para a criança são os pais. Se um dos pais está ausente, o esforço do outro terá de compensar. Porém nessa tenra idade a presença da mãe é fundamental, pois até os sete anos permanece o elo de ligação com a mãe através do corpo vital invisível, que só aos sete anos se rompe e torna a criança autônoma.

A desarmonia do ambiente em torno da criança é, muitas vezes, a causa de dores de barriga, diarréias e inquietação nela. Quando há muitas brigas ou são praticados atos imorais, mesmo um pouco longe da criança, ela absorve tudo (mesmo o que nos pareça invisível para ela), a ponto de mais tarde, por ela ter incorporado em seu tecido sutil tais atos imorais, estes poderem tornar-se obsessivos.

Nessa fase, o aprendizado da criança se faz por imitação. A criança pequena, observando o adulto, lava louça e roupa, quer ajudar, quer fazer o mesmo que ele. Mas também maus costumes e até deficiências de adultos próximos são imitados: um pai que manca pode fazer com que o filho manque, e, quando essa criança for levada ao médico, será difícil descobrir a causa, a não ser que o próprio pai a leve ao consultório.

A criança é, portanto, um espelho dos bons e maus atos realizados perante ela. É pela imitação que ela aprende, também, as três faculdades eminentemente humanas: o erguer-se e andar, o falar e o pensar.

Erguendo-se e andando, a criança conquista o espaço físico em sua volta. O andar não deve ser forçado; ele acontecerá espontaneamente quando a criança estiver madura para ele. Algumas o farão aos doze meses, algumas só dois ou três meses mais tarde, e só excepcionalmente antes dos doze meses.

Em seguida a criança já balbucia sílabas, consegue formar palavras e designar coisas ('mama', 'au-au', 'dada', etc.). E, repentinamente, começa a formar pequenas frases: "Maria quer dada", "Está quente", etc., demonstrando que agora é capaz de fazer associação de idéias. É o pensar que está surgindo.

Essas três etapas do desenvolvimento, o ser humano as aprende antes de ter memória. Quando o sistema nervoso ainda está em formação, em determinado momento, por volta dos três anos, devido à maturação do sistema nervoso e à mielinização, o eu pode usar este sistema como instrumento. A criança percebe que o mundo e ela são duas coisas diferentes. É a primeira fase do reconhecer-se como individualidade, a primeira consciência do eu. Agora não será mais "Joãozinho quer!" e sim "Eu quero!". E segue-se aquela fase do 'não', em que tudo é negado, o que dá autoconfiança à criança.

As etapas do andar, do falar e do pensar são como que regidas por mãos de anjos, por seres espirituais (Anjos, Arcanjos, Arqueus) que doam parte de suas forças ao ser humano para que elas possam ser realizadas. Só depois disso o ser humano terá a consciência do eu.

O ser humano deve, sempre, sentir gratidão quando seu andar, seu falar e seu pensar funcionam sem obstáculos, e também tentar vivenciar como seria a situação se, pelas circunstâncias do destino, ele não conseguisse andar, expressar-se ou pensar.

Junto com a consciência do eu desperta a primeira memória. Na biografia do ser humano, é importante identificar qual foi sua primeira lembrança. Foi o nascimento do irmão? Foi uma surra que recebeu? Ou ter-se sentido sozinho na rua quando os pais já estavam longe? Ou relâmpago e trovão? Ou, como na Biografia I, a imagem de Maria com Jesus nos braços?

A primeira lembrança tem a ver, profundamente, com toda a biografia. É importante resgatá-la. Não é aquilo que os pais contam, mas aquilo que você, pelo esforço, pode resgatar como sendo a sua primeira memória. Para mim, por exemplo, foi quando eu estava brincando com bolinhas de gude na cama de minha avó e, de repente, ocorreram um raio e um trovão e saíram faíscas da tomada! Até hoje tenho bastante respeito pelos raios e trovões.

Outros elementos importantes do primeiro setênio são os brinquedos da criança. O brincar é extremamente importante, pois é ele que irá, mais tarde, incentivar a criatividade no trabalho. Quem aprendeu a brincar na primeira infância terá, mais tarde, mais alegria e criatividade em seu trabalho. Há crianças que são extremamente fantasiosas e criativas em seus brinquedos; outras precisam ser estimuladas e, como estão na fase da imitação, o adulto tem de aprender a ser criança quando tem filhos pequenos! Resgatar a criança dentro de si faz bem para qualquer adulto. Se não são os pais que o fazem, os avós poderão fazê-lo. Ter avô e avó nesta época da vida é um privilégio. Coisas proibidas em casa são permitidas pelos avós, e por isso eles são tão queridos.

A criança pequena tem em volta de si uma aura, uma luz, pois ainda não está totalmente encarnada. No idoso essa aura está interiorizada, e ele é luminoso por dentro, desde que não esteja esclerosado. Se estiver, sua luz interior estará encoberta. Velho e criança são, pois, dois pólos que se atraem — um pela luz externa e outro por sua luz interna. É uma pena a vivência das crianças que, na hora de brincar ou de ouvir um conto de fadas, são colocadas na frente da tevê para que não perturbem os pais, que estão exaustos pelo trabalho do dia e não querem mais preocupar-se com elas. Mal sabem estes pais o quão relaxante é, após um dia intenso de trabalho, ler um conto e viajar no mundo imaginário da infância com seus filhos!

É de se lamentar, também, por aquelas crianças em cujos lares não existe a religiosidade, a compreensão e o encanto pela natureza, ou pequenos rituais como acender uma vela ao deitar-se, com uma oração para dormir, ou um pequeno cântico ao acordar, ou uma bênção às refeições. As festas do ano, como aniversários, Natal, Páscoa, São João, primavera e outros também podem dar alegria e colorido às semanas rotineiras do ano. Em minha infância, eu contava as semanas para chegar o Natal — não pelos presentes que receberia, mas pelas velas do presépio, pela árvore enfeitada, pelo mistério e pelo segredo. Tudo isto desperta um sentimento religioso na criança.

Haveria muito mais a ser comentado sobre o primeiro setênio, mas a bibliografia indicada no final do livro poderá ampliar o conhecimento sobre a riqueza deste setênio, tão fundamental para a saúde física de toda a nossa vida.

Cada setênio é marcado por três pequenas etapas. Assim, no primeiro setênio temos, de zero a três anos, uma característica que é o domínio das forças formativas da cabeça. Dos três, aos cinco anos já despertam mais os sentimentos da criança, sua busca pela admiração do mundo. E na fase dos cinco aos sete anos, em que a vontade da criança se torna cada vez mais manifesta, ela entra para a fase pré-escolar, sendo preciso tomar o maior cuidado para não prejudicar sua vontade, a força ativa de seus membros — o movimento —, integrando-a gradativamente ao social sem, porém, querer ministrar-lhe ensinamentos teóricos ou até ensiná-la a ler e escrever.

A alfabetização precoce rouba da criança forças vitais muito necessárias mais tarde em sua vida adulta, ao desenvolvimento da vontade, da ação, a ponto de poderem surgir, em torno dos 56 aos 63 anos (época em que as forças se liberam do âmbito da cabeça), fenômenos de desvitalização precoce ou mesmo esclerose, se isso não for compensado preventivamente.

Somente com a expulsão das células hereditárias mais duras do corpo, representadas pelos dentes de leite, é que a reestruturação orgânica, substancial estará completada. O corpo se torna o instrumento adequado àquela individualidade. Quando isto acontece, por volta do sétimo ano de vida (portanto, entre seis e sete anos) essas forças são metamorfoseadas e já podem ser usadas para o aprendizado escolar. Só aí é que a criança atinge maturidade escolar, o que delimita o final deste setênio. E como se nesse tempo a individualidade construísse sua própria casa. Para isso, muitas vezes é necessário quebrar paredes e abrir janelas para sentir-se bem na própria casa.
Esse período necessita de força e tempo. Quem já construiu sua própria casa sabe disso. Precisamos dar tempo à criança para que tudo aconteça de forma harmônica.
Quero terminar com uma oração que os pais podem fazer com as crianças deste setênio, a qual expressa esse amor e essa confiança necessários para que elas se desenvolvam nessa época.

*Da cabeça aos pés sou a imagem de Deus.*
*Do coração às mãos sinto o hálito de Deus.*
*Quando Deus eu avisto em todas as partes,*
*no pai e na mãe, em todas as pessoas queridas*
*no animal e na flor, na árvore e na pedra,*
*não sinto medo de nada: só amor*
*A tudo o que está ao meu redor.*
*Rudolf Steiner*

O segundo **setênio**
A fase dos sete aos catorze anos

A criança passa do lar, da escola maternal ou do jardim-de-infância para a escola. Um grande momento: o primeiro dia de aula! Quando se
irmão(s) mais velho(s), esse dia é aguardado com muita expectativa, pois deseja-se ser igual a ele(s). Quando a criança é o primeiro filho ou filho único, às vezes esta passagem é um pouco doída, o que sempre pode ser abrandado por um bom professor ou professora.
Do ambiente protegido passa-se a uma porção de confrontações e desafios. 0 prédio da escola, o percurso até ela, os professores que representam uma nova autoridade, os colegas. Enfim, o mundinho no qual se vivia é ampliado e o palco

escolar acaba sendo o centro. Às vezes a separação da mãe é sentida como um verdadeiro parto, pois agora, neste segundo setênio, dá-se a individualização do corpo vital. Aquele cordão umbilical invisível que se manteve durante o primeiro setênio é cortado, o que significa uma independência maior em relação à mãe.

Nesta nova fase, a do segundo setênio, encarnamo-nos mais profundamente. Os órgãos do sistema rítmico, aqueles contidos na caixa torácica — coração e pulmão — amadurecem. Ambos têm um ritmo: a pulsação cardíaca, pela qual o coração se contrai e se expande. Contraindo-se ele absorve o sangue periférico, e expandindo-se novamente envia sangue para todas as partes do organismo, promovendo a oxigenação dos órgãos até que a última célula do organismo seja nutrida e oxigenada. Esse ritmo é a expressão de ritmos cósmicos solares bem maiores. A pulsação média de 72 batimentos por minuto expressa a vida média do ser humano; em 72 anos, o movimento de precessão do Sol é de 1 grau. Se vivermos 72 anos, sendo que o ano tem 360 dias, teremos no total 25.920 dias. Nós respiramos 18 vezes por minuto, ou seja, 1.080 vezes por hora, o que significa 25.920 vezes por dia; e 25.920 dias é o que se denomina um ano platônico: é o tempo que o Sol leva, em seu movimento de precessão, para passar pelas doze constelações do zodíaco. Portanto, a ligação do homem — especialmente de seu sistema rítmico — com o Cosmo é existencial.

A respiração do ar mediante inspiração e interiorização é seguida por expiração ou expulsão do mesmo, num movimento de exteriorização.

Goethe expressou estes dois movimentos de forma poética:

*Duas graças*
*há no respirar:*
*inspirar o* a r e *dele se livrar.*
*Inspirar constrange,*
*expirar liberta.*
*Tão lindo é feito da vida uma mescla.*
*Agradece a Deus quando ele te aperta,*
*e agradece de novo quando te liberta.*
*Goethe*

Inspira-se não apenas o ar — na realidade, o mundo inteiro é inspirado. É nesta fase que o mundo externo chega a nós, e nós, a partir de dentro, podemos manifestar-nos e expandir-nos no mundo.

Esquematizando de forma gráfica esse movimento, temos forças entrando e forças saindo. A característica deste setênio é a troca.

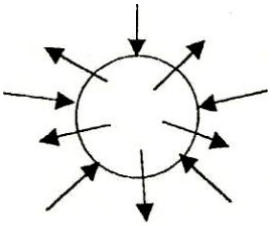


*FIGURA 5*

O mundo nos é transmitido e apresentado por uma instância superior: o professor. E ele quem chama a atenção para o mundo, traz conceitos, faz vibrar os sentimentos e incentiva as ações da criança. O professor (ou professora) passa a ser a figura principal para a criança nesse setênio, principalmente em se tratando de uma escola Waldorf, em que o professor de classe a acompanha a durante todo o primeiro grau, isto é, do primeiro ao oitavo ano escolar.
Essa instância é uma autoridade amada para a criança. Sem amor, apenas com autoridade, a criança nada aprende. Se tentarmos lembrar quais foram nossas matérias preferidas, perceberemos que eram aquelas ministradas pelos professores de quem mais gostávamos.
Lembro-me de ter tido, na escola, muita dificuldade com História até que tive um professor do qual consegui gostar. Aliás, todos os alunos gostavam dele, e assim todos nós aprendemos a matéria com a maior facilidade.
Nessa época da vida, nós incorporamos uma porção de condicionamentos. Para essa fase, a visão behaviorista do mundo (Skinner) tem sua justificativa: o homem nasce como uma tábua rasa, na qual tudo pode ser condicionado!
No aspecto conceituai, a criança absorve os conceitos transmitidos pelo professor. E quão diferente é, para cada um, a imagem de ser humano! Para uns o homem é apenas um animal superior, e para outros é uma criação divina. Mais tarde, o adulto se percebe preconceituoso e não sabe identificar as origens das concepções tão arraigadas nele.
Na primeira fase deste setênio, o pensar deve acordar p forma imaginativa. Grandes imagens, lendas, parábolas e contos devem levar à criança as verdades universais. A fantasia, no sentido de pensamento criativo, deve ser incentivada; igualmente a memória. Decorar poemas, aprender línguas estrangeiras, representar um papel teatral são boas maneiras de conseguir isso.
Os órgãos rítmicos exigem regularidade para seu desenvolvimento adequado. O ensino deve ser rítmico. Nas escolas Waldorf as matérias são dadas em 'épocas',

isto é, seis semanas de época de História, por exemplo, alternadas com seis semanas de matemática, e assim por diante, ocupando as duas primeiras horas da manhã.

Ativar o pensamento, porém com a participação do sentimento, sempre intercalando com uma atividade mais lúdica, artística ou esportiva, é fundamental. O sistema rítmico é a sede do nosso sentir. Os sentimentos podem ser ativados por qualquer atividade artística: música, eurritmia (uma arte do movimento)[6], pintura, modelagem, teatro, etc. Por seu intermédio, a alma ://www.e-farsas.com/perigo-no-prato-dos-brasileiros. alimento e os sentimentos desabrocham.

Nessa época, éjmportante a criança vivenciar que 'o mundo é belo'. Estimulá-la a vivenciar a beleza da natureza, das obras de arte, cultivando a veneração pelo belo, leva à criação do fundamento de um sentido estético que permanecerá para o resto da vida.

Também a religiosidade ajuda a desenvolver os sentimentos. Isto pode ser conseguido por meio de leitura de histórias, de contos de fadas ou do estímulo à leitura de histórias bíblicas, lendas e biografias  homens santos, bem como do cultivo da religiosidade em si e do amor pela própria natureza e por toda a Criação Divina.

Há relatos de muitas biografias passadas em escolas de freiras, padres ou outro tipo de sacerdócio nos quais se percebe prevalecer o autoritarismo de normas rígidas, e não o amor e o sentimento de veneração neste setênio; em tal caso se alcança o contrário do desejado, e o sentimento então se fecha.

Vejamos certas normas de comportamento implantadas nessa fase: "Menino não chora — tem de ser valente", "Menina não deve lutar com meninos nem subir em árvores", "Falar sobre sexo é pecado". Estas normas ficam tão profundamente arraigadas na pessoa que muitos homens se tornam incapazes de chorar ou de mostrar seus sentimentos, o que muitas vezes impede uma relação mais profunda com a parceira ou com os filhos. Há mulheres que, separadas dos maridos, têm filhos para criar e, por sua vez, não aprenderam a lutar e a vencer os obstáculos, ficando totalmente perdidas diante de sua nova realidade

Quando recebe normas rígidas demais, a criança fica como que sufocada, É como inspirar constantemente sem expirar. Isto poderá torná-la uma pessoa tímida ou introvertida. Por outro lado, quando não há nenhuma autoridade que imponha limites, é como se constantemente ela expirasse sem conseguir inspirar. Como

[6] V. nota na p. 32.

conseqüência, tornar-se-á um adulto extrovertido demais, sempre voltado para fora, invadindo os limites do outro.
Nessa época da vida, é necessário construir um equilíbrio sadio entre esses dois extremos. Deve haver espaço para a interioridade e espaço para sair de si mesmo e ir para o mundo. Quem aprendeu, nessa época, a inspirar e expirar sadiamente terá uma boa base para a convivência social mais tarde, na vida. Terá aprendido a estar consigo mesmo e a estar com o outro nos momentos adequados.
Além do mais, neste setênio a relação 'eu e você' e 'você e eu' vai-se estabelecendo. Criam-se os primeiros laços de amizade. Amar e lutar fazem parte dessa época, bem como chorar e dar grandes gargalhadas. Agora o senso de justiça é muito acurado. Do mesmo modo como luta e se revolta muito perante as injustiças cometidas contra os outros, o jovem é extremamente sensível às injustiças cometidas contra ele próprio. Certas expressões como "Você tem duas mãos esquerdas" ou, como me dizia um professor, "Quem é burro permanece burro, não adianta remédio nem compressa fria" ficam impregnadas, e mais tarde, na vida, custará à pessoa um bom preço descobrir que não é tão burra assim. Nestes casos, freqüentemente a criança começa a sentir-se cada vez mais incapaz, e seus potenciais não desabrocham.
Além dos conceitos e normas que se condicionam, também os costumes vão-se formando. Costumes são atos condicionados. Por exemplo, escovar os dentes após as refeições, comer verduras, beijar e abraçar ao acordar ou deitar-se, e assim por diante. Os costumes vão-se inscrevendo em nosso corpo etérico ou vital, que é também o corpo da nossa memória. Tudo o que acontece na vida fica como que inscrito em nosso corpo vital e pode, com esforço da memória, ser novamente aí buscado. Muita coisa, porém, fica no inconsciente, podendo aflorar ou não à consciência.
Nosso corpo vital é responsável por nossa saúde. Ele regenera, ajuda a sanear as doenças, dá a sensação de força e bem-estar! Uma vida rítmica nesta fase dá boa vitalidade para o resto da vida. O sistema rítmico também é aquele que equilibra as forças excedentes da cabeça — que são forças da consciência e do desgaste com as forças metabólicas, regeneradoras do sistema metabólico, as quais em excesso também podem levar a desequilíbrios.
Assim, podemos falar desta fase como sendo a fase mais saudável da vida. E, realmente, são poucas as doenças que nela aparecem, a não ser que a criança esteja estressada pelo excesso de aulas e tenha pouco tempo para esporte e lazer, ou ainda para brincar. Brincadeiras e jogos coletivos são muito importantes nessa época.

Do mesmo modo como na fase anterior (de zero a sete anos), podemos distinguir, nesta fase de sete a catorze anos, três fases menores: dos sete aos nove anos, quando ainda permanecem muitos elementos da fase anterior e se continua aprendendo por imitação; a fase do meio, dos nove aos doze anos; e a fase dos doze aos catorze anos, já na pré-puberdade.

Aos nove anos, geralmente a criança passa por um 'acordar do eu' no plano do sentimento: ou, expressando melhor, o sentimento torna-se mais individual. E a época em que a criança fica ensimesmada, começando a perceber diferenças de tratamento dado a ela pelos pais em relação ao tratamento que as amigas recebem em casa; ela percebe que o pai ou o irmão chuta o gato pela porta, enquanto ela, toda carinhosa, cuida de seu gatinho. Coisas deste tipo passam a chamar muito sua atenção.

Nessa época, muitas vezes o menino tem o primeiro amor platônico por aquela menininha de tranças loiras ou a menina por aquele garoto que todo dia passa de bicicleta na frente de sua casa, mas com o qual ela nem ousa falar.

A fase dos nove aos doze anos é a de maior religiosidade. A criança adora ser anjo de procissão ou coroinha de missa. Ela aprecia os rituais. Já aos doze anos é acometida por novo impulso de crescimento rumo à adolescência.

A menina passa pela menarca (primeira menstruação) e se assusta com a forma de seu corpo; ou então põe enchimento no sutiã para parecer mais encorpada.

O menino se confronta com a mudança da voz e, geralmente, tem sua primeira ejaculação.

Um novo impulso da individualidade faz sonhar mais concre- tamente com a profissão que mais tarde se quer abraçar. Para alguns, porém, o assunto fica por mais algum tempo 'encubado'; outros já manifestam a vocação profissional claramente, e em outros ainda isso só irá manifestar-se por volta dos dezoito anos.

A criança está, agora e cada vez mais, apta para encarar a física, a química e a biologia de maneira mais científica.

Podemos comparar os doze anos com aquele momento em que o Menino Jesus é levado ao templo e começa a falar com sabedoria, despertando a admiração de todos os fariseus ao seu redor. E a época, entre doze e catorze anos, em que alguns entram para o mundo das drogas, levados pelos mais velhos, ou já necessitam trabalhar para o sustento da família (embora ainda tenham bem menos de 18 anos).

Ao olharmos retrospectivamente para a nossa vida nessa fase, vale a pena resgatar as mudanças que ocorreram entre aos nove e os doze anos.

Dos doze aos catorze anos, é muito importante que a criança tenha uma pessoa mais velha com quem se abrir ou conversar, inclusive sobre coisas mais íntimas. Muitas vezes ela não tem liberdade com os próprios pais, e sim com amigos ou amigas mais velhos. Até mesmo pessoas mal-informadas acabam 'esclarecendo' sobre questões sexuais, que mereceriam muito diálogo e atenção.

Em tempos antigos, o ritmo era conhecido como doador de força. Hoje muitas pessoas adultas reclamam da falta de ritmo durante o dia, semana, mês ou ano. Reclama-se de um cansaço crônico e, cada vez mais, de perturbações do ritmo cardíaco, do ritmo digestivo, de asma, de insônia, etc. Será que estas perturbações não teriam sua origem no segundo setênio? Tente olhar para trás e verifique como foi o seu.

Este segundo setênio é fundamental para o desenvolvimento psíquico posterior, principalmente entre 21 e 42 anos, quando dependemos intensamente dos relacionamentos sociais.

Na Biografia 1 podemos ver como aos onze anos houve uma mudança radical para a menina, de Portugal para o Brasil. Devido ao sotaque português, foi-lhe difícil adaptar-se ao seu novo ambiente escolar, e a rejeição das colegas se transformou numa forte introversão. Ela não conseguiu vencer os desafios que vinham do mundo exterior naquele momento de sua vida.

Na Biografia 2, o evento mais marcante deste setênio ocorreu justamente aos nove anos, com a morte da avó e, por conseqüência, com o incêndio da oca (casinha de palha) em que elas moravam juntas e que se transformou num montão de cinzas frias. A pergunta da menina foi: "O que vai ser de mim?" Mais tarde este episódio, num espelhamento biográfico, manifesta-se sob forma de depressão, e quando identificado desperta um sentimento de libertação, tal qual o da fênix que se ergue das cinzas.

Assim como no primeiro setênio do ser humano se define a constituição física, no segundo setênio se define o temperamento. De acordo com a composição do corpo etérico e a predominância das forças etéricas do fogo, do ar, da água ou da terra, surge no indivíduo o temperamento (colérico, sangüíneo, fleumático ou melancólico). Na época escolar, a influência do professor e do ensino sobre o temperamento do aluno é decisivo no sentido de uma harmonização de unilateralidades decorrentes do temperamento. (Vide literatura específica indicada no final do livro.) Resumidamente, existem quatro temperamentos básicos, de acordo com os quatro elementos: fogo, ar, água e terra. Também os gregos já os conheciam, e denominaram o temperamento mais fogoso como 'colérico' (cholé, em grego, significa 'bile que flui rapidamente'); o

temperamento aéreo como 'sangüíneo' — em que a leveza do ar predomina, sendo tudo leve, saltitante, alegre, e que é, por natureza, o temperamento típico da infância (quando sadia); como 'fleumático' o temperamento em que predomina o elemento aquoso — fluindo tudo devagar, viscosamente, e predominando o metabolismo; e finalmente como 'melancólico' o mais terreno — em que a bile flui devagar (melagcholía, em grego, significa 'bile preta') e o peso da terra se faz sentir, bem como a dor e o sofrimento da vida, principalmente no adulto.

Nas escolas Waldorf, os temperamentos das crianças merecem especial atenção. O professor e o médico que conhecem os temperamentos podem, neste setênio em que o jovem se lhes manifesta mais nitidamente, influenciá-lo e ajudá-lo a corrigir-se em seus aspectos negativos, estimulando os positivos. Modificar o temperamento, porém, não é possível, sendo preciso aceitá-lo e conviver com seus lados bons e ruins durante a vida toda.

Faz parte de nosso autoconhecimento saber qual temperamento possuímos. Porém todos nós temos os quatro temperamentos, com predominância de um deles.

Quero finalizar este capítulo com o verso que Rudolf Steiner deu para as classes das escolas Waldorf após a quinta série, mostrando esse grande despertar da alma infantil para o mundo.

*Eu contemplo o mundo*
*onde o sol reluz;*
*onde estrelas brilham,*
*onde as pedras dormem,*
*onde as plantas vivem e vivendo crescem;*
*onde os bichos sentem e sentindo vivem;*
*onde já o homem, tendo em si a alma, abrigou o espírito.*
*Eu contemplo a alma que reside em mim.*
*O Divino Espírito age dentro dela,*
*assim como atua sobre a luz do sol.*
*Ele paira fora na amplidão do espaço*
*e nas profundezas da alma também.*
*A ti eu suplico,*
*Ó Divino Espírito,*
*que bênçãos e forças*
*para o aprender,*

*para o trabalhar,*
*cresçam dentro de mim.*
*Rudolf Steiner*

## O terceiro setênio

A fase dos catorze aos 21 anos

A passagem do segundo para o terceiro setênio representa uma crise maior. As modificações corporais da puberdade exigiram uma constante adaptação. São os membros alongados, crescidos e desajeitados que precisam ser coordenados (e para isso as atividades esportivas ajudam bastante).

No menino ocorre a modificação da voz; na menina, o crescimento dos seios e dos quadris. A diferenciação sexual entre o homem e a mulher se torna agora evidente. Podemos comparar a puberdade à imagem bíblica da Queda do Paraíso: o ser humano sai do mundo mais paradisíaco e cósmico da infância e entra no mundo terreno; ele se torna cidadão terrestre, co-participante da cidadania de seu lugar, da sociedade, do mundo.

Uma dupla separação ocorre. Uma é a separação do celeste, do divino, que remanesce como uma saudade indefinida, gerando uma constante busca do 'Paraíso perdido', mas que também resultará na busca de si mesmo, da união com o divino, do autodesen- volvimento. A segunda separação é a sexual, em que homem e mulher, agora bem diferentes — não só física, mas também animicamente —, saíram daquela unidade primordial e começam a busca a complementação um no outro, uma nova união. No livro Homem-mulher: a integração como caminho de desenvolvimento[7] falo detalhadamente sobre a separação dos sexos; recomendo, pois, essa leitura, porque aqui não entraremos em detalhes.

A encarnação processa-se, agora, num nível ainda mais profundo, e os órgãos que amadurecem são os sexuais, cuja secreção dos hormônios leva a todas as modificações corpóreas externas; dá-se a consolidação dos ossos e a fortificação dos músculos. Portanto, principalmente os membros são os atingidos. Os membros se fortificam, tornando-se aptos a transformar a terra e o mundo.

[7] [São Paulo: Antroposófica, 1999.]

É por meio da ação que a humanidade cria e transforma o mundo externo, tal como internamente o fazem os órgãos digestivos (metabólicos), que também agora, e cada vez mais, vão elaborando os alimentos ingeridos, que são absorvidos e transformados, tornando-se a 'carne' do corpo humano.

A partir da adolescência, o jovem se torna responsável por seu destino, 'toma a vida na próprias mãos', revolta-se contra os pais e quer fazer as coisas por si mesmo. Se até então, por exemplo, foi ajudado por seus pais nas tarefas escolares, ou eles insistiam para que estudasse, isto agora de nada vai adiantar, pois o jovem tem de arcar com as conseqüências de seus atos: se estudou, será promovido; se não estudou, vai repetir o ano, ou mais tarde não passará no vestibular.

A adolescência é como um terceiro nascimento. É quando o corpo astral ou corpo das emoções, como o designa R. Steiner, "passará pelo processo de individuação". Se ainda no segundo setênio o jovem tinha uma dependência emocional e afetiva muito grande do pai, da mãe, da família, agora esses laços se tornam mais frouxos. Ele foi jogado no mundo, na sociedade — muitas vezes ainda de forma mais protegida quando vai ao colégio e logo em seguida à universidade, porém muitos já vão para uma escola técnica profissionalizante, ou mesmo já iniciam sua vida de trabalho, estando totalmente expostos ao ambiente.

Com o nascimento do corpo astral[8] ou das emoções, que fornece o substrato para nossa alma, advém uma visão bem pura de um ideal humano a ser alcançado. Talvez nunca mais em nossa vida essa imagem ideal seja tão clara, tão pura como é na adolescência.

Por outro lado, nosso corpo astral é também portador da consciência, de nossas emoções, instintos, paixões, desejos, cobiças, curiosidades — todos os elementos que despertam intensamente na adolescência.

Nesta época forma-se uma tensão muito grande entre o ideal a ser alcançado e os instintos, cobiças, desejos, que cobram suas necessidades. E o jovem está sempre em conflito; quer realizar a imagem ideal, de um lado, mas é puxado para o outro. Por exemplo, a curiosidade de fumar cigarro, ou mesmo maconha, é grande; mas existe a ponderação: "Se eu começar a fumar, depois vou ter de fazer um enorme esforço para largar de novo; então é melhor nem começar!" Surge a percepção de que as regras externas têm de ser substituídas, por meio da auto-educação, por regras que ele mesmo se impõe.

---

[8] Como o próprio nome — astral — diz, este tem a ver com os astros; e, de fato, as forças que nele atuam são forças interiorizadas das sete potências planetárias: Lua, Mercúrio, Vênus, Sol, Marte, Júpiter e Saturno.

Essa busca do ideal leva-o a projetar uma imagem do que gostaria de vir a ser; muitas vezes ele faz imagens de pessoas que lhe parecem ser aquele ideal. Figuras da política, da História, mais freqüentemente ídolos do esporte, da música ou do cinema servem a este fim.

O jovem passa facilmente, nesta fase, de uma ideologia para outra, aderindo aos mais diversos 'ismos'. Mas o que é que, no fundo, ele está procurando? É a si mesmo! "Quem sou eu? De onde venho? Qual é a minha tarefa neste mundo?" — perguntas inconscientes, formuladas para os universos ideológico, religioso, profissional e sexual.

Não é fácil ao jovem encontrar-se. A distinção do que é realmente dele e o que é resultado da influência dos pais precisa ser feita. Por exemplo, "Será que eu quero ser mesmo engenheiro" — ou médico etc. — "ou esta foi uma idéia que veio dos meus pais?". Talvez seja um desejo que o pai não conseguiu realizar e quer ver realizado no filho. Ou "Fui educado como católico; será que esta é a minha religião?" Talvez ele participe com todo o entusiasmo no movimento de jovens da igreja, mas de repente se dá conta de que "não é nada disso".

Novamente podemos distinguir três fases: a dos catorze aos dezesseis anos, quando todos os desajustes corporais de crescimento exigem muita energia e paciência para sua adaptação, e nem sempre o desenvolvimento anímico consegue acompanhar o desenvolvimento físico; na segunda fase, dos dezesseis aos dezoito ou dezoito anos e meio mais precisamente, que é a fase mais 'religiosa', o jovem procura 'religar-se' a algo, sendo esta a busca do Paraíso perdido; e na fase dos dezoito, dezoito anos e meio até os 21 anos, ele amadurece internamente para escolher a profissão, o que acontece mais precisamente aos dezoito, dezoito anos e meio.

Aqui no Brasil esta escolha é feita, muitas vezes, bem antes desse período, por causa das especializações do ensino — por exemplo, para as ciências ou para as letras; acontece que o jovem toma uma decisão forçada, faz cursinho, até passa no vestibular e, de repente, se dá conta de não ser isso o que queria. Se houvesse uma oportunidade de o jovem estagiar em diversas profissões, para depois fazer a escolha, ele não estaria perdendo tempo, como pode parecer, mas ganhando tempo para ter qualidade de vida e satisfação interna maiores. Porém os adultos são apressados, angustiados, querem sempre colher frutos ainda imaturos, principalmente em relação a seus filhos.

Aos dezoito anos e meio o adolescente passa pelo que, astronômica e astrologicamente, se denomina nodo lunar. Trata-se de uma situação da relação Lua-Sol semelhante à do nascimento. Podemos dizer, novamente, que as portas

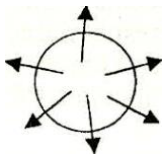
do Paraíso se abrem um pouco e que se pode vislumbrar a missão terrena. Ocorrem, muitas vezes, percepções sutis e fugazes que podem passar desapercebidas; porém muitas vezes as circunstâncias externas da vida nos fazem olhar retrospectivamente para essa fase, e aí vamos descobrir ter sido justamente nesta época que decidimos fazer vestibular para determinada área, ou entramos para a faculdade, ou sofremos um acidente, etc.

Esses dezoito anos e meio são como que uma despedida do passado, da adolescência, antes de entrarmos para a vida adulta. Muitos até expressam isso dizendo não quererem assumir a responsabilidade do adulto; querem manter-se adolescentes, o que com certeza vai gerar uma crise. Outras vezes vem um sinal de fora — um acidente, uma perda, etc., para que aconteça essa conscientização maior. Outros, ao contrário, percebem mais conscientemente a nova fase que está chegando, as perspectivas para o futuro, e, com alegria e bem-estar, vão em frente.

Para mim, a época do nodo lunar, quando entrei na faculdade de Medicina, foi gratificante. Eu me identifiquei com a ciência: anatomia, histologia, bioquímica, etc.

Na Biografia 1, este momento é a viagem para Portugal e a retomada dos locais da infância. Na Biografia 2, é a luta pela causa, pelo ideal que, mesmo após um ano de prisão, desperta mais intensamente.

Na fase da adolescência, a dinâmica que surge é de dentro para fora.



O sentimento do jovem é o seguinte: "Eu estou aqui, com toda a minha potencialidade, e quero modificar o mundo." O ensimesmar-se traz a sensação de solidão, de não ser compreendido, mas é claro que este é um estado que não se agüenta por muito tempo. Quer-se o contato com o mundo, com os outros. A forma de contatar é dando flechadas. Lançam-se críticas contra tudo e contra todos. Quer-se fazer reformas dentro de casa, modificar a alimentação da família, a religião, a sociedade, etc.

Quando projetamos essa atitude de crítica para a vida de adulto, mais tarde sabemos que uma pessoa muito crítica em relação aos outros poderá estar passando por uma fase de isolamento e de solidão. A crítica não é a forma mais sadia de comunicação, mas para o adolescente talvez seja a única.

Um professor Waldorf dizia que, nessa época da adolescência, a criança como que leva uma placa no peito dizendo: "Fechado para reforma", ou "Deixe-me em paz!". As meninas são mais 'coquetes', gostam de aparecer, de chamar a atenção, de provocar os professores, enquanto os meninos são mais tímidos e muitas vezes têm vergonha.

A vergonha é algo natural desta idade. A adolescência é o momento era que "eu, como personalidade, me torno mais visível para o mundo, e disso é que tenho vergonha. Não há ninguém que me faça tocar um solo de violino ou flauta em público, ao passo que no grupo, na orquestra, tenho como apoio os outros membros, e não haverá problema. A busca de um grupo onde sou aceito me dá reforço naquilo que ainda não tenho coragem de enfrentar sozinho".

Se no primeiro setênio podemos usar a frase "O mundo é bom" e no segundo setênio "O mundo é belo", para o terceiro setênio teríamos "O mundo é verdadeiro". E esta busca pelo verdadeiro no mundo que o jovem almeja. Ele precisa encontrar veracidade, autenticidade nos adultos que o cercam. Um professor de jovens que não seja autêntico, que fale da boca para fora, não será aceito. Tampouco os pais conseguem, por exemplo, simular uma 'relação perfeita' perante o jovem; em pouco tempo ele saberá da verdade e que foi enganado. O adulto que admite seus erros e fraquezas é mais aceito do que aquele que simula perfeição.

Nesta fase a ciência é apontada como única verdade, porém sabemos que a estatística também pode ser usada para demonstrar coisas incorretas. Portanto, usar a ciência como totalmente verdadeira é ter como base uma falsa verdade. Mas onde estaria a verdadeira ciência? Além da realidade física, científica, existe uma realidade anímica e uma realidade espiritual. A matemática é a realidade espiritual mais pura. Esta verdade o jovem também tem de conhecer. Neste setênio se lança o fundamento para uma vida espiritual que virá mais tarde, por meio do que é verdadeiro.

O princípio educativo neste setênio não é mais a imitação (do primeiro setênio) — embora muitos jovens tentem imitar os colegas ou seus ídolos — nem a autoridade (do segundo setênio), e sim a liberdade.

Ao falar de liberdade, podemos falar de uma liberdade interna e de uma liberdade externa. A liberdade externa é aquela mediante a qual conseguimos, à medida que vamos amadurecendo, fazer cada vez mais coisas no mundo externo e, ao mesmo tempo, assumir a responsabilidade por tais atos.

A liberdade interior é algo mais sutil. É o respeito pela personalidade do outro. Implica a conscientização, no adulto, de que agora ele tem uma individualidade

diante de si, tal qual ele próprio. Assim como exigimos respeito por nós, precisamos respeitar o jovem. Rudolf Steiner, na escola Waldorf, fazia questão de chamar os alunos por Sie, isto é, 'o senhor' ou 'a senhora', em respeito a essa individualidade.

A liberdade acontece em três níveis. O primeiro é o do espaço físico: o jovem necessita ter seu próprio espaço — seu próprio quarto, ou pelo menos sua própria cama —, seu canto privativo, onde ele tenha o direito de pendurar os posters que desejar. Quando se necessitar desalojar alguém na casa para acomodar visitas, ou a irmã que se desquitou, não é o quarto dele que deverá ser buscado.

O espaço anímico é igualmente importante. Por exemplo, seus telefonemas não devem ser interceptados, as cartas não devem ser abertas, seu diário, se por acaso ele o esqueceu na escrivaninha, não pode ser lido, e assim por diante.

O espaço espiritual se refere, agora, mais ao aspecto profissional: "Será que eu sou apoiado em minhas intenções de vida?". Isto se refere, também e especialmente, à parte profissional. Por exemplo, o jovem quer tornar-se apicultor, mas a família quer que ele se prepare para assumir a fábrica do pai, com a qual ele não tem afinidade alguma.

Já comentamos que esta questão profissional deve tornar-se mais visível a partir dos dezoito anos e meio. Nesse período já amadureceu o 'eu social', como o denomina o professor Lievegoed, referindo-se ao modo como 'eu' atuo no mundo. Contudo, para muitos jovens hoje a escolha profissional é difícil. Às vezes eles passam por várias experiências de trabalho até encontrar seu ambiente, ou trocam freqüentemente de faculdade. É preciso ter paciência.

Na fase dos dezoito anos e meio aos 21 anos, temos como que uma maturação final do nosso cérebro (aliás, esta fase se iniciou aos catorze anos). As células nervosas são sensíveis ao álcool, às drogas e aos tóxicos. Por isso, trata-se de uma fase em que pessoas sensíveis podem ter prejuízos para o resto da vida, e o cérebro, instrumento do eu, não permite o desabrochar da personalidade em sua total plenitude. Essa é, então, uma época em que doenças psiquiátricas podem tornar-se manifestas, sendo também propícia às seitas que praticam 'lavagem cerebral' nos jovens a fim de angariá- los para seus propósitos. Também é a época em que na maioria dos países está instituído o alistamento militar. Por outro lado, no aspecto do trabalho muitos jovens já estão como aprendizes ou estagiários no âmbito de uma proposta profissional; e ainda é importante que tenham lazer, e não só trabalho e estudo, para seu desabrochar anímico. Para um trabalho com jovens, é preciso atentar especialmente a isto.

## Tipos Planetários

Para uma orientação profissional ou educativa, vale a pena olharmos para os tipos planetários (oriundos das sete potências planetárias) que aparecem na adolescência, superpondo-se ao temperamento, que já vimos anteriormente.

### O tipo saturnino

É um tipo auto-consciente, voltado para o interior, desenvolvendo uma atividade pensante intensa. Críticas e autocríticas são claras e objetivas. Sua maneira de pensar é incisiva, penetrando na essência das coisas. Ele é detalhista, analista, tem altos ideais humanos. Entende o passado, a História, tem boa memória e, ao mesmo tempo, vislumbra as metas do futuro. Sua maneira de pensar, de aprofundar-se em algo com persistência e sem desvios, dá-lhe a possibilidade de ser um bom pesquisador — muitas vezes unilateral e até bitolado.

No âmbito do sentimento ele parece frio, não demonstra suas emoções, e é difícil entrar em contato com ele. Conseguido o contato, ele se mostra extremamente fiel por meio das ações. É extremamente responsável por seu dever, persistente, um tanto lerdo e com pouca flexibilidade para improvisações. Tem pouco humor e pode tornar-se egocêntrico e egoísta.

Como exemplos do tipo saturnino temos Friedrich Schiller (poeta alemão), Victor Hugo, Marie Curie. Esta última, mais conhecida entre nós, é um exemplo de abnegação e, em sua pesquisa, passou por muitas privações. Fez a pesquisa pela pesquisa em si, sem pensar em sua aplicação prática.

A temática da morte e ressurreição é uma constante na vida de um saturnino. Para entendê-lo, temos de posicionar-nos com a mesma profundidade e seriedade que ele. Ele precisa aprender a fazer perguntas para os outros e a superar seu egoísmo por meio da compaixão. Tem muita semelhança com o temperamento melancólico. Como profissional, se for colocado na área de pesquisa terá sucesso, assim como em áreas filosóficas ou que lidem com História, Arqueologia e afins.

## O tipo jupiteriano

É um tipo em que a vida externa e a interna estão em equilíbrio. Pessoa calma, inteligente, jovial e com forte senso de justiça.
Seu pensar é abrangente, global, visualizando o todo, e não o detalhe. Tem facilidade em chegar a uma 'imagem do todo', a uma síntese, a um conceito.
No sentimento ele é uma pessoa alerta, jovial, radiante. Não é a qualquer um que permite aproximação. Relaciona-se facilmente, e sua alma é multicolorida. Aprecia atos cultuais e está disposto a fazer sacrifícios quando estes levam à harmonia.
Na ação ele gosta de ordem, harmonia, tem uma capacidade inata para liderar e conhece as aptidões dos outros, sabendo colocá-los no devido lugar. Sabe transformar a experiência da vida em sabedoria e aproveitar o momento. O perigo é o de tornar-se autoritário, impaciente e orgulhoso.
É importante que ele aprenda a humildade. Como imagem desta humildade temos Jesus, que lava os pés de seus discípulos na Quinta-feira Santa.
Exemplos típicos são W. J. Goethe e Aristóteles.
As áreas profissionais adequadas seriam como empresário, gerente, líder político e estratégico, organizador; mas também pensadores e filósofos podem ser jupiterianos.
É importante que a esse jovem sejam dados, desde cedo, conteúdos pensáveis.

## O tipo marciano

Ele é a expressão da força acumulada que se dirige para o exterior e para o futuro. Aqui na Terra, tenta transformar seus ideais em realidades práticas, tendo portanto todas as características de um iniciador — de um pioneiro. Marte é o símbolo da força masculina (mas também há mulheres do tipo Marte), bem típica do tipo colérico. A vontade domina o sentimento e o pensamento. Ele tem de sentir-se livre e desimpedido, ou a confrontação com ele termina em briga.
No pensar, o tipo é bem acordado e presente. Tem pensamentos práticos e direcionados à matéria ('acerta na mosca' com seus comentários). Sua memória é fraca, esquecendo o passado. Ele é bom e convincente no discurso, na palavra.
No sentimento ele é entusiasmado, apaixonado e caloroso. Não tolera ser posto de lado ou não ser percebido. Muitas vezes, porém, esconde seus sentimentos atrás de um escudo.

Na ação, é do tipo pioneiro, ativo, realizando suas metas. É difícil desligar-se de seu trabalho. Sua força ele a coloca no esporte, no trabalho. Precisa sentir-se livre para o movimento. Sente segurança e independência. Não tolera críticas. O excesso de forças de Marte podem levá-lo à agressividade descontrolada, principalmente se ingere bebida alcoólica. É importante que seu interlocutor consiga manter a calma. É pessoa de coragem.
Como exemplos históricos temos Napoleão e Beethoven.
Todas as atividades práticas lhe são preferidas; ele gosta de vencer desafios e abre frentes para algo poder acontecer. O tipo marciano tem de aprender a superar a si mesmo e a dirigir suas forças para o âmbito certo. É importante que execute trabalhos onde possa usar sua força física.

## O tipo venusiano

O sentimento predomina em relação ao pensar e ao agir. É o tipo feminino por excelência, mas que pode ocorrer também no homem, dando-lhe sensibilidade. É o tipo estético, que gosta de beleza e irradia amor.
No aspecto do pensar, o sentimento participa tornando-o fantasioso, criativo e cheio de imagens e percepções do não-visível. Ele pode apresentar uma certa vidência, que precisa ser ordenada pelo pensamento para não tornar-se alucinação.
No sentir, o tipo venusiano é caloroso e movimentado. Ora está nos céus, ora no abismo. As simpatias e antipatias são direcionadas pela estética. Ele se deixa levar por fantasias e ilusões. Gosta de sentimentos religiosos.
Na ação, é uma pessoa que gosta de cuidar dos outros e de tornar o ambiente agradável. Dá valor às aparências. Sua motivação é o amor, pelo qual até se sacrifica. Uma de suas atividades principais é a arte, que ele pratica como hobby ou profissão. Muitas atividades terapêuticas necessitam dessa qualidade venusiana.
Entre os músicos, por exemplo, Haydn possui uma qualidade venusiana; também a possuem Madre Teresa e São Francisco de Assis.
É importante que o tipo venusiano aprenda a objetivar pensamentos e sentimentos, que a parte do pensar lógico seja ativada e que ele aprenda a distinguir a fantasia da realidade.

## O tipo mercurial

É pequeno, ágil, flexível. Está com todos e com ninguém; é um mediador entre o mundo externo e interno, entre o céu e a terra. Vive no presente.
No pensar, tem uma faculdade de combinação muito grande. Por exemplo, de muitos sintomas deduz um diagnóstico. Podemos falar de um pensar associativo; ele percebe logo onde há escassez e vai buscar onde há excesso. É como o tipo sangüíneo: tem dificuldade em concentrar-se e pula de um assunto para outro.
Ele é ávido de saber e curioso. É inteligente e tem boa memória, inclusive dos detalhes. Fala bastante, tem presença de espírito.
Em seu sentimento é aberto, tem bom relacionamento com todos, mas certa dificuldade em relacionar-se mais profundamente com alguém. É como o marinheiro, que em cada porto tem uma amante. É menos ativo, mas reage ao mundo externo. Geralmente é alegre e tem bom humor.
Na ação ele é rápido, flexível, ajeitado e se adapta facilmente às circunstâncias. Gosta de ser útil, improvisa e inventa. Por sua capacidade associativa, será um bom comerciante, guia turístico, mas também médico ou mediador de negócios ou de conflito entre pessoas. Põe as coisas em movimento e traz inovações; não deixa as coisas estagnar.
Ele precisa aprender a fazer escolhas entre as muitas coisas que aprecia fazer e ligar-se mais profundamente a uma delas, e igualmente no relacionamento. Deve aprender a escutar e, por meio de perguntas, interessar-se mais profundamente pelo outro.
Como exemplos do tipo mercurial temos Morzart e Albert Schweizer.

## O tipo lunar

É mais arredondado, parecido com o ser de temperamento fleumático, sempre aparentando ser mais jovem do que realmente é. Irradia calma e é bem passivo; espelha, como a Lua, o ambiente.
Seu pensar tem uma característica de espelhamento, isto é, repete muita coisa que o outro já disse. Tem memória boa, uma memória fotográfica e ordenada. É sonhador.
No sentimento, não é de fácil acesso — pois, como espelha tudo, é preciso que se chegue atrás do espelho. Atua de acordo com seu instinto e assume facilmente uma atitude paternal e maternal, protetora e nutriente. A relação de igual para igual é difícil.
Quanto à ação, que tem uma forte relação com a natureza, ele "acorda com o sol e deita com o sol". Gosta de ritmo. A família é importante; sem família ele se

sente pouco realizado, ou busca outras atividades em lugares como jardins-de-infância e creches, ou ainda onde encontre doentes para cuidar. Gosta de manipular alimentos e de zelar pela alimentação. Pode atuar em profissões como de cozinheiro, dietista, nutricionista, agricultor, horticultor, pecuarista.
O tipo lunar gosta de colecionar coisas e ordená-las; de pintar a natureza ou reproduzi-la em fotografias; arquivar e preservar o passado para ser consultado no futuro. Como exemplo de tipos lunares temos o músico Schubert, cheio de fantasias e descrições da natureza em seus motivos musicais. A artista de cinema Marilyn Monroe também é um tipo lunar. Goethe, que era predominantemente jupiteriano, tinha bastante elementos lunares, o que lhe permitiu fazer uma enorme coleção de coisas da natureza e da arte, catalogá-las e depois usá-las para suas pesquisas. O tipo lunar deve ser ativado para sair de sua passividade, principalmente por meio de atividades artísticas.

## O tipo solar

É um tipo em que, de certa forma, as outras seis forças estão em equilíbrio; as forças do coração predominam; ele tem um coração magnânimo e um grande senso de justiça. O Sol traz luz (expressão da sabedoria), calor (expressão do amor) e vida (expressão da criatividade). O tipo é sábio e tem clareza de espírito, grandeza de alma, magnanimidade e altruísmo. Embora seja pessoa luminosa, necessita da luz externa, do Sol, e de bastante claridade. Como é bem dotada, o grande perigo é a indolência. 0 que os outros tipos têm de lutar para conquistar, o solar possui por natureza, como a capacidade de síntese de várias opiniões, sabendo aproveitar o que os outros dizem (que é a capacidade solar pensante).
No aspecto do sentimento, ele é caloroso e confiante, características que fazem com que confie demasiadamente nos outros.
Em sua ação ele é criativo.
Das personalidades já mencionadas, tanto Mozart quanto Albert Schweizer e Francisco de Assis possuem este elemento solar. São como o dirigente, o maestro, aquele que consegue fazer com que vários instrumentos toquem uma sinfonia.

*Tu, que iluminas o Universo,*
*Ilumina também a mim e*
*tira a venda dos meus olhos*
*para que eu veja o Sol verdadeiro.*
*Está ainda coberto com um véu;*

*entretanto, em um mar de luz dourada*
*transluz minha alma.*
*Agora, concede-me vê-lo*
*na imagem da claridade e*
*da verdade pura.*
*Deixa que reconheça em Sua luz*
*quais são os meus deveres.*
*E logo, terminada a viagem,*
*permite-me chegar ao Lugar Sagrado.*
*E Tu, consolo do Universo,*
*brinda-me a força*
*para alcançá-lo em realidade.*
*E Tu, ó Amor Divino,*
*acolhe-me em meus desígnios*
*e mantém puro o eterno raio*
*de minha fiel vontade.*
*Rudolf Steiner*

**Questões relativas aos setênios entre 0 e 21 anos:**

**De 0 a 7 anos**

I. — Qual é a sua primeira lembrança? Para responder a esta pergunta sobre a primeira lembrança, lembre-se de que a primeira lembrança deve ser resgatada pela memória, e não pelo que os outros contam sobre você.
II. — Quais foram as primeiras impressões sensoriais?
III. — Como era a casa, o lar, o ambiente e as pessoas do lugar onde você morava nessa época?
IV. — Qual era a sua relação com pai, mãe, irmãos, avós? Moravam todos na mesma casa que você?
V. — Quais eram os seus brinquedos? VI — Havia aconchego em seu lar?

**De 7 a 14 anos:**

I. — Com que idade você ingressou na escola?
II. — Com que idade você foi alfabetizado(a)?
III. — Lembra-se dos professores e das matérias preferidas?

IV. — Quais foram os conceitos, normas e costumes que recebeu naquela época?
V. — Como foi sua educação religiosa (rituais, festas etc.)?
VI. — Quais eram suas atividades artísticas (música, pintura, modelagem, teatro, trabalhos manuais, marcenaria etc.)?
VII. — Você teve oportunidade para praticar algum esporte, fazer excursões, ter contato com a natureza?
VIII. — Como eram suas férias?
IX. — Aos nove anos aconteceu algum fato marcante?
X. — E aos doze anos?
XI. — Naquela época houve algum vislumbre de profissão?
XII. — Quando entrou na puberdade, como você lidou com as mudanças corpóreas?

## De 14 a 21 anos:

I. — Como foi o desenvolvimento da personalidade naquela época?
II. — Você teve seu espaço físico e anímico?
III. — Como foi sua escolha profissional?
IV. — Você foi respeitado(a) em suas intenções profissionais?
V. — Quais eram seus ideais?
VI. — Que pessoas influenciaram você positiva ou negativamente na época?
VII. — Ocorreu algo especial na fase do primeiro nodo lunar, por volta dos dezoito anos e meio?
VIII. — Que responsabilidades você teve de assumir na época?
IX. — Precisou trabalhar ou pôde investir em sua formação profissional?
X. — Como eram seus relacionamentos com o sexo oposto?
XI. — Como era o relacionamento com seus pais?

*Eu não sou eu.*
*Eu sou aquele*
*que caminha a meu lado, sem que eu o enxergue,*
*que eu visito freqüentemente e que freqüentemente eu esqueço.*
*Aquele que cala em silêncio quando eu falo,*
*que docilmente perdoa quando eu odeio,*
*que fica em pé, quando eu morro.*
*Juan Ramón Jimenez*

# Capítulo III
# As fases de 21 a 42 anos: etapas do desenvolvimento anímico. 'Tornar-se homem. Tornar-se mulher'

Dos 21 aos 42 anos, muitas coisas do passado são retomadas e elaboradas. Aos 21 anos o ser humano atinge a 'maioridade'. Isto significa capacidade plena para assumir a responsabilidade por si mesmo. O corpo físico não exige mais forças para seu crescimento e maturação dos órgãos, e esta força do eu fica, em parte, liberada para atuar numa atividade da consciência. Muitos jovens, nesta época, partem com a mochila nas costas para conhecer o mundo. Essa é uma imagem que se realiza tanto literal quanto animicamente. A mochila contém muitas coisas recebidas durante a infância e a adolescência, e um dos importantes trabalhos desta fase é tirá-la das costas, dar uma parada e olhar o que está dentro dela.

É a hora de usar os muitos instrumentos de que se dispõe para a atividade profissional. Porém a pergunta que surge é: quais deles são realmente necessários e quais devem ser jogados fora? Alguns precisam ser afiados e outros apenas fazem volume e pesam. Muitas vezes se percebe a necessidade de fazer cursos paralelos, de complementação profissional, porque o estudo universitário foi muito abstrato e dele pouco pode ser aproveitado. No entanto, excesso de conhecimento pode sobrecarregá-lo.

Nessa mochila encontramos pedras brutas, algumas preciosas, outras semipreciosas. Olhando-se as pedras de fora, elas parecem comuns, acinzentadas, cor de ocre, marrons. Partidas ao meio revelam as 'drusas', uma beleza de formação de cristais brilhantes, refletindo a luz. Cada uma delas pode ser lapidada e, então, refletir ainda mais luz.

A vida, nessa época dos 21 aos 42 anos, é como uma pedra bruta que precisa ser lapidada e, quanto mais é lapidada pelos relacionamentos com outras pessoas, mais sua luz espiritual brilha (e vai brilhar ainda mais após os 42 anos), podendo tornar-se visível.

Outra coisa encontrada na mochila é um lanche ou uma mesada que, até aqui, os pais colocaram nela. Agora, tendo-os comido ou gasto, o jovem precisa repô-los,

sozinho. Hoje, é fundamental que tanto o homem quanto a mulher aprendam a ganhar o próprio sustento por si mesmos.
O que mais é encontrado na mochila? Enfiando-se a mão novamente, aparece algo pegajoso, gosmento. Rapidamente puxa-se a mão, mas é necessário ter coragem para olhar mais de perto. É aquela coisa pegajosa que nos atrapalha, constituída das normas que aprendemos na infância, principalmente no segundo setênio, como "Menino não chora, menina não sobe em árvores". Há também os apelidos que, maldosamente, sublinhavam nossas fragilida- des — como, por exemplo, quando éramos desastrados e diziam que tínhamos 'duas mãos esquerdas', ou quando nossa sensibilidade incomodava e éramos chamadas de 'chorona e dondoca', ou ainda, quando nossa impetuosidade nos rendeu o título de 'ovelha negra'. Essas classificações nos foram impetradas, mas nossa essência nada tem a ver com elas; é preciso lavá-las, deixá-las para trás e sermos nós mesms.
Colocando a mão ainda mais fundo na mochila, uma coisa gruda como piche! Mesmo esfregando, não sai. O que seria? Poderia ser, por exemplo, um sotaque português de quem nasceu em Portugal e reside no Brasil; ter 1,50 m e não crescer mais do que isso; ter aqueles pais que desagradam mas que, no fundo, foram uma escolha própria; ter um temperamento colérico e de vez em quando estourar. Ou, como signo, ser duplamente gêmeo e, com isso, muito inquieto e superficial.
Não é possível modificar todas essas coisas. Elas fazem parte da personalidade, e o ser humano tem de integrá-las em si e não lutar contra elas, pois isso só lhe custaria, além das próprias forças, um grande descontentamento e uma constante insatisfação interior.
Com certeza pode-se encontrar muitas outras coisas dentro da mochila! Cada um tem de buscar as suas. A imagem da mochila pode também ser substituída pela imagem do baú. Veja a pequena história a seguir:

## A chave de ouro

No inverno, quando havia uma espessa camada de neve sobre a Terra, um pobre menino teve de sair para buscar madeira em seu trenó. Quando ele recolheu a madeira e a carregou, estava tão frio que ele queria acender um fogo para se aquecer, antes de ir para casa. Ele afastou a neve da terra e, chegando ao chão, encontrou uma pequena chave de ouro. Então pensou: "Onde há uma chave deve haver uma fechadura!" Cavou a terra, e eis que encontrou um bauzinho de

ferro. "Ah, se Deus quiser, a chave vai-se encaixar. Deve haver preciosidades nesse baú." Procurou, procurou mas não encontrou a fechadura. Finalmente encontrou uma, e era tão pequena que ele mal a percebia. Experimentou, e veja: a chave se encaixou. Ele a virou, mas para sabermos que coisas maravilhosas encontrou dentro do bauzinho vamos ter de esperar que ele abra totalmente a sua tampa!

Num curso biográfico, é importante que cada um aprenda a abrir seu bauzinho, ou que tenha a coragem de abrir sua mochila! E — que surpresa — quantas preciosidades que nem esperávamos encontrar nós encontramos!

## Biografia 3

Carta escrita em maio de 1977:

Nasci em Caruaru, Pernambuco, em 1952. Tenho, portanto, 25 anos.
Fiquei em Pernambuco apenas até os dois anos de idade, e não tenho recordação alguma de lá. Papai, naquela época, havia sido transferido para gerenciar uma indústria de tecelagem em São Paulo. Viemos todos morar aqui: meus pais, eu e uma irmã, quatro anos mais velha.
Sei, pelo que me dizem, que eu era muito chorona e que o começo de vida aqui foi difícil. Minha mãe diz que quando eu era bem pequena fiquei doente e tomei uma dose de penicilina que me fez perder os sentidos, a ponto de todos acreditarem que eu estivesse desfalecida. Até hoje, nunca mais tomei penicilina.
Com a dificuldade de arranjar uma boa escola para minha irmã, tornou-se necessário que ela ficasse em Pernambuco. Por essa época eu acredito que meu irmão já havia nascido; ele é dois anos mais novo do que eu.
Minha mãe diz que ao chegarmos aqui eu não reconheci meu pai — ele viera primeiro para arrumar casa e outras coisas; depois viemos nós.
Sei que aos dois anos eu falava pouco, e que até me levaram a um médico. Ele disse que não era nada e que logo eu estaria falando.
Aos poucos nos arranjamos em São Paulo, mas sempre senti falta de parentes, principalmente em dias de festas. Uma das coisas que sentia era não ter festas de aniversário; só tive uma, quando fiz quinze anos.
Minha infância transcorreu normalmente; eu brincava bastante, e me lembro de que gostava de brincar de casinha, amarelinha, pega-pega. Lembro-me, porém, de que minhas coleguinhas nunca tinham a mesma idade que eu: ou eram mais

jovens ou mais velhas, e isso me descontentava. Na escola primária eu nunca fui boa aluna; era muito preguiçosa e desatenta.
No início da puberdade tive alguns problemas. Como minhas colegas eram mais jovens (um ou dois anos), estavam menos desenvolvidas, e eu, com onze anos, já tinha menstruação e busto. Eu não queria ser moça, e sim criança. Depois tudo se normalizou, pois no ginásio as meninas também já estavam desenvolvidas. Nesse período fui muito estudiosa e sempre alcançava os primeiros lugares.
Comecei a namorar cedo e escondia o fato de meus pais. Minha mãe era mais maleável, mas meu pai era rígido e proibia qualquer espécie de relacionamento com o sexo oposto. Aos poucos ele foi sendo 'domado', mas, devido ã sua severa educação, com quinze anos eu namorava em casa — o que é um erro, pois com essa idade não se deve levar a sério os namoricos.
Passei minha adolescência, dos quinze aos dezoito anos, presa a um namorado que me tolhia e me proibia de fazer muitas coisas de que eu gostava. Quando desmanchei o namoro foi um alívio.
Em casa nós vivíamos bem; depois de muita luta, papai estava conseguindo se reerguer.
Foi quando eu tinha quinze anos que meu pai comprou a casa onde moro até agora, e da qual gosto muito. Ela é grande, com bastante quintal e muito sol.
Durante minha adolescência, não me lembro de ter tido dificuldades financeiras; não tinha vida de luxo, mas também não era pobre. Estudava num bom colégio, bem como meus irmãos.
Aos dezoito anos tive uma brusca mudança de vida. Era o ano de 1970; havíamos passado um bom Natal, mas no dia 28, três dias depois, meu pai e minha irmã sofreram um acidente de automóvel. Meu pai faleceu na hora e minha irmã depois de onze dias. Quando eu soube da notícia, estava estudando para fazer exames vestibulares. Não consegui chorar — o impacto foi tão grande que apenas um grito seco saiu.
Papai tinha uma pequena indústria e minha irmã era sua secretária. Os dois entendiam dos negócios, mas nós, restantes, estávamos completamente por fora. Minha mãe teve de tomar conta de tudo, mas isto não durou muito. Ela nunca tivera possibilidade de estudar — só fizera o curso primário —, e tudo era difícil para ela, principalmente porque meu pai nunca foi de comentar seus negócios. Quando papai morreu, nem qual era seu banco nós sabíamos.
Meu irmão era jovem demais e não assumiu a responsabilidade que lhe pesava nas costas; estava mais preocupado em namorar do que ser um homem de negócios.

Eu, por outro lado, havia entrado na faculdade, ficava o dia todo fora de casa e me desliguei. Mamãe carregou tudo nas costas até quando pôde. Por fim a fábrica fechou, e hoje vivemos de pensão e de alguns aluguéis.
Eu passei de uma educação rígida para outra totalmente liberal.
Sentia-me muito perdida; mamãe, coitada, com o choque da morte de meu pai e de minha irmã não ficou em condições de cuidar e zelar por seus filhos. Eu sempre fui muito namoradeira — queria conquistar os rapazes mais bonitos da faculdade e me vangloriava por conseguir; mas não tinha condições de saber o que era certo ou errado. Quando o moço me perguntava "a que horas devo levá-la para casa?", eu ficava sem saber o que dizer: 22 horas, 3 horas? Eu mentia para eles e dizia: "Tenho de chegar cedo, pois senão mamãe briga. "Era tudo mentira, pois eu sentia que minha mãe estava pouco ligando se eu chegasse às 22 horas ou à 1 hora da manhã. Quando por acaso ela intervinha, era mais devido a uma preocupação com os vizinhos do que comigo.
Encontrei grandes dificuldades, mas os obstáculos, naquela época, foram vencidos porque na turma da faculdade o 'bacana', o 'ser p'ra frente' era sair sozinha com o namorado, era ter relações sexuais. Eu não queria ficar para trás! Assim foi que apenas com quatro meses de namoro eu e meu noivo já tínhamos tido nossa primeira relação. Eu me senti muito bem na época, porque já podia me julgar tão p'ra frente quanto minhas colegas, bem mais velhas do que eu.
Agora compreendo como agi precipitadamente, por influência alheia, e não faria da mesma forma se por acaso desmanchasse o noivado. Tive sorte de encontrar um rapaz maravilhoso e que me compreende tão bem.
Em 1971, depois de um ano de muitas farras, bagunça, más amizades, minha voz começou a ficar mais rouca. Naquele primeiro ano de faculdade, até maconha fumei para não ficar por fora, assim como tomava bolinhas, por conta própria, para emagrecer. Sempre fui assim, rouca, mas era uma voz agradável. Com o aumento da rouquidão, aconselhada por um amigo resolvi procurar um otorrino-laringologista, hoje já falecido.
Fizemos biópsia e foi constatado um câncer. Enfrentei com força a doença — eu nunca tivera doenças graves: só caxumba, catapora, sarampo. Fiz uma vez, aos quinze anos, uma pequena cirurgia de um cisto no seio esquerdo, e só.
Tomei grande dose de radiações e não fiquei boa. Por essa época, estava tão descontrolada emocionalmente que comecei a fazer psicoterapia de apoio. Creio que essa terapia me ajudou muito mais do que as radiações. Foi só começar a me tratar com o psiquiatra que fiquei boa do câncer. A psicoterapia me ajudou muito, mas depois de dois anos paralisou; não ia para a frente nem para trás.

Decidi parar a psicoterapia, embora soubesse que ainda estava precisando de ajuda. É interessante notar que quando a terapia começou a ficar bagunçada minha voz se alterou. Foi uma época clesesperadora, em que fiz novos exames e foi constatado, novamente o câncer. Fui fazer cobaltoterapia. Aplicaram-me grande dose, que em minha opinião nem era necessária, pois logo que comecei um novo tratamento analítico minha voz, como que por encanto, se normalizou. Os médicos ficaram espantados e se orgulhavam do sucesso que tinham obtido com o cobalto. Eu ficava quieta, mas no fundo sabia que quem tinha obtido a cura não fora o cobalto, mas eu mesma, com a ajuda psicanalítica.

Nunca fui de ficar o tempo todo pensando que estava doente; pelo contrário: a análise me dava uma sensação de estar sendo amparada, e eu tinha certeza de que iria ficar boa. Mas era uma certeza tão grande que a doença ficava pequenina dentro de mim. Mais uma vez, o grande mal foi combatido.

Nunca precisei parar de estudar, pois o câncer apresentava recidiva nos meses de junho e julho — portanto, nas férias.

Terminei meu curso de Psicologia sem grandes problemas; sempre fui boa aluna, desde o ginásio. Um dos aspectos de minha neurose era querer ser sempre a melhor, estar sempre em evidência.

Depois que me formei (1976) começou outra dura etapa de minha vida.

Quando estudante, eu fazia estágio numa empresa, e o que ganhava era o bastante para pagar minha psicanálise; quando sobrava alguma coisa, eu comprava roupas. Eu sempre fui fanática por psicanálise, a ponto de considerar seres superiores aqueles que faziam esse tratamento. Era rígida e não admitia que uma pessoa pudesse ser psicóloga sem ter feito psicanálise.

Infelizmente o estágio chegou ao fim e a firma não admitiu nenhuma estudante. Eu me vi num beco sem saída — não iria poder continuar minha análise, que para mim era tão importante quanto o ar que eu respirava. Tinha grandes expectativas de arranjar um bom emprego e poder, ã noite, atender meus clientes. Logo que me formei, apareceu uma paciente para eu tratar. No começo atendi em casa, depois em consultório.

Comecei a procurar emprego, enviei currículo a todas as indústrias que estavam precisando de psicólogas, mas nada de arrumar. Prestei vários concursos, mas nestes as candidatas já estavam previamente escolhidas. Encontrei grande dificuldade; uma panelinha: era cartucho daqui e dali. Na Pró-menor, até para fazer os exames psicológicos precisava-se de cartucho, conhecimento político etc.

Eu via todo mundo se arranjando. "Se meu pai fosse vivo eu não estaria assim, pois ele era um homem ativo e conhecia muita gente importante", eu pensava. Todos os sonhos de uma recém-for- mada otimista, esperançosa, foram sendo massacrados, esmagados.

Eu não desistia fácil, mas já estava sentindo que minha fortaleza toda estava desmoronando. A cada vez que alguma colega comentava que alguém de nossa classe tinha arrumado um bom emprego, eu me aniquilava. A única coisa que me animava era o atendimento que fazia a uma paciente, sobre a qual já comentei.

Eu sempre fui muito ambiciosa; queria, com um ano de formada, já ter o consultório cheio de clientes. Paguei alto preço por tanta ambição, pois sofria com o sucesso alheio e com minhas derrotas. Minhas amigas estavam, em sua maioria, fazendo alguma coisa: cursos, pós-graduação, dando aulas etc. Eu gostaria de estar fazendo especialização, mas não me atreveria a pedir dinheiro para mamãe. Ela havia cortado minha mesada pela metade, pois meu irmão tinha entrado na faculdade e os gastos maiores seriam com ele.

O que eu recebia dela não dava para nada; foi com muito custo que juntei dinheiro e terminei de pagar meu analista. Eu pensava: "Enquanto estudante eu tinha mesada, trabalhava, fazia psicanálise, cursos; agora, depois de formada, me vejo tolhida, sem poder fazer nada do que quero e gosto, sem poder comprar uma roupa; todos os caminhos estão fechados." Sentia a realidade como sendo dura demais para enfrentar. Sempre fui acostumada a ter tudo; quando meu pai era vivo, nada me faltava. Nunca fui preparada para enfrentar dificuldades — aliás, eu não as tinha, até me formar.

Minha voz começou a se alterar e fui ao médico; ele não pôde fazer um exame completo, pois eu estava com a aritenóide muito edemaciada. Ele supôs uma recidiva, mas só poderia ter certeza com um exame completo. Tinha esperanças de que pudesse ser apenas uma inflamação. Receitou antibióticos e outros comprimidos para ver o que acontecia.

Eu já estava desesperada; precisava de ajuda e procurei meu analista. Meu noivo, vendo meu estado, propôs-se a pagar uma parte do tratamento. Infelizmente o analista não tinha horários; mandou-me esperar que ele voltasse de férias, pois então, em agosto, poderia surgir nova possibilidade.

Agora percebo como eu era dependente de análise.

Passei o mês de julho todo doente, de cama. Os antibióticos me fizeram mal, eu vomitava muito — isso por culpa do médico, que ministrou os comprimidos sem dar uma orientação de como tomá-los e de quando parar. Além de estar doente fisicamente, psicologicamente eu não me ajudei em nada. Ficava esperando o

mês de agosto, quando iria fazer análise. Nesse período pegava meus livros de anatomia e fisiologia e ficava lendo. Ao invés de me ajudar, eu me perturbava mais.

Precisei parar de atender minha paciente, mas em agosto recomecei. Meu supervisor me indicou mais uma cliente, e isso me deixou tão feliz que até melhorei. Uma amiga e eu abrimos consultório. Era um antigo escritório de arquitetura que pertencia ao marido dela. Eu não iria precisar pagar aluguel, apenas dividiríamos as despesas de água, luz e empregada. Esse custo era pouco, e o importante era que eu teria um lugar apropriado. Esse fato fez até com que me sentisse melhor.

Por essa época eu havia desistido de procurar emprego em indústria. Meu sonho de me tornar independente, de me manter sozinha, havia ido por água abaixo. Eu deixei de me preocupar com isso, pois essa idéia não me ajudava em nada. Atendia minhas clientes, mas o que ganhava não dava para nada, a não ser pagar as despesas e supervisão.

Recomecei minha análise em agosto. Minha análise não ajudou em nada, só me trouxe mais problemas.

A essa altura dos acontecimentos, eu já estava me sentindo muito mal — dificuldade para comer e para respirar.

Certo dia acordei indisposta, me sentindo mal; fui até o consultório, mas não consegui chegar lá. Estava com falta de ar. É interessante salientar que nesse dia morreu a avó de meu noivo. Na hora em que ela morreu, eu estava a caminho do pronto-socorro para tomar oxigênio. Ninguém me falou da morte, a não ser depois de sete dias. Meu noivo não estava comigo — ele passou o mês de outubro e começo de novembro na Europa. Quando chegou foi uma alegria, mas depois de um mês eu estava bem pior.

Resolvi enfrentar meu problema e fazer os exames direito. Fiz traqueotomia e o médico pôde, então, fazer biópsia novamente, o que em meu estado anterior era impossível.

O resultado foi câncer outra vez, só que agora eu não poderia ser irradiada. Tomara doses muito elevadas. A única saída era a cirurgia.

Por duas vezes a análise me havia ajudado; sempre que eu começava com esse tratamento, meus sintomas desapareciam. Mas agora tudo estava acontecendo de forma diversa; minha terapia trouxe-me mais problemas, fiquei com uma carga emocional muito grande. Quando parei com a análise e me vi sozinha, sem ajuda psicológica externa, percebi que eu poderia fazer muito por mim.

A operação ficou adiada, e atualmente nem gosto de falar nela.

Estou muito esperançosa com essas possibilidades novas que se abriram. Confio nelas, e sei que em meu caso as coisas vão demorar mais — o efeito vai ser mais longo, pois tomei 13.000 hertz de radiação, quando o limite é de 9.500.
Sei que estou no caminho certo, e sei também que, apesar de todas essas tentativas, se eu morrer éporque meu destino tinha de ser esse mesmo. Eu mudei muito com o sofrimento — perdi minha arrogância, meu orgulho, e acho que sou mais simples agora.
Sinto-me complexada desde que minha voz começou a se alterar e que meu relacionamento com os outros mudou. Antes eu era falante, muito sociável, mas creio que um pouco forçada. Desde adolescente me impus uma personalidade. Achava bonito ser como meu pai — líder, simpático, sociável —, e não queria ser igual a mamãe — tímida, fechada, anti-social. Com tal imposição, deixei de descobrir minha própria maneira de ser.
Eu passei de uma pessoa super-social para outra, complexada, que se escondia em casa e não queria ver ninguém. Só contatava meus amigos mais chegados. Passei o verão todo praticamente dentro de casa. Constantemente estava deprimida; fazia força para sair de tal estado, mas às vezes as forças falhavam.
Recebi e recebo muito apoio de meu irmão, de meu noivo e de mamãe.
Com minha doença, minha casa, ou melhor, o relacionamento em minha casa mudou. Estamos muito unidos e muito afetivos uns com os outros.
Somente agora, depois de estar passando algumas semanas na Clínica Tobias, é que me sinto mais forte para contatar os outros. Os primeiros dias foram chatos; a cada vez que eu tinha de descer para uma terapia e me apresentar às pessoas, eu sofria, tinha vontade de chorar, de sumir. Nem meu nome eu podia pronunciar direito; as pessoas não me entendiam. Às vezes, por não falar, eu me sentia desprezada.
Foi duro, mas aos poucos fiquei confiante: encontrei gente bondosa, acolhedora. Sinto que compreendem meu problema. Agora sei que eu não sou a única que sofre; há sofrimentos piores, dores mais fortes, pessoas totalmente dependentes.
Eu agradeço a Deus todas as noites pela felicidade e a graça de cada dia que passo. Não me preocupo se vou viver um tempo 'x' ou 'y'. Para mim o importante é viver bem, aproveitar ao máximo os momentos felizes de cada dia. Agradeço a Deus, inclusive, por este problema, pois há doenças muito piores e carcinomas muito mais perigosos do que o meu, os quais se instalam em lugares fatais, capazes de arruinar uma pessoa em uma semana ou menos. Enquanto puder lutar contra esse câncer, eu vou lutar. Desde que estou aqui me sinto bem melhor, e sei que posso lidar com o mundo lá fora.

Houve um dia, uma quinta-feira, em que eu precisei enfrentar esse mundo lá fora. Ia para a acupuntura; tudo estava planejado para o motorista me levar, mas houve um contratempo e ele não pôde. Tive de me virar tomando táxi. Essa idéia, no começo, me apavorou; senti vontade de chorar. Mas depois eu percebi como foi bom sair e tomar o táxi. Senti com isso que posso enfrentar o mundo, que estou privada da voz mas não estou paralítica, tenho cabeça para pensar, mãos para escrever e posso sair sozinha.

Sinto-me mais útil com novos planos e sei que mesmo sem voz posso ajudar, inclusive, muita gente. É interessante a experiência de ficar muda; eu apenas gesticulo com os lábios, não sai som; pessoas mais atentas conseguem me entender, outras não. Mas, eu não sei como, mesmo sem eu falar as pessoas gostam de mim.

Eu fiquei um bom tempo complexada, e acho que ainda sou. Aqui na Clínica não, pois todo mundo é 'legal'; me aceitam como sou, me compreendem e me dão carinho. Mas lã fora, na rua, eu fico bem complexada.

Uma vez eu conheci umas meninas mudas; fiquei tão impressionada — elas pareciam seres diferentes do resto do mundo. Tinham uma expressão esquisita; pareciam meio débeis também.

Quando eu fiquei muda, achei que todo mundo se impressionaria como eu. Portanto, eu seria uma pessoa que causaria má impressão nos outros. Na rua eu procurava me esconder, como se fosse um ser de outro planeta. Fugia do olhar das pessoas e evitava olhar para elas.

Quando fiquei aqui na Clínica pela primeira vez (maio de 1977), eu consegui mudar toda essa conduta anterior. Passei a encarar o mundo de frente, a olhar e a interagir com as pessoas como podia — ainda com dificuldade, precisando muitas vezes me esforçar, mas conseguia.

Hoje noto como as coisas mudaram. Eu percebi que mesmo sem falar a gente se comunica e transmite muitas coisas aos outros. Antes eu pensava: "Vou ser sempre, num grupo de pessoas, a desprezada."

Quando eu estudava, percebia que as meninas quietinhas, que não falavam, eram menosprezadas, e quando se tratava de trabalho de discussão em grupo elas tiravam notas baixas. Eu fui sempre falante e tirava notas altas.

Hoje eu mudei muito, e sei que mesmo sem falar a gente transmite sentimentos. Percebo isso claramente, pois sinto que pessoas com as quais eu nunca falei gostam de mim e de uma maneira que sinto sincera. Não sei dizer como isso acontece, mas fico contente. De uma coisa eu sei: meu contato com as pessoas é naturalmente mais difícil, mas quando acontece é verdadeiro.

Não sei se as pessoas têm dó de mim ou outra coisa qualquer, mas todo mundo fica bonzinho comigo, mesmo os 'caras' mais bravos ou irritadiços.
Quando a gente não pode falar, percebe o quanto as pessoas falam por falar; eu percebo que poucas suportam o silêncio. Eu o acho gostoso; antes, ficava ansiosa e sempre procurava quebrá-lo. Agora não, eu fico em silêncio o tempo que quiser.
Eu tive uma mudança radical em minha personalidade. Falando rudimentarmente, posso dizer que antes eu era ruim e hoje eu sou boa, na medida em que atualmente procuro interagir sempre com o que as pessoas têm de positivo — não vejo maldade no comportamento dos outros.
Antes, por qualquer coisa eu já fazia uma análise, tachava as pessoas disso ou daquilo: "Essa é louca", "Fulano é esquisito", "Sicrano é obsessivo", e assim por diante.
Percebo que meu mundo se abriu para novos horizontes mais puros e mais sublimes, e com isso eu fico contente e até me sinto forte.
É interessante o processo de pintura.
Comecei a aprender pintura com a sra. E.; antes nunca havia pintado — nunca tive dons para isso, embora gostasse. No início minhas pinturas eram suaves, claras; eu não me preocupava com a forma, mesmo porque não sabia dar forma. Mas aos poucos percebi que não era preciso, pois a própria cor se encarregava disso.
Era comum eu me surpreender, ao pintar, vendo que num canto da folha se formava uma montanha, no outro um lago, e daí eu fazia uma paisagem. No início eram coisas um pouco infantis, talvez porque só quando criança ou quando estive no ginásio é que pintei alguma coisa, ainda muito elementar.
Um dia, comecei a observar um senhor a pintar. Ele estava internado para emagrecer; era pessoa forte e parecia ser ativo e com boa expressão fisionômica. Seu modo de pintar era invejável: ele usava cores fortes, conseguia fazer paisagens lindas, com tons fortes, tal como na vida a gente precisa de força, ser forte também. Percebi então como a pintura mexe com a gente, como reflete nosso modo de ser. Eu já sabia disso intelectualmente, mas agora o estava vivenciando, era eu na situação. Conforme fui melhorando meu modo de pintar, também eu melhorava.
Quando não estava bem, eu não conseguia pintar direito; às vezes era o contrário: estava mal e, ao pintar, ficava 'legal'. Durante as aulas notei como meu contato com a natureza era distante. Eu não sabia fazer nem uma flor.

E interessante notar o medo que a gente tem de misturar as cores. É semelhante ao processo de enfrentar o novo, o desconhecido. Não se sabe o que vai sair, não se sabe para onde ir; a cor representa algo não-estruturado, e muitas vezes gera ansiedade. Por isso é freqüente a gente, ao pintar, ficar procurando formas, estruturas que amenizem a ansiedade. Que bem-estar eu sentia quando pintava e como gostava do que fazia! Pintando eu elaborei minha inveja, pois percebi que cada pessoa tem seu modo de lidar com a pintura. Uns já sabem pintar ou nasceram com dom para tal; outros têm mais dificuldade, como eu.

Aprendi que a gente não deve comparar-se com ninguém. A comparação só traz sofrimento. Percebi minhas dificuldades e as aceitei. Não me sentia mal ao ver alguém pintar bonito; pelo contrário, eu admirava. Mas percebo como é freqüente as pessoas se compararem e, com isso, se sentirem diminuídas. Foi pintando que eu me senti mais forte para enfrentar dificuldades. Minha atitude inicial frente a alguma coisa difícil de fazer era de abandono.

Outras pessoas faziam cópias complexas com facilidade; isso porque eram capazes, e a sra. E. podia exigir mais delas, enquanto de mim, que tinha mais dificuldade, ela não exigia tanto. Isso me fez um bem tremendo, pois pude ir evoluindo conforme minha capacidade. Hoje eu consigo fazer uma cópia com muito mais facilidade, o que corresponde ao fato de estar lidando melhor com minhas dificuldades. Antes, quando podia dizer "eu não sei" não queria fazê-lo, porque era difícil; agora tento.

Antes eu queria fazer a cópia perfeita. Era sinal de que eu exigia demais de mim, e por isso era difícil eu enfrentar uma cópia. Queria fazer todos os detalhes, o que só deixava a coisa mais difícil.

Quando percebi o quão detalhista eu era, comecei a copiar melhor. Isto eu aprendi com a sra. E.: ao copiar, ela desprezava os detalhes e se preocupava em fazer primeiro o que estava mais em evidência; os detalhes ela os desprezava ou os fazia no final.

*Não olhe o que os outros fazem.*
*Os outros são tantos!*
*Você entra num jogo que nunca quer parar.*

*Pelos caminhos de Deus ande,*
*não deixe outro ser o guiar.*
*Assim você caminha direto e reto,*
*e mesmo que ande sozinho.*

*Christian Morgenstern*

## A fase dos 21 aos 28 anos

Fase da alma da sensação ou das emoções, ou fase do Centauro

Mergulhando na intensidade da descrição desta fase, na biografia anterior temos uma idéia do que é a alma da sensação. Esta fase é uma continuação direta da fase dos catorze aos 21 anos, fase da adolescência, na qual, falando em termos antroposóficos, nossa alma nasce, ou seja, nosso corpo astral é individualizado. Agora, com o nascimento do eu aos 21 anos, este corpo astral começa a ser enobrecido. Instintos são domados, a extrema curiosidade é controlada, etc. Podemos visualizar este momento do desenvolvimento usando algumas imagens como "o cavaleiro vai aprendendo a puxar e controlar as rédeas de seu cavalo ainda bravo" ou "o surfista é cada vez mais senhor das ondas"; na Grécia antiga, realizavam-se as corridas de biga para dominar o cavalo. Nesta mesma tônica temos a imagem do centauro, mediante a qual podemos imaginar que o homem se eleva cada vez mais sobre o animal que há dentro dele.

Nesta fase da vida, nossas emoções são muito oscilantes; ora estamos lá em cima, quando recebemos um elogio, ora estamos lá embaixo, quando recebemos uma crítica. Por isso esta fase também é chamada de fase emotiva. Nosso eu, que acabou de nascer, quer posicionar-se no mundo; somos a pessoa mais importante, e só o nosso ponto de vista prevalece. Ainda não conseguimos objetivar as coisas. A questão básica deste setênio é "como eu vivencio o mundo". Geralmente estamos cheios de ideais, e temos de trazer as idéias para a realidade. Aliás, nesta fase acreditamos que tudo é possível, inclusive mudar o cônjuge, nos moldes em que nos agradar mais.

O eu quer aparecer, brilhar e irradiar; mas é claro que sofre uma porção de ameaças e, para poder posicionar-se, utiliza-se dos papéis sociais, aqueles que a vida exige de nós, como por exemplo de boa filha ou bom filho, de boa esposa ou marido, de excelente profissional, ou já de ser mãe ou pai. Esses papéis todos podem antepor-se à verdadeira personalidade como máscaras superpostas, e o eu pode desaparecer atrás delas, como que sufocado.

C. G. Jung denomina tais máscaras como personas. Essa luta entre papéis e individualidade se mantém pela vida toda. Porém agora começa-se a escrever uma biografia interna e externa: a interna representa os impulsos que queremos realizar; a externa é aquela que a vida exige de nós.

Outro perigo é de o jovem se adaptar demais aos outros, tentando cumprir as expectativas que têm dele, ou então, por instabilidade ou incompetência, simular

falsa segurança, o que o manterá muito rígido. Aparentar uma falsa segurança pode tornar-se uma atitude permanente e enrijecê-lo com o tempo.
Há jovens que não conseguiram ainda libertar-se dos padrões paterno e materno que receberam pela educação, e nesta fase tentam fazê-lo violentamente, ignorando os pais, afastando-se deles, isolando-se ou tentando agredi-los de todas as maneiras. Geralmente são fases passageiras, cujo resultado é uma independência maior. Nessa época, é importante 'matar' psicologicamente a imagem de pai e mãe — o que alguns tentam fazer fisicamente, ignorando tratar-se de um processo de outra natureza. E preciso criar uma relação de adulto para adulto com os pais, e muitas vezes, quando o jovem não consegue sair da relação de dependência, apega-se ao pai ou ao chefe, entrando freqüentemente em crises de depressão e medo — o medo de não conseguir ser alguém na vida, e por isso existe o perigo das drogas ou de outras fugas como as seitas religiosas. Há ainda as doenças psíquicas por ele não conseguir enfrentar os desafios que a vida lhe está trazendo.
Na fase da alma da sensação, estamos outra vez numa grande fase de experimentação. Caímos e levantamos psicologicamente, tal como acontece com a criança que está aprendendo a andar e cai e levanta, fisicamente, muitas vezes. A dependência do ambiente, que no primeiro setênio era física, torna-se agora uma dependência anímica; por exemplo, o elogio do sogro ou da sogra torna-se importante no processo de aceitação numa nova família.
Queremos aprender experimentando, acertando e errando. Correndo riscos, quando nessa época da vida temos chefes que permitem isso, desenvolvemos uma segurança própria cada vez maior. Quando, porém, não há a permissão para o erro e somos instruídos o tempo todo sobre como fazer ou não fazer o que está sob nossa responsabilidade, não temos oportunidade de crescimento. Daí surgirem, muitas vezes, os conflitos de gerações. O bom chefe é aquele que, de tempos em tempos, avalia conosco como estamos trabalhando.
Essa também é uma época em que queremos ver os resultados do que fizemos. Em algumas profissões isso é fácil; em outras, como por exemplo junto às esteiras rolantes das fábricas, onde só é preciso apertar um parafuso ou tampar uma garrafa, é difícil. Ajudaria se houvesse o empilhamento do produto, para que no final do dia o operário pudesse ver sua produção. Quando não consegue ter esta referência de seu trabalho, ele sai com a alma vazia e, quem sabe, irá preenchê-la no primeiro 'boteco' que encontrar. Por outro lado, quando consegue ver o resultado, seu sentimento é de satisfação: "O dia hoje rendeu."

Profissionalmente, esta fase tem por tônica o desenvolvimento de habilidades técnicas. Temos de aprender a trabalhar; realizar várias tarefas e, pelo exercício delas, fazê-las bem, adquirindo novas habilidades.
Nesta fase dos 21 aos 28 anos, formamos a base para as fases que se seguem, tanto profissional quanto afetivamente. Nesta época da experimentação, é ótimo quando passamos por várias experiências de trabalho, quando viajamos, quando conhecemos situações diferentes. Quem se fixa cedo demais, como é o caso da maioria dos bancários, por exemplo, corre o perigo de adquirir uma postura unilateral. O rodízio nos diversos serviços também ajuda a ter uma visão do todo, global e não unilateral, pois outro perigo dessa época é tornar-se especialista cedo demais.
A tendência a sair em turma, própria da adolescência, também é comum nesta fase. A necessidade de sair com amigos, ou, já no casamento, com outros casais, faz parte desta fase quando estamos muito voltados para o exterior, bem na periferia do nosso ser, acolhendo o mundo de fora como no primeiro setênio; portanto, a dinâmica é de fora para dentro.
As influências externas, porém, não atingem o corpo físico como no primeiro setênio; atingem apenas a alma, e a alma já é capaz de metabolizá-las. Porém, quando essas impressões são fortes ou intensas demais, a ponto de não ser possível metabolizá-las e digeri-las, as influências externas podem atingir o nível orgânico - aí, sim, provocando doenças psicossomáticas, como por exemplo a úlcera, que é comum aparecer nesta fase.
Nesta idade também se fazem parcerias, sociedades, casamentos. Procura-se um parceiro que nos complemente, com as qualidades que não temos. Assim, os dois juntos se completam e são 'eficazes'. Isto, porém, gera expectativas e cobranças mútuas, as quais, quando não são atendidas, levam muitas vezes a frustrações e desentendimentos.
Nesta fase da vida — dos 21 aos 28 anos — o interesse pelo mundo, pela beleza, pela auto-educação tem de ser despertado no sentido de tornar o ser humano mais objetivo. Rudolf Steiner indica exercícios de observação goetheanística para a auto-educação - p. ex., a observação pura de fenômenos como as metamorfoses pela qual uma planta passa desde o momento em que a semente é lançada na terra até seu pleno desenvolvimento; ou então a observação de obras de arte, sem julgamentos. Outros exercícios que podem ajudar muito nesta fase estão indicados no livro A educação prática do pensamento, bem como a série dos exercícios representativos dos 'Oito passos do caminho budista', encontrados no livro O conhecimento dos mundos superiores' (no cap. 'Alguns efeitos da

iniciação') no qual é descrito o desenvolvimento da flor de loto de dezesseis pétalas situada na laringe (ambos os livros de R. Steiner).[9]
Muitas vezes, traumas do passado ou problemas mais graves com os pais necessitam de uma abordagem terapêutica, de um aconselhamento biográfico individual, para serem resolvidos.

## Alguns comentários sobre a Biografia 3

Ela era a filha do meio, entre uma irmã mais velha e um irmão menor; uma menina que, com quatro anos, saiu de seu ambiente familiar ressentindo-se da falta dos parentes, mas continuou levando uma vida de criança normal, cheia de brincadeiras da época. Descreve a si mesma no primeiro grau como desatenta e preguiçosa, provavelmente de temperamento mais fleumático. Depois passa a ser uma das melhores alunas, namora cedo, mas sente a perda da liberdade e desfaz o namoro aos dezoito anos.
Poderíamos dizer que tudo transcorre dentro dos padrões até os dezoito anos, quando ela sofre um grande golpe do destino, perdendo o pai e a irmã mais velha, que era secretária dele — isso justamente às vésperas de seu exame vestibular para Psicologia, o qual ela conseguiu fazer e ser aprovada. Deve ter sido um esforço enorme, porém ela não exteriorizou seus sentimentos de dor. Cerca de um ano e pouco após, começa a perder a voz, constatando-se um câncer de laringe. Passa pelos mais diversos tratamentos, cirurgias e altas dosagens de rádio e cobalto como terapia. Apesar disso, consegue continuar o curso de Psicologia, mas aos 22 anos tem recidivas do tumor. Por sorte encontra um companheiro compreensivo, que lhe dá muito apoio.
Faz o estágio. Porém, ao se formar (com 24 anos), constata que não consegue emprego. Começa uma desmotivação forte pela vida, mas de repente ela descobre que tem de ajudar a si mesma, e não ser ajudada por um terapeuta de fora. Reconhece seu orgulho, seus limites, sua situação. A doença passa a ser um grande aprendizado de vida e desencadeia um processo de modificação interior. Ela chega a se expressar com muita sensibilidade por meio da pintura.
O próprio tumor e a fragilidade dos tecidos, devido ao excesso de radioterapia, provocam a ruptura de vasos sangüíneos importantes, o que a leva à morte por hemorragia às vésperas de completar 26 anos de idade.

---

9 A educação prática do pensamento; edição brasileira em trad. de Octavio Inglez de Sousa (4. ed. São Paulo: Antroposófica, 1999); *O conhecimento dos mundos superiores,* ed. bras. em trad. de Erika Reimann (4. ed. São Paulo: Antroposófica, 1996).

Esta biografia também mostra uma profunda relação entre os setênios dos catorze aos 21anos e dos 21 aos 28 anos.

Em cada biografia, até os 42 anos podemos fazer um esquema de espelhamento em torno dos 21 anos e encontrar relações importantes (v. Metodologia do trabalho biográfico, em nota na pág. 106).

Já por volta dos 27 anos, começam a fazer-se sentir mudanças interiores e questionamentos, relacionados com a crise dos 28 anos, a crise dos talentos, que descreveremos nas próximas páginas.

Seguem-se duas cartas de um estudante de Medicina.

- Primeira carta, escrita em 5 de junho de 1977:

Minha data de nascimento é 13 de janeiro de 1955. Estou, portanto, com 22 anos.

As pessoas que me conheciam anteriormente, principalmente meus colegas de classe (sétimo período de Medicina), estão me estranhando muito porque, subitamente, eu procurei uma grande transformação tanto na rotina de vida quanto interiormente e na aparência.

Eu sempre fui um dos alunos mais adiantados da minha turma (tirava as notas mais altas). De repente, caí em mim: o que estava aprendendo e a maneira como estava aprendendo, bem como aquilo que os professores faziam a gente valorizar, não estava levando a nada, no sentido do que quer dizer medicina e qual o seu objetivo.

Notei que nos estavam 'tecnizando', e minha cabeça já não agüentava o peso de tantos conceitos; notei que estava perdendo a sensibilidade. Por isso estabeleci uma nova rotina: não copio a matéria; fico prestando atenção às aulas e procurando tirar a moral das mesmas — o que realmente é imprescindível — e não ser apenas uma máquina copiativa.

Nós temos aulas o dia inteiro, e, muitas vezes, de matérias que não levam a nada. Por isso, agora muitas matérias eu não freqüento assiduamente.

As pessoas acham que eu estou errado, mas estou-me sentindo muito bem; posso aproveitar melhor meu tempo com outras coisas que também me interessam.

Só não estou tirando mais boas notas. Apesar disto, sinto que estou tirando bom proveito. Outra coisa que tem grilado as pessoas é minha aparência. Eu achei que estava com 'cara de médico'. Uma face que eu noto que a maioria dos meus colegas adquirem quando começam a fazer o curso — não sei explicar direito,

mas valorizando demais as aparências; o cabelo penteado de uma maneira igual, bigode, óculos e usando termos técnicos ao falar.
Como eu não estava contente com o curso, e achando que as pessoas hoje em dia valorizam demais a aparência, fiz uma modificação: deixei meu cabelo anelar, a barba crescer, tirei os óculos, minhas roupas melhores mandei de volta para casa (não sou daqui, moro em pensão). Dei todos os meus pijamas, aparelhos e um de barbear. Hoje as pessoas estão-me chamando de hippie, e eu fico muito contente.
Aqui também todos os cursos têm suas pastas com nome e emblema do curso. Eu me desfiz da minha e arranjei uma a tiracolo, bem rústica, de que gosto muito.
Tenho procurado desenvolver muitas outras qualidades, e surgiu em mim algo como numa explosão, como um ímpeto de viver tudo.
Comecei a estudar violão, freqüentei um grupo de teatro que não deu certo mas ainda vou voltar, porque adoro.
Tenho admirado demais a natureza; tenho ido, quando posso, para o campo e ficado em contato com ela. Não sei, adquiri um amor por plantas, água, terra, ar, animais, pessoas. Tenho cuidado do jardim, agora que mudei para uma nova casa, e onde isso é possível tenho cultivado plantas. Vontade de conhecer tudo. Dediquei-me à homeopatia, fiz curso de acupuntura, parapsicologia.
Antes eu quase não saía de casa. Agora tenho um grupo de amigos do qual gosto muito; a gente fica conversando e, enfim, na boêmia até tarde. Eu adoro ficar conversando e conhecer novas pessoas.
Estou trabalhando em ambulatório de homeopatia [...] há alguns meses e estou me dando muito bem; acho que está sendo bem humano, e me animando muito. É onde se podem desenvolver nossas capacidades.
Tenho lido regularmente livros da Antroposofia, que muito estão me ajudando e humanizando. Já li A CIÊNCIA OCULTA, A EDUCAÇÃO DA CRIANÇA SEGUNDO A CLÊNCIA ESPIRITUAL, OS TEMPERAMENTOS, OS TRÊS PRIMEIROS ANOS DA CRIANÇA, folhetos da Clínica, e no momento estou lendo O CORPO COMO INSTRUMENTO DA ALMA, que está me dando uma grande bagagem interior, uma riqueza inexplicável.
Estou numa fase de grande interesse em me descobrir interiormente e na auto-educação.
Estou fazendo psicoterapia, o que me está fazendo grande bem. Procuro ao máximo não esconder nada de mim mesmo e abrir todas as minhas portas, ser sincero ao máximo e procurar ser coerente na vida prática o mais que posso.
Gostaria de dizer-lhe que também estou pensando em experimentar drogas, porque, como tenho vontade de fazer Psiquiatria, deveria — mas não estou bem

certo ainda. Procurei averiguar dentro de mim mesmo se não é por fuga, e acho que não é. Pude tirar disto até uma experiência: dias atrás, quando bebia com alguns amigos, notei que fiquei alto (bem bêbado mesmo), e achei incrível, porque observei que qualquer coisa que eu quisesse dizer ou fazer eu o faria, mesmo sem estar bêbado, o que eu não conseguiria alguns anos atrás. Estou em fase de bastante extroversão: vou às festas, danço (mesmo sem beber), coisa que eu não fazia.
Estou-me sentindo muito bem. Antes eu era muito melancólico, demais mesmo, e pensava muito em morte. Hoje, com esta fase explosiva, eu nem penso mais nisto, ou seja, muito raramente eu penso. Meu temperamento é ainda melancólico, mas interiormente tenho me sentido muito melhor. Parece que estou adquirindo mais amor pelas coisas e pelas pessoas.
Tenho procurado muito o diálogo, procuro sempre conversar com as pessoas, falar mansa e claramente o que eu sinto e o que eu penso, coisa que eu não fazia; antes, quando as pessoas me oprimiam, eu guardava só para mim.
Talvez eu esteja exagerando muito a meu respeito. Não sei, mas é isso o que eu realmente vejo e penso, e espero que tenha algum valor na pesquisa que a Doutora faz, pois me é de muito bom grado contribuir com alguma coisa para vocês, que muito têm feito pela gente.

A primeira carta foi escrita aos 22 anos. Plena consciência de não viver os papéis e as personas, mas de ser autêntico.
Após estar formado em Medicina e ter um ano de especialização, ainda em Minas Gerais, ele tomou coragem para vir para São Paulo, trabalhando inicialmente como estagiário e depois como médico da Clínica Tobias. A cidade de São Paulo o fascinou, com todas as oportunidades culturais que oferecia. Mas o passo, a visão de mundo, tinha de ampliar-se.
Assim, aos 28 anos ele decide ir para a Europa; conhece a Inglaterra, Alemanha, Portugal, etc. Na Inglaterra, faz o curso de Pedagogia Social no então Centre for Social Development, trabalha numa clínica em Park Atwood e depois visita Portugal, em férias, para depois trabalhar com plantas medicinais na Weleda (laboratório farmacêutico antroposófico) de onde, aos 29 anos (sete anos mais tarde), escreve a segunda carta:

Eu, que estava com medo de vir para a Alemanha, estou tendo aqui um dos melhores tempos de Europa. O trabalho no jardim tem sido bastante interessante, e eu tenho tido a oportunidade de conhecer diversas plantas

medicinais. O pessoal daqui é muito gentil e muito amigável. Algumas vezes podem ser um pouco ríspidos, mas pelo menos põem para fora o que estão pensando e a gente logo sabe em que terreno está pisando. Tem sido muito bom ouvir o alemão, e isto está me estimulando a tomar o impulso e realmente aprender a língua.
Vou ficar aqui até o dia 31.7, indo de volta para o Brasil no dia 6.8 da Holanda. Nesse meio tempo quero conhecer Dornach.
Sinto que agora, mais e mais, estou-me voltando na direção do Brasil. Não sei ainda o que fazer, e Juiz de Fora não me fala tão alto como quando eu deixei o Brasil. Penso que preciso voltar, olhar, conversar e sentir para onde o destino me chama. Neste ponto estou tranqüilo, porque sempre alguma coisa acontece, e eu só quero colocar os pés no caminho certo.
Estou contente com o curso da Inglaterra; penso que foi a coisa certa, no momento certo, embora eu tenha passado por momentos muito difíceis e muitas vezes tenha tido o ímpeto de ir embora. Mas sempre alguma coisa acontecia para impedir.
A experiência das estações do ano é muito profunda, e chega mesmo a ser um choque ver o sol ter seu percurso bem próximo do horizonte. Durante o inverno, é quase enlouquecedor. Depois tudo parece uma eterna manhã, e em torno das 16:30h tudo está escuro.
Ver a neve é uma beleza indescritível, mas eu não conseguia mais reconhecer o planeta em que estava.
E agora este calor intenso — 22 horas é ainda dia, e dá vontade de mudar todos os hábitos e ritmos de sono e alimentação. Acho que foi tudo maravilhoso, pois em certo sentido é uma oportunidade para ver o mundo sob um novo ângulo, e não apenas sob aquele que eu conhecido, somente no Brasil. Depois, conhecem-se pessoas diferentes, fazem-se novas amizades e contatos pelo mundo, e a gente adquire um novo senso de irmandade. A gente chega mesmo a ver quão unilaterais somos, e que precisamos uns das qualidades dos outros, para formarmos o todo. Creio que é mesmo tempo de quebrarmos as fronteiras internas.
Espero que todos estejam bem, e mando-lhes recomendações. Gostaria de conversar pessoalmente com a Doutora quando voltar, mas isto a gente combina depois, quando eu estiver de volta.
Bom trabalho para a Doutora, para todos os amigos, e aquele abraço brasileiro.

Um outro jovem, num curso biográfico, escreveu o pequeno verso a seguir:

*A vida é como um jardim:*
*se esquecido, se perde no capim;*
*se maltratado, se sente sufocado;*
*com carinho e limpeza, fica uma beleza.*
*Participante do curso biográfico — 25 anos*

Para quem tem oportunidade, essa ampliação de visão de mundo é importante nessa fase. Infelizmente, hoje e cada vez mais, essa 'ampliação' da visão de mundo é virtual, não mais feita in loco, mas na cadeira, em frente à tevê ou ao computador. Com isso se perde a força da coragem e da iniciativa, tão evidente no exemplo acima.

Algumas perguntas que ajudam a trabalhar e a compreender este setênio:

I. — Escolhi a profissão certa?
II. — Tive a oportunidade de conhecer várias situações de trabalho, fazer várias experiências profissionais?
III. — Tive um bom chefe?
IV— Que papéis assumi? Quais mais me pesaram?
V. — Consegui colocar meus ideais em prática?
VI. — Quais talentos e aptidões eu deixei para trás?
VII. — Como escolhi meu parceiro?
VIII. — Consegui uma boa relação com o mundo, com a organização de trabalho, com a família e comigo mesmo?
IX. — Quais as minhas habilidades técnicas?

## Aos 28 anos:
A crise dos talentos

Na Bíblia é descrita uma parábola, a dos Talentos, que nos ajuda a olhar este momento da vida. Vou reproduzi-la com minhas palavras:

Um senhor tinha três servos, aos quais deu dez talentos (moedas de prata); dez para cada um. O primeiro esbanjou o dinheiro; o segundo enterrou o dinheiro, e o terceiro o aplicou. Após um ano, os três voltaram ao senhor: o primeiro, de mãos vazias; o segundo desenterrou o dinheiro e voltou com a mesma quantia; e o terceiro, que aplicou o dinheiro, voltou com uma quantia bem maior.

Há pessoas que são altamente dotadas, inteligentes, brilhantes, ótimos alunos dos 21 aos 28 anos. Depois, como que se apagam — como muitos músicos e poetas que compunham ou faziam poesias com brilhantismo até os 28 anos e, após esta idade, abandonaram essa arte completamente. Por exemplo: eu tinha uma cliente que era cantora; tinha uma voz linda. Ela casou-se. Gostava de cantar em casa, e a cada vez que o marido a escutava zombava dela, até que um dia ela resolveu nunca mais cantar. Estava por volta de seus 28 anos.

Essa senhora, fazendo biográfico na Artemísia, lembrou-se de todas as passagens da vida e, subitamente, cantou no banheiro. Foi apenas uma vez, e, apesar de todos os pedidos dos participantes do curso, nunca mais abriu a boca.

Tudo aquilo que 'ganhamos' e trazemos em genialidade tem, após os 28 anos, de ser reconquistado como que de dentro, e a partir daí isto exige bastante assiduidade.

Perguntaram a Einstein o que é ser um gênio. Ele respondeu: "E noventa por cento de transpiração (ou seja, conquistado com suor) e somente dez por cento de inspiração." Isso vale principalmente para depois dos 28 anos, porque antes muita coisa é inspiração que, no entanto, pode transformar-se em genialidade que cedo se esgota, por não ser trabalhada.

Essa é também uma época de dúvidas. Muitos se tornam ateus nessa fase. É o caso de um amigo que, ao ser perguntado por um colega se acreditava em Deus, respondeu: "Se eu encontrasse Cristo na rua, cuspiria na cara dele." Tão deformada estava sua imagem de Deus, de Cristo, por famílias pouco religiosas com as quais convivia em sua infância, que ele não queria saber de nada. Só acreditava na matéria, na Engenharia que havia estudado. O colega disse: "Você é um pobre coitado." Uma outra colega de trabalho que escutou a conversa dos dois deu-lhe, depois de alguns dias, o livro A Ciência Oculta, de Rudolf Steiner. Em poucos dias ele leu esse livro e pouco depois se tornou astroposofista. As respostas vinham ao encontro de suas perguntas interiores, que ele tinha esquecido. Nessa época, é bom quando temos questionamentos: "Será que o que estou fazendo é o adequado?"

Aliás, aos 37 anos ele mudou de profissão, tornando-se consultor de empresas — já naquela época, numa linha holística, com visão global sobre o desenvolvimento da empresa, mas principalmente dos indivíduos dentro dela.

Uma participante do curso biográfico me escreve: Eu leio de tempos em tempos as anotações dos meus cursos biográficos e encontro em minha vida suas confirmações. Em dezembro vou fazer 28 anos, e percebo que até aqui as coisas

aconteceram sozinhas. Agora, justamente ao contrário, minha pergunta seria: sabendo de tudo isso, como eu posso agir, reagir, frente a esta situação?
A resposta começaria por perceber que agora ela está consciente frente às situações. Pergunta como deve agir e, no fundo, já está agindo e reagindo, já a caminho do novo momento. Uma crise, uma depressão é superada pela ação, mesmo que seja com passos bem pequenos.
Nessa época surge a dúvida: será que estou no caminho? Qual o caminho a escolher?
Veja o poema de uma jovem, de 28 anos, que vivia só e tinha uma pequena filha. Será que vai continuar vivendo no Brasil, ou vai aproveitar uma chance para ir para a Europa?

*Se eu ficar, vou passar bem.*
*Às vezes eu me vejo como duas*
*e ainda não sei qual*
*das duas eu quero ser*
*(por isso estou no curso biográfico).*
*Estou passando bem.*
*Mas tenho medo de encarar este momento,*
*pois estou dividida e amedrontada [indagando] se*
*esta divisão vai me acompanhar no próximo setênio.*
*Agora é o momento da escolha:*
*qual país, qual cultura, que mundo vou escolher.*
*Plantar ou conservar?*
*Permanecer no Brasil significa*
*cuidar do campo das imagens, da consciência;*
*vou escrever e trabalhar em informática,*
*na imprensa, no âmbito da comunicação*
*e colher frutos daquilo que construir em tomo de mim.*
*Meu lar, a relação com minha filha,*
*os segredos dos meus livros.*
*Viver a emoção dos meus discos, da minha música,*
*da minha cultura, da língua, meu país, de tudo que eu amo.*
*No meu país que talvez precise mais de mim*
*do que o mundo lá fora.*
*Eu necessito de mim.*
*Se eu sair, significa*

*implantar um novo país em mim,*
*desistir de tudo, viver longe,*
*construir em torno de mim:*
*um novo lar, uma nova alma, uma vivência nova,*
*tocar de perto um velho sonho,*
*me colocar na incerteza e na solidão,*
*fazer um investimento que parte de dentro,*
*o medo de voltar sem sucesso material*
*jogando fora das regras do jogo que vigem no Brasil.*
*Aprender coisas novas, ampliar os horizontes culturais,*
*mas isso atrapalha quando*
*precisa-se ganhar dinheiro para sobreviver.*
*Já conquistei o dinheiro,*
*já fui pai e mãe ao mesmo tempo.*
*E agora? Quero mais? Posso mais?*
*Pois estou passando bem.*
*Por que dessa decisão,*
*quando tudo parece já estar consolidado?*
*Não entendo! Por que esta nova transformação?*
*Quem eu quero ser, quem eu posso ser?*
*Posso passar bem em ambos os caminhos,*
*seja qual for.*
*Mas não sei*
*se eu posso*
*se eu quero*
*ser.*

## A fase dos 28 aos 35 anos

Fase da alma do intelecto e da índole

Algumas vezes a crise dos talentos se prolonga nesta fase adentro. Na idade de 28 anos, o indivíduo tem de assumir responsabilidades. Os 28 anos são um verdadeiro ponto de mutação. Pode-se dizer que com 28 anos vamos conquistando uma liberdade interior cada vez maior; as heranças do passado ficam para trás e, ao mesmo tempo, o senso de responsabilidade aumenta nesta fase (28 a 35 anos).

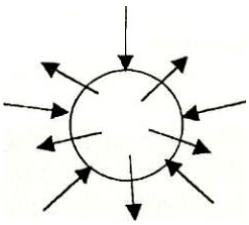
Estamos no meio da vida. Se considerarmos cada fase da vida como um dos braços de um candelabro de nove velas, quatro ficaram para trás e quatro virão pela frente, como vimos no capítulo introdutório. Isto significa também que, neste setênio, estamos mais profundamente encarnados em nosso corpo; é como se a vida, até aqui, fosse uma grande inspiração, e daqui por diante entrasse em expiração. Antes era um grande preparo para poder ser; agora, começar a atuar.

Esta fase, Rudolf Steiner a chama de alma do intelecto (ou racional) e da índole (ou sentimento). Chama a atenção, nesta denominação, a duplicidade: razão e coração; é justamente a fase onde esses dois elementos têm de ser integrados.

O homem, que por natureza é mais razão, precisa desenvolver sua parte de sentimentos; a mulher, que por natureza é mais coração, tem de desenvolver seu lado racional. No livro Homem-mulher: a integração como caminho de desenvolvimento™, denomino as duas forças, conforme C. G. Jung, como animus e anima.

A mulher, portanto, terá de desenvolver seu animus (seu lado masculino), e o homem, sua anima (seu lado feminino). Com isso acontecerá o processo de individuação da alma, e cada um se tornará mais inteiro. No relacionamento também se criará uma nova situação de verdadeiro companheirismo, e não de dependência, como vimos na fase anterior, onde um completava o outro.

Em termos de dinâmica, temos novamente uma fase respiratória, de troca. A situação interna tem de ser regulada de acordo com o mundo, com a situação externa. O jovem respira, relaciona- se com o mundo e, ao mesmo tempo, dá de si ao mundo.



A pergunta não é mais "como eu vivencio o mundo?", mas "como o mundo está organizado?", e, neste contexto, "como eu organizo a mim mesmo?". O que significa isso, na prática?

Vamos tomar como exemplo um jovem que tenha uma profissão escolhida por um grande ideal — que poderia ser na área da reforma ecológica, ou da reforma do ensino, ou então de novos modelos de arquitetura — e que queira realizar esse ideal. Porém, como não encontra um contexto onde possa pô-lo em prática, vai mudando e mudando de emprego sem encontrar lugar para efetivar suas

idéias. Ele terá de aprender a olhar como é cada organização, onde poderia introduzir pequenas modificações e ir, aos poucos, conquistando seu espaço; isso o ser humano terá de ir aprendendo. Quando, de cara, alguém quer modificar uma organização, é claro que não vai dar certo. Mas quando a organização é suficientemente flexível, a pessoa pode ir, aos poucos, modificando as coisas.
Por outro lado, quando a pessoa está num emprego e a organização é tão rígida que não permite seu crescimento nem que ela implante qualquer modificação, está na hora de sair, pois se permanecer na organização seus ideais e seu entusiasmo pelo trabalho irão esfriando.
Nesta fase da vida, em termos profissionais a estabilidade já é bem maior do que na fase anterior. É importante fixar-se num local, mesmo que não seja o ideal, mas ir ganhando experiência de trabalho, mesmo que se trate de outra área, e não exatamente daquela escolhida. Se na fase anterior a pessoa precisava de treinamento nas tarefas para ganhar habilidades técnicas, nesta fase, por estar vivenciando a questão da organização, naturalmente ela tem condições de desempenhar a função de gerente técnico ou supervisor técnico. Suas habilidades organizacionais já lhe permitem isto.
Nesta inter-relação com o ambiente, como no segundo setênio, é preciso ver se o ambiente de trabalho ou da família não a está sufocando. Ou, ao contrário, se por suas imposições ela não está sufocando seus subalternos ou seus familiares.
Como a força física nessa época atinge o auge, há o perigo de contar com esta força para alimentar o sentimento de ser o 'todo-poderoso' e não deixar muito espaço para os outros. O desafio é desenvolver tolerância e interesse pelos outros, e não apenas por si mesmo e por suas próprias preferências.
O aprendiz da fase anterior se transformou, agora, em mestre. Aqui a competitividade é muito intensa, a ambição de 'ser alguém' é muito grande e, de certo modo, até sadia, mas precisa ser conquistada com respeito e tolerância em relação aos outros, que talvez não sejam considerados por ele tão 'bons' como ele considera a si mesmo.
Essa competitividade também pode projetar-se sobre o casal, principalmente quando a mulher trabalha. Em vez de desenvolver-se um verdadeiro companheirismo de troca, acaba ocorrendo uma competição a dois. Neste caso, o homem não estaria desenvolvendo sua parte de sentimento, seu lado feminino; e a mulher estaria exacerbando seu animus, ou seu lado masculino.
Nesta fase da vida — que pode ser chamada também de fase organizacional — a capacidade de planejar, organizar e gerenciar é muito grande. É a época em que geralmente se fazem planos profissionais, de carreira, e de toda a vida futura. É a

época em que se quer conquistar cada vez mais status e obter uma posição na vida. E quando se assumem, além do trabalho, outras atividades ou 'posições' por meio das quais se possa aparecer no mundo.
Se a mulher tem filhos nessa época e o casal está na fase de formação da família, no caso de ela estar totalmente voltada para o lar o casal corre o risco de os dois se afastarem; daí a importância do diálogo e de criar espaços comuns onde ambos possam estar juntos.
Nossa biografia reflete a história da humanidade, em termos de desenvolvimento da consciência.[10] Esta fase de idade corresponde, pois, à época cultural greco-romana, na qual se assume cada vez mais a individualidade, e o clã, a família, a linhagem de sangue, a hereditariedade e o povo passam a ser menos importantes.
A arte grega da escultura é a expressão da chegada do aspecto anímico-espiritual ao corpo. O grego consegue manusear a pedra dando-lhe alma e vida. O teatro grego expressa sentimentos e os desperta em seus espectadores. A filosofia grega desenvolve conceitos filosóficos, arte (sentimento, índole) e filosofia (parte racional da alma).
Nessa mesma época ocorre a vinda do Ser Solar, o Cristo, que após o batismo do Jordão atua durante três anos, o que coincide justamente com a fase dos 30 aos 33 anos. Um paralelo é encontrado na biografia humana, em que entre os 30 e os 33 anos geralmente ocorre a busca por algo de espiritual na vida, após uma fase às vezes bem materialista e cheia de dúvidas. Este encontro pode dar-se por intermédio de uma pessoa importante ou de um livro que chegue às mãos da pessoa, ou de uma palestra, reatando-a e religando-a ao espiritual. É como se o eu estivesse sendo reforçado pelo impulso crístico; o passado tem de morrer definitivamente para, com força nova, poder ressurgir.
Morte e ressurreição podem ser vivências da alma nessa época. É também a força crística que permite desenvolver tolerância e amor pelo outro numa fase em que, por natureza, a pessoa é extremamente egoísta, a ponto de poder tornar-se um déspota ou um pequeno Napoleão (que, aos 35 anos, prestes ser coroado tirou a coroa da mão do Papa e coroou a si mesmo!).
Cabe aqui dizer que, em nossa metodologia de trabalho, além de o participante escrever os acontecimentos de sua biografia ele também se expressa por meio de pintura. Temos o caso de uma moça norueguesa que teve uma infância feliz e viveu até os 21 anos na Noruega. Lá ela conheceu seu futuro marido, que é brasileiro, e decidiu vir para o Brasil e casar-se. Foi difícil para ela adaptar-se à

10 V. o capítulo 'O desenvolvimento da consciência humana ao longo da História e a nossa biografia', em meu livro *Metodologia do trabalho biográfico* (em preparo).

fazenda (o marido era agricultor), no interior de São Paulo; ela sempre comparava o local com a Noruega. Aqui o verão era quente, o sol brilhava forte demais, e durante longo tempo. Faltavam-lhe os pinheiros e a neve. Ela tinha dificuldades com o idioma. Ao longo dos anos, teve três crianças robustas. O marido era seu protetor e vivia para a família. Ela tinha medo de lutar e fazer novas amizades ou viver mais ativamente para a comunidade. Esta situação durou até os 32 anos. O desenho expressava essa vivência. Com 35 anos a mulher começou a retomar sua profissão de professora e a dar aulas na pequena escola da comunidade agrícola. Apesar de não sentir-se totalmente aclimatada, assumiu esse trabalho e visualizou novas possibilidades. Vejamos alguns exemplos: a situação da figura 9.

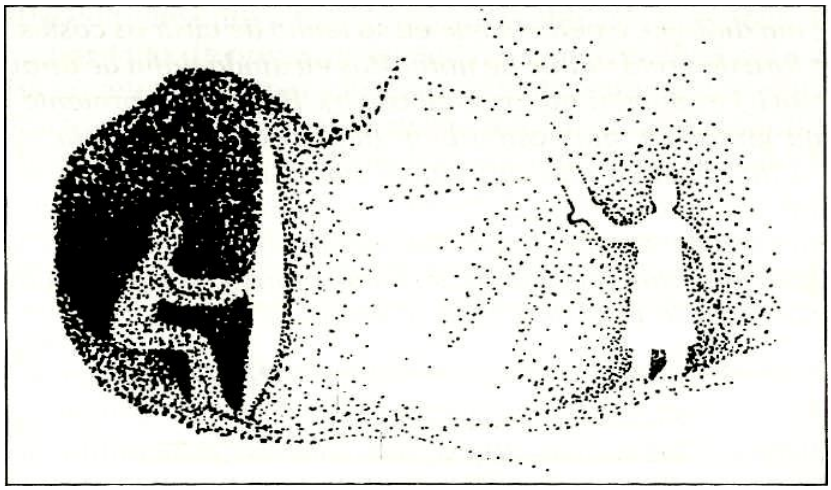
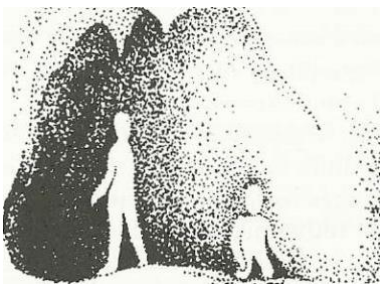


FIGURA 9

Ela descreveu o desenho da seguinte forma: Estou numa gruta e estou levando um escudo, com o qual me defendo. O escudo é tão grande que não vejo luz lá fora. Finalmente decido sair da gruta, tomara espada de luz nas mãos e lutar. Quando eu consegui dar esse pequeno passo, estava com 32 anos.
O outro desenho (fig.10) é o de um jovem de 30 anos:



a

FIGURA 10

Estou-me sentindo numa gruta, não estou percebendo que estou entrando cada vez mais na gruta e olhando para a parede do fundo. Não percebi que a luz está vindo de trás. De repente eu tive um encontro, um diálogo, e percebi que eu só tenho de virar as costas. Aí eu vi a luz fora da gruta diante de mim. Mas eu ainda tinha de atravessar um brejo(a) e afundei até os joelhos (b). Hoje, interiormente ainda estou na gruta (c), mas estou bem mais próximo à saída, e estou vendo a luz. A idéia da morte me é familiar. Eu sonhei, aos doze anos, que iria morrer aos 32. Agora, por meio do curso biográfico, eu aprendo a conhecer uma dimensão muito mais ampla do ser humano e de toda a humanidade, e também como morte e vida estão interligados. Antes eu não via, na vida, motivação ou sentido.

A mesma pessoa compôs o seguinte poema:

*Eu sonhei, sonhei, sonhei*
*várias noites em seguida, sem me lembrar.*
*Hoje finalmente me lembrei:*
*Eu sou um prisioneiro*
*num alto prédio de apartamentos,*
*o apartamento é alto e está fechado.*
*Ainda tem alguém comigo.*
*Lá em cima, através da janela*
*olho para o mundo livre, lá embaixo.*
*Não posso participar dele.*
*Se eu tento fugir,*
*penso que a rua de 24 horas*
*nunca vai terminar.*
*Quatro meses se passaram.*
*Devo fugir ou devo ficar?*
*Devo lutar ou devo esperar?*

Tanto o poema quanto o desenho são expressões da alma aprisionada, que não consegue soltar-se. Os anos da infância e da juventude ainda 'grudam'; ela está

no brejo, na lama. Enxerga a luz, mas esta ainda está longe. Os dons da juventude terminaram, as forças vitais diminuíram e é preciso transpor o limiar! Encontramos forças para isso? Encontramos por nós mesmos o caminho? Ou a fé, uma força espiritual maior, nos dará força? Ou talvez precisemos de uma mão amiga?

A atual taxa de mortalidade na faixa etária entre 28 e 35 anos é alta, e justifica-se por doenças graves como câncer, AIDS e as cardíacas, assim como por acidentes mortais e também pela alta taxa de suicídios. Por isso, podemos falar de uma travessia de limiar; do encontro com uma nova força ou o sucumbir por questões de destino, ou por falta de novas perspectivas e motivações para a vida.

Há aqueles que, com a força renovada, estão em ascensão na vida. Para estes, as forças de ressurreição são mais sentidas na alma do que as de morte. Para isso, porém, é necessário não se perder totalmente nas exigências externas da vida. Já usamos o termo 'biografia externa' para caracterizar tudo aquilo que vem de fora, de encontro à vida, cuja influência pode 'apagar' o eu como personalidade, ou mesmo exigir desafios maiores do que o próprio poder de vencer.

Por outro lado, existe a 'biografia interna', os impulsos interiores que necessitam de espaço interior para que floresçam e possam ser conhecidos, ouvidos; e para que, ao aprender a ouvir a voz interna, a pessoa conheça melhor a si mesma, tente alcançar esse equilíbrio tão sutil entre a biografia externa e interna.

As normas recebidas no segundo setênio têm de ser revistas. Qual delas o ser humano gostaria de manter por achar que é condizente com seus valores, quais foram impostas e agora o estão encarcerando (sufocando)? Há que se fazer esta escolha, com consciência.

Existe um conto de fadas dos irmãos Grimm, chamado 'O Sapo Rei' ('O Príncipe-Rã ou Henrique de Ferro'), no qual a princesa perde sua bola de ouro, pois caiu num poço, e um sapo vai apanhá-la. Ele devolve a bola para a princesa sob a condição de poder viver a seu lado. A princesa, para garantir sua bola de ouro, promete ao sapo o que este lhe pede, mas não cumpre tal promessa. Na noite seguinte, à hora do jantar, o sapo bate na porta do castelo querendo jantar com ela. A princesa fecha a porta em sua cara e volta à mesa. Porém o rei, seu pai, diz: "O que você prometeu você tem de cumprir." A princesa obedece às ordens do pai e, terminado o jantar, o sapo também quer ir dormir com ela, como também lhe fora prometido. A princesa, morrendo de nojo, tem de levá-lo no colo para o quarto. Ao querer subir na cama, porém, a princesa fica com tanta raiva que joga o sapo contra a parede, e nesse momento o sapo se transforma em príncipe.

A princesa consegue romper com as normas do pai e, nesse momento, seu verdadeiro eu, sob forma de príncipe, pode aparecer.
A história ainda continua: os dois se casam e uma carruagem guiada por Henrique, fiel criado do príncipe, busca os noivos. No caminho, por três vezes se escuta um estalo, e o príncipe pensa que a carruagem se esteja quebrando. Henrique, porém, responde-lhe: "Não é a carruagem, senhor, mas uma fita de aço me que foi colocada no peito, em torno do coração, que se arrebentou."
A fita tripla de aço é, também, uma imagem das normas colocadas em torno do nosso coração e pulmões, no tórax, área do sentimento, durante o segundo setênio, e que têm que ser rompidas nesta fase da vida.
Nesta fase dos 28 aos 35 anos, ajuda muito trabalhar o equilíbrio das três forças anímicas — pensar, sentir e querer. Rudolf Steiner, em seu livro O conhecimento dos mundos superiores[11], apresenta no capítulo 'Alguns efeitos da iniciação' um exercício composto de seis etapas em que se exercita primeiro a concentração, em segundo lugar o equilíbrio do sentimento, em terceiro o controle das ações, em quarto o exercício da positividade, em quinto a superação do preconceito e, em sexto lugar, o equilíbrio entre todos os cinco aspectos citados.
A atividade artística (pintura, música, dança, teatro) é de grande ajuda ao homem e também à mulher (especialmente àquela educada academicamente), para a recuperação dos sentimentos.
Quando a mulher está muito exaurida por ter tido vários partos, é-lhe benéfico vitalizar-se por meio de massagens, banhos terapêuticos ou mesmo medicamentos, pois caso contrário o processo de individuação se tornará difícil e ela continuará na total dependência do esposo. Para o homem que se exauriu no estudo e, ao mesmo tempo, vem trabalhando intensamente, também esta revitalização é importante para ele poder integrar seu lado feminino, criativo, e com isso consolidar seu processo de individuação.

Algumas perguntas relativas a este setênio:

I. — Minha individualidade pôde desenvolver-se bem? Pôde expressar-se?
II. — Eu me senti oprimido(a) ou oprimi alguém?
III. — Encontrei meu local de atuação?
IV. — Sentia-me valorizado(a)? Em que sentia minha valorização?
V. — Quais os encontros que tive, marcantes, entre os 30 e os 33 anos de idade?

[11] Cit. (v. nota na p. 93).

VI. — Ocorreu alguma modificação importante em minha vida, nessa fase?
VII. — Que habilidades organizacionais desenvolvi na época?

*Homem, torna-te essencial,*
*pois, se o mundo parar,*
*o acaso desaparecerá*
*e só o essencial permanecerá.*
*Angelus Silesius*

## A fase dos 35 aos 42 anos

Fase da alma da consciência

Aos 35 anos começa um certo declínio físico. Quem depende da força física para o trabalho, como os esportistas, por exemplo, vai perceber que seu auge já passou e que está na hora de transformar sua atividade. Por outro lado, quem tem um trabalho mais intelectual e sedentário não vai perceber esta modificação de forma tão acentuada.

Porém, é graças às forças de desgaste que atuam sobre o organismo que pode surgir uma consciência maior. Já vimos nos capítulos introdutórios que vitalidade e consciência são dois pólos opostos; se, por um lado, diminui a vitalidade, por outro lado este processo gera uma disposição fisiológica que permitirá a ampliação da consciência. Por isso esta fase da vida é denominada por R. Steiner como fase da alma da consciência.

Em termos de dinâmica, esta é novamente uma fase de maior interiorização, em alguns aspectos, semelhante à fase dos 14 aos 21 anos, especialmente no sentido de o ser humano ter chegado ao âmago de sua própria alma. Assim, aparecem novamente sentimentos de solidão e de isolamento, tendo-se muitas vezes a impressão de não ser compreendido(a). Isto causa, também, uma atitude crítica no que se refere ao ambiente e aos outros. Enxergam-se com bastante clareza os defeitos dos outros, e então a tarefa de autodesenvolvimento é aprender a conhecer cada vez mais os próprios defeitos e limites.

A grande tarefa de desenvolvimento desta época é a de transformar a capacidade de crítica externa em autocrítica. Novamente surgem as perguntas: "Quem sou eu, de fato? Quais são minhas potencialidades? Quais são meus valores? Quais são meus limites?" A pessoa desta fase já percebe claramente que não é onipotente, capaz de tudo, como pensava ser na fase dos 21 aos 28 anos. Reconhecer os próprios limites cria a possibilidade de ser tolerante consigo

mesma e de aceitar o outro. É fundamental conquistar a verdadeira aceitação de si mesma, com os limites e os potenciais. Para isto, aliás, é necessário o autoconhecimento, do qual decorrerá a aceitação dos outros, com seus limites e potenciais.

Depois de passar por todo este processo, o indivíduo está pronto para, na vida profissional, assumir funções onde vá liderar e gerenciar pessoas. Só agora ele é capaz de reconhecer que em cada colaborador existe um ser, uma individualidade, com características, limites e qualidades próprias, as quais, além de respeitar, ele será agora capaz de aproveitar e desenvolver.

Nesta fase, o ser humano aproxima-se mais da essência das coisas. É possível que, ao abrir a janela e ver um lindo amanhecer com o sol despontando atrás da montanha, ele possa sentir-lhe revelada a essência do divino. A mãe, ao lavar as fraldas do bebê (embora já quase não haja mais tal oportunidade, devido às fraldas descartáveis), olha para o amarelo das fezes infantis e, de repente, vislumbra o sol e a essência de sua maternidade, especialmente se em torno desta faixa etária teve um filho 'temporão'.

R. Assagioli denomina estas experiências como peak experiences, isto é, experiências máximas, que acontecem em raros e especiais momentos da vida — sendo que esta fase é distintamente propícia para isto ocorrer. Também em encontros com pessoas, ou mesmo com o próprio parceiro, há momentos em que se pode vislumbrar a essência do outro, o sentido mais profundo de os dois estarem juntos. Pode-se descobrir o 'pequeno príncipe' no outro, o qual estava oculto atrás dos vários papéis ou personas.

Erich Fromm fala 'do ter e do ser'. Mais forte do que no impulso de ser, talvez, até então a pessoa tenha investido muito mais no impulso de ter — ter um emprego, uma posição, uma família, uma casa, uma firma, etc. — e, subitamente, pode começar a questionar-se sobre o que sobrará de si mesma. "O que eu sou realmente?" Esta é a pergunta típica desta fase.

Para algumas pessoas, esta pergunta pode ser tão ameaçadora que elas passam por cima de tais sensações ou até mesmo de vivências internas, que poderão aparecer depois, no fundo da alma, como medos inconscientes. Elas passam a trabalhar cada vez mais, ou começam a beber, ou a usar drogas como a cocaína "para incrementar as energias da juventude"; depois, porém, caem num vazio cada vez maior, podendo até mesmo instalar-se uma depressão. É imprescindível aprender a olhar para si mesmo e a encarar-se de frente, até mesmo diante do espelho, onde é inevitável ver as primeiras rugas e cabelos brancos. Também nesta época, o casamento e o trabalho podem cair na rotina e gerar vazio e depressão.

"O que tudo isso exige de mim, para que eu me modifique e me transforme?" Cada um terá de encontrar sua resposta. C. G. Jung diz que o anjo da morte se faz sentir do Além, do Limiar, como que alertando e acordando o indivíduo: "Olhe, já passou a metade da vida; o que você vai fazer, daqui para a frente?" A sensação de morte ou a impressão de que "eu não vou viver muito mais tempo" é bem própria dessa idade. Mais tarde desaparece, novamente.

Quando uma cliente me disse "Não sei o que está acontecendo comigo, tenho medo de atravessar a rua" e eu constatei que ela estava com 38 anos, vi tratar-se de uma crise passageira, chamada 'crise da autenticidade', esperada neste momento da vida. Gai Sheely (autora de Passagens) denomina-a 'fase da desmistificação dos meus sonhos'. Isto porque é a época em que a pessoa tem de ser autêntica em relação a si mesma e não deve mais viver em função dos papéis; não deve fazer as coisas porque o pai, ou o marido, ou o gerente acha necessário, mas deve fazê-las por ela própria achar necessário. No casamento, isto está presente quando o parceiro é convidado a ir ao teatro e aceita o convite por prazer, e não porque isto é esperado dele.

Sente-se, nesta época, uma necessidade maior de liberdade. É, novamente, importante que sejam respeitados os três espaços de liberdade de cada ser, tal qual acontecia na adolescência. Ter uma belíssima casa, mas não ter nela um canto que seja só seu, onde você tenha privacidade, não basta. A necessidade de privacidade é grande. O cônjuge e os filhos exigem presença constante, mas não se pode dar nada a eles caso não haja a possibilidade de cultivar o próprio íntimo. E para isso é preciso ter um espaço exclusivo, só seu. Um escritório, uma oficina, um ateliê — cada um tem de achar sua maneira de refazer-se do trabalho e da família.

O segundo espaço importante é o da liberdade psicológica. Poder ter os próprios amigos, independentemente de eles serem amigos comuns ao cônjuge ou à família. Viajar sozinho, sem que o outro se sinta ofendido.

O terceiro aspecto diz respeito à liberdade espiritual. O que significa isto? Nesta fase, há muitas mudanças de profissão porque as pessoas estão sentindo uma necessidade maior de viver, externamente, de maneira mais coerente com o que sentem ou acreditam internamente. Por exemplo, um homem atingiu um alto cargo como executivo de uma grande empresa e o padrão de vida da família é bastante elevado; mas em dado momento ele percebe que o que está fazendo não o satisfaz: quer, finalmente, realizar aquele sonho de juventude — ser fazendeiro. Será que a família lhe dará apoio? Será que todos se conformarão em viver num padrão de vida mais baixo? Outro exemplo é o da mulher que

abandonou a faculdade porque se casou e dedicou-se à família e aos filhos, que a ocupavam integralmente. Agora eles já não necessitam mais tanto dela, e ela gostaria de retomar a faculdade. Será que os familiares lhe darão o suficiente apoio?
Justamente aos 37 anos (duas vezes 18 anos e meio) ocorre o segundo nodo lunar. Novamente acontece uma maior abertura, e o ser humano fica mais próximo do Cosmo e de si mesmo. "Minha missão de vida começa a aparecer claramente, e eu quero empenhar os meus próximos anos em realizá-la!" Isto exige o árduo trabalho de colocar claramente as intenções perante os outros, pois a tendência geral é de acomodação às situações e conquistas já garantidas, negando-se a novos desafios. Porém eles são necessários para que se chegue à própria autenticidade, ao próprio cerne. R. Steiner aponta para o fato de só a partir dos 35 anos o indivíduo se tornar realmente útil para a sociedade. Até então ele recebeu muito dos outros e do mundo; agora, todo esse aprendizado vai-se transformando e ele se torna capaz de dá-lo. É uma época em que, cada vez mais, a biografia externa tem de juntar-se à interna. Para exemplificar, temos o seguinte depoimento:

E agora chego ao que queria contar, pois lendo sobre o segundo nodo lunar, aos 37 anos, entendi coisas que estão acontecendo comigo nesta idade.
Tive, pela primeira vez na minha vida, a nítida sensação de morte em mim: senti, num momento e de repente, que agora poderia morrer, sem que sentisse pena por alguma coisa ou pessoa que deixasse para trás. Foi como se tivesse chegado ao fundo do poço e nada mais importasse. Enão havia razão alguma para tal sentimento. Gosto da vida e sou muito positiva, sempre consigo entusiasmar-me com algo; vejo beleza, razão para tudo existir, mas tinha chegado 'ao nada'. E demorou um tempo para voltar ã realidade.
Outra vivência foi a que tive num sono, vendo nitidamente quão fino, transparente e perto está o limiar para a loucura. Vi que era dar um passo nessa direção e perderia a autoconsciência, sendo levada portiques nevosos, ações sem nexo, sem centro algum. E agora que vi isso, percebo que ficar dentro de si, ter a consciência do próprio eu, é um trabalho constante. A descentralização está muito, muito perto.
E pela primeira vez me conscientizei plenamente do meu temperamento sangüíneo; e, apesar de todos os seus lados bons, que eu sei que existem, comecei a encarar os lados de fraqueza, sofrendo com a luta contra estes lados negativos.

Não há mais escapatória; a auto-educação tornou-se urgente, tornou-se real necessidade.
Dei-me conta também de que a profissão que muitas pessoas querem ver em mim, e que de certa forma eu também queria preencher, não é o meu caminho (a pedagogia). Quero assumir meu lado artístico e aprofundá-lo, mesmo que até há pouco tempo eu não acreditasse nesse artista dentro de mim. Vi que meu caminho será [encontrado] agora, na descoberta profunda destes temas, e que terei de percorrê-lo sozinha, procurando, é lógico, ajuda de mestres, mas o exercício, o estudo dependerá somente de mim. Quando houver frutos bons e maduros poderei dá-los ao mundo, mas necessitarei do trabalho constante do dia-a-dia, para que estas plantas cresçam. E o sangüíneo terá de aquietar-se, aprofundar-se, mesmo que queira procurar outras coisas mais fáceis.
Pouco antes dos 37 anos e um terço, estou descobrindo coisas novas após chegar no ponto mais fundo de encarnação (geralmente em torno dos 35 anos, mas no meu caso aos 37).
Foi um grande alívio saber que essas vivências profundas e novas fazem mesmo parte dessa etapa da nossa vida!
Depois de ler o capítulo sobre o setênio dos 35 aos 42 anos, fiquei com mais coragem de 'tomar a vida em minhas mãos' e deixar de confundir-me com vivências que não compreendia.

Outra participante de curso biográfico, de 37 anos, expressou-se assim: Descobri, agora, que eu sou o herói da minha biografia. Até hoje procurei o herói de minha vida fora de mim, mas por meio do curso biográfico percebo que o herói está em mim!

Na Biografia 1, aos 37 anos M.A.L. retorna ao Brasil de uma viagem a Aveiro, Portugal, local de sua infância.
Na Biografia 2, também aos 37 anos começa a surgir um novo interesse espiritual, plantado pela avó justamente no primeiro setênio.
Para estes três setênios (dos 21 aos 42 anos) podemos usar uma imagem:
· Dos 21 aos 28 anos, temos de construir a nossa base profissional. É como preparar o terreno para uma construção.
· Na fase dos 28 aos 35 anos, temos de colocar os fundamentos e erguer as paredes. Colocar fundamentos exige esforço, pois as paredes que erguemos têm de ser sólidas e não podem desabar diante das intempéries. É como, num templo, erguer as colunas, arejadas e sempre em contato com o mundo externo.

· Na fase dos 35 aos 42 anos, o teto tem de ser colocado na casa. O teto exige uma estrutura firme, porém feita de cima para baixo. Nesta fase, também a visão tem de vir de um ponto de vista superior, já mais amplo e fecundado pelo elemento espiritual, essencial. Começa a ficar compreensível a expressão "Não eu, mas o Cristo em mim", num sentido mais amplo.[12] Vemos que a dinâmica dos três primeiros setênios se repete, nestas fases, no que se refere ao aspecto anímico do ser humano.

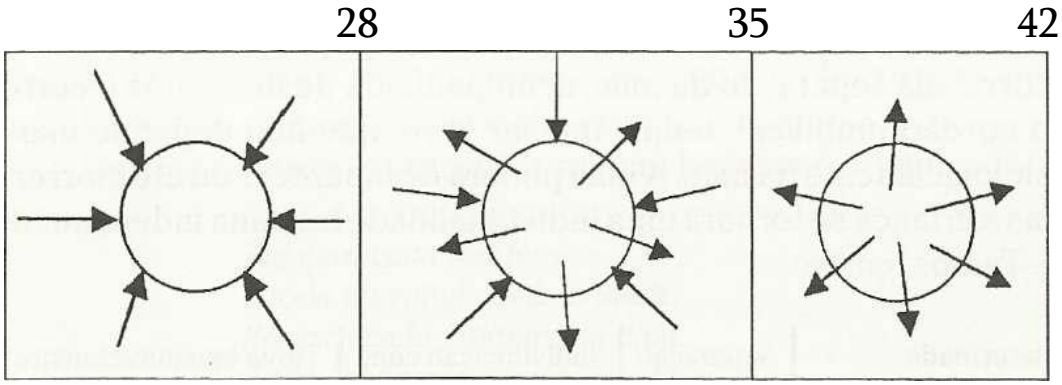



FIGURA 11

Portanto, nessas fases do meio da vida (21 a 42 anos) também vale o que dissemos em relação os primeiros setênios, posto que cada setênio tem dois primeiros anos mais relacionados com o setênio anterior; o setênio do meio é mais o coração do setênio, com características bem próprias, e os dois últimos anos já estão fortemente voltados para o setênio seguinte.

Por outro lado, todo o setênio que vai dos 35 aos 42 anos representa como que um trampolim para os próximos setênios que virão após os 42.

Como trabalhamos, biograficamente, as fases de 0 a 42 anos? Que leis gerais vigem?

As divisões dos setênios são marcos importantes na biografia. Gai Sheely, a jornalista americana, fala de 'passagens'. Muitas vezes constatamos modificações psicológicas nos setênios do meio (21 a 42 anos), enquanto nos primeiros setênios (0 a 21 anos) as modificações são de natureza fisiológica.

As modificações desta fase são nitidamente marcadas por acontecimentos ou mudanças externas, e freqüentemente são acompanhadas de crise.

[12] Frase atribuída ao Apóstolo Paulo. (N. E.)

O que é uma crise? Entre outras definições, é um ponto de transição. A primeira crise na vida — o nascimento, o parto — é arquetípica, e pode servir-nos de guia para as demais. O que acontece? O embrião está maduro, tem de sair para o mundo, e então ocorre sua separação da mãe, acompanhada de dor. Após o corte do cordão umbilical, temos um ser livre, que não depende mais fisiologicamente da mãe. A mãe poderá desaparecer ou até morrer, mas a criança se tornará uma individualidade humana independente.

E o processo se repete.
Esta maturação acontece, do ponto de vista vital, aos sete anos de idade, como vimos, por meio da separação do corpo vital da mãe; aos catorze anos, com a separação mais afetiva dos pais; aos 21 anos, assumindo-se a maioridade; aos 28 anos, deixando-se os talentos herdados para trás; aos 35 anos, deixando-se os papéis e as normas da infância, para tornar-se cada vez mais 'um ser em si mesmo'; aos 42 anos, com a grande crise existencial, para tornar-se verdadeiramente adulto.
Não só nas passagens dos setênios, mas a cada momento da vida uma crise pode aparecer. Um jovem que esteja muito acomodado com a família sabe, mesmo inconscientemente, que terá de separar-se — e também que esse processo é dolorido! Será que conseguirá?
Podemos ver outro exemplo:
Digamos que um homem esteja no auge de sua carreira profissional, domine toda as situações a ela relacionadas, mas não esteja mais crescendo nem se desenvolvendo. Sente, em seu inconsciente, que algo tem de mudar; a 'roupa' não lhe serve mais. Quais são as possibilidades? Acomodar-se e parar seu desenvolvimento, ou romper, separar (que é acompanhado de dor) para, com uma nova independência, conquistar uma nova posição? O novo é desconhecido, gera incertezas e, portanto, crises.
Quanto maior é o vislumbre dos passos seguintes e a possibilidade de tatear o futuro, ver seus prós e contras, ponderar as diversas alternativas, mais seguro será o passo.
Afetivamente também acontecem crises — o mal-estar por uma dependência exagerada do outro —; no entanto, dar o passo em direção à separação é, muitas vezes, a única chance de crescimento.
Portanto, crise é sinônimo de desenvolvimento.
Hermann Hesse expressou isso num belíssimo poema:

*Tal qual cada flor fenece*
*e toda juventude cede à idade,*
*floresce cada patamar da vida.*
*Toda sabedoria e toda virtude*
*também florescem a seu tempo*
*e não devem durar eternamente.*
*O coração precisa estar, em cada patamar da vida,*
*predisposto à despedida e a novo início*
*para, na coragem e sem pesar,*
*entregar-se a novas ligações.*
*E em todo começo reside uma magia*
*que nos protege e nos ajuda a viver.*
*Temos de transpor, dispostos, espaço a espaço,*
*e a nenhum nos apegar como a uma pátria.*
*O Espírito Universal não nos quer prender e limitar:*
*quer erguer-nos degrau a degrau, quer nos ampliar.*
*Mal nos habituamos a um ambiente,*
*sentindo-o familiar, ameaça o acomodar-nos.*
*Só quem esteja pronto a partir e viajar*
*talvez escape do hábito paralisante.*
*Talvez ainda a hora da morte*
*nos envie, jovens, a novos espaços;*
*o apelo da vida a nós jamais há de findar.*
*Vamos lá, meu coração: despede-te e convalesce.*
*Hermann Hesse*

Há pessoas que, chegando a um curso biográfico, dizem: "Eu nunca passei por crise." Que ingenuidade! Algo há de errado com elas, pois as crises são importantes e sadias. Porém ao longo do curso elas vão descobrindo e identificando suas crises.

A natureza nos pode ajudar a compreender uma crise, bem como mostrar certos comportamentos típicos desse momento. Um caranguejo, quando cresce, tem de mudar de casca. Para isto tem de dissolver a casca antiga, cujas substâncias, em parte, serão aproveitadas para a casca nova. Nesse período fica em seu buraco, pois se sente muito vulnerável. Quando a casca se refaz ele sai do buraco, sem medo.

Em caso de crise mais forte, podemos usar a tática do caranguejo: retirar-nos um pouco, para depois, já recuperados, podermos voltar, mais fortificados. Às vezes, precisamos do acompanhamento de um consultor biográfico, de um aconselhamento que nos ajude a vislumbrar os passos seguintes para podermos, assim, sair da crise.

Algumas perguntas relativas a este setênio:

I. — Acrescentaram-se novos valores à minha vida?

II. — Consegui promover transformações em minha vida, em função desses novos valores?

III. — Senti uma modificação essencial, por volta dos 37 anos?

IV. — Estou encontrando minha missão de vida? Estou a caminho dela?

V. — Encontrei e aceitei minha questão básica de vida?

VI. — Como os outros me vêem? Como vejo a mim mesmo(a)?

VII. — Que ilusões sobre mim mesmo(a) tive de desmantelar?

VIII. — Como eram minhas habilidades sociais na época?

## Espelhamento anímico-psicológico: retomadas

Nas fases entre os 21 e os 42 anos o ser humano retoma, de maneira retrospectiva, toda a sua biografia. A fase dos 35 aos 42 anos, fase da alma da consciência, baseia-se e apóia-se na fase de 0 a 7 anos. Quanto mais sadia, acompanhada de carinho e amor tiver sido esta fase, mais livre, como individualidade humana, será aquele que estiver na fase dos 35 aos 42 anos.

Se isso não ocorreu, a pessoa poderá precisar de um tratamento, até mesmo de medicamentos para conquistar a liberdade interior. Gosto de usar uma imagem para ajudar-me a tornar clara esta necessidade, e essa imagem se refere à infância, quando é comum que passemos sob cercas de arame farpado. As vezes, ao passarmos ficamos com a roupa presa no arame e precisamos da ajuda de alguém para nos desprender e, então, continuarmos nosso caminho. Assim também a alma da consciência, quando presa, por algum motivo, no corpo físico, tem de ser ajudada para 'soltar-se'. O terapeuta e o médico podem ajudar nesse processo.

A fase dos 28 aos 35 anos, a da alma do intelecto (razão) e da índole, reflete intensamente a fase dos sete aos catorze anos. Às vezes, uma depressão inexplicável por volta dos 35 anos tem sua origem na morte da avó querida, que ocorreu aos 9 anos, por exemplo. Por meio da história do Sapo-rei vimos uma situação em que, por rever e superar as normas impostas pelo pai, a princesa

passa por uma metamorfose em seu corpo vital (ou etérico), pois é nele que ficam assentadas as normas e costumes. São transformações desta natureza que vão constituindo e ajudando a formar a alma do intelecto e da índole.
E quanto ao setênio dos 21 aos 28 anos, já vimos que é uma continuação da fase dos 14 aos 21 anos. O corpo astral é trabalhado pelo eu, e o resultado deste trabalho vai formando a alma da sensação. Algo que aconteceu no passado pode repetir-se entre os 21 e os 42 anos, tendo-se agora a oportunidade de elaborar e transformar tal acontecimento.
Tudo o que é elaborado, transformado e incorporado com a aceitação da alma representa conhecimento e sabedoria. Porém se a pessoa ignorar alguns fatos de sua biografia, por representarem situações desagradáveis ou de dor, decerto eles irão ressurgir em outras circunstâncias, e muitas vezes acontecimentos passados se repetirão em sua vida até que ela consiga superá-los.
Para facilitar e possibilitar-lhe encontrar os espelhamentos entre certos acontecimentos, já ocorridos em sua biografia (muitas vezes metamorfoseados), faça o levantamento em ordem cronológica. Também coloque os sentimentos correspondentes aos fatos em uma coluna à parte. A partir dos 21 anos, coloque os acontecimentos e sentimentos em ordem ascendente, nas colunas próprias, à frente daqueles fatos já organizados e escritos de zero a 21 anos. Assim, você obterá a correspondência de idade por idade, encontrando que os sete anos, por exemplo, vão refletir-se nos 35; os 14 nos 28; os 12 nos 30 e assim por diante.
A seguir, vemos um exemplo de uma participante do curso biográfico, que fez esse levantamento — no caso, só dos acontecimentos. Como não consegui saber de seu paradeiro, não pude complementar os dados com os sete anos seguintes de sua vida. É importante olhar não só os acontecimentos, mas também nuanças de sentimentos que passam pela alma. Dando cores a cada sentimento podemos também ver se as cores se repetem nas épocas dos espelhamentos. Às vezes pode haver uma defasagem de um ano, para a frente ou para trás.

## A crise dos 42 anos

Por volta dos quarenta anos de vida, mais precisamente aos 42 anos, o ser humano está numa passagem bem mais problemática do que em outras épocas, e por isso esta é chamada de 'crise existencial'. O professor B. Lievegoed, autor do livro Fases da vida[13], considera que nós nos tornamos verdadeiramente adultos

[13] Edição brasileira em trad. de Jayme Kahan (5ª ed. São Paulo: Antroposófica, 1999).

somente aos 42 anos. Para quem é mais jovem, é difícil aceitar esta afirmativa, mas quem já a vivenciou sabe ser verdadeira.
Qual é o lado positivo desta passagem? A sensação que tenho é a de que estamos subindo uma montanha e, ao chegarmos em seu topo, aos 42 anos, avistamos a paisagem de uma forma nova, de um novo ponto de vista. Antes estávamos no emaranhado dos cipós, das árvores, dos insetos, da floresta; por estarmos embrenhados no mato, isto é, no meio de muito trabalho, nada enxergávamos. De repente, do cume da montanha vislumbramos toda a paisagem, temos a visão do todo: ali existe uma praia, acolá uma bacia amena e suave. Do outro lado um 'costão' rochoso, onde o mar, em seu profundo azul, vem bater. Na praia vem desaguar um rio; ele passa por uma imensa planície e por isso vai formando inúmeros meandros. Pela primeira vez entendo por que, navegando de barco, levo tanto tempo para chegar de um porto a outro (é por causa dos meandros!), enquanto pela via aérea tudo fica mais perto.
Comparando tudo isso com nossa vida, repentinamente temos a capacidade de entender mais nossa própria paisagem existencial — entendemos as diversas correlações! A montagem do gráfico do capítulo anterior nos ajuda neste processo, assim como podemos pintar os diversos locais por onde estivemos e enumerar as diversas pessoas que nos foram importantes. Podemos, então, dizer que "atingimos uma nova visão".
Falemos do lado negativo dessa crise mencionando outra sensação, bastante comum nesta fase e pela qual também passei: é a de nos encontrarmos dentro de um túnel. Vislumbramos a luz do outro lado mas sabemos que ela ainda está bastante longe, e que só de vez em quando encontramos 'respirador' dentro do túnel. Outras pessoas têm esta vivência na imagem de que estão num poço.
Talvez esta não seja a primeira vez que caímos no poço. Em todas elas houve alguém que, no momento difícil, nos deu a mão e nos tirou daquela situação. A diferença é que agora não há mais tais pessoas; somente pelo próprio esforço é que conseguiremos sair desta crise existencial. Nós mesmos nos damos a mão que nos tirará da escuridão.
Para entendermos o desafio desta fase, podemos ainda usar outra imagem: a de que estamos entrando na fase espiritual da vida, dos 42 anos em diante. Muitas vezes temos a pretensão de achar que isto eqüivale a acender um grande sol, uma grande luz em nós, mas não será necessário. Uma pequena vela também tem a qualidade de iluminar uma sala grande e escura. A questão fundamental será, então, cuidar para que essa vela não se apague.

A crise é existencial porque o ser humano está só, totalmente só, mesmo que esteja bem casado, tenha ótimos colegas de trabalho e, provavelmente, já tenha alcançado o status que sempre desejou.
A pergunta que se formula para este momento é: como encontrar um novo patamar e encarar novas dimensões da vida?

Elevação

Por sobre os pantanais, os vales orvalhados,
as montanhas, os bosques, as nuvens, os mares,
para além do ígneo sol e do éter que há nos ares,
para além dos confins dos tetos estrelados.

Flutuas, meu espírito, ágil peregrino,
e, como um nadador que nas águas afunda,
sulcas alegremente a imensidão profunda
com um lascivo e fluído gozo masculino.

Vai mais, vai mais além do lodo repelente,
vai te purificar onde o ar se faz mais fino.
E bebe, qual licor translúcido e divino,
o puro fogo que enche o espaço transparente.

Depois do tédio e dos desgostos e das penas
que gravam com seu peso a vida dolorosa,
feliz daquele a quem uma asa vigorosa
pode lançar às várzeas claras e serenas:

Aquele que, ao pensar, qual pássaro veloz,
de manhã rumo aos céus liberto se distende,
que paira sobre a vida e sem esforço entende
a linguagem da flor e das coisas sem voz!
Charles Baudelaire

## Capítulo IV
## As fases de 42 a 63 anos: a realização de vida

Aos 37 anos, com o segundo nodo lunar, a existência da missão no ser humano torna-se cada vez mais consciente. Às vezes ele ainda precisa de uma ajuda para tornar este impulso interno da biografia uma intenção mais visível para si mesmo. Outras vezes já está no caminho, porém sem percebê-lo. É freqüente a impressão de dois afluentes que se juntam num grande rio. Cada vez mais a biografia interna vai conseguindo realizar-se e vai-se tornando mais visível para o mundo. Agora é a contribuição para o todo, para a humanidade que está em questão. É hora de 'tocar o barco com coragem'.
O cerne espiritual, já mais despojado de suas vestimentas externas supérfluas, aparece e consegue manifestar-se cada vez mais.
Quando dizemos que essa fase é a fase do desenvolvimento espiritual, referimo-nos a dois elementos: de um lado, o cerne espiritual, o eu, que se torna cada vez mais visível, e de outro a ligação com os seres espirituais superiores, o Eu Superior ou guia individual. Isto é possibilitado pelas forças de desgaste mais presentes que, em troca, dão ampliação cada vez maior à consciência.
Chegamos naquele ponto da vida em que a ampliação da consciência nos faz ascender e crescer em nosso desenvolvimento ou, então, parar em nosso crescimento e, com isso, decrescer, acompanhando a curva biológica. A terceira possibilidade que existe para nós é manter o ritmo máximo dos anos anteriores, com prejuízo da saúde e da harmonia interior.

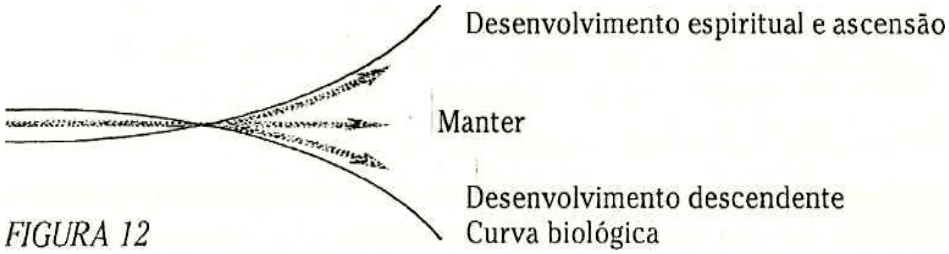


*FIGURA 12*

As fases seguintes representam um desafio cada vez maior no sentido do autoconhecimento e desenvolvimento.

## A fase dos 42 aos 49 anos: 'nova visão'

Nesta fase, o desprendimento das forças biológicas se dá no sistema metabólico/locomotor/sexual. Para as mulheres isto é mais visível nos órgãos sexuais, pois a mulher entra na menopausa por volta dos 49 anos e, com isso, perde a capacidade reprodutora.

No homem é também possível perceber tal desprendimento, que fica mais visível no sistema locomotor, onde os músculos, principalmente os das pernas, vão afinando. E quando ele tenta compensar fazendo cooper, ginástica, etc.
No aspecto do metabolismo, já não se consegue mais ingerir alimentos tão pesados quanto nos anos anteriores. A indigestão ou a obesidade, além das doenças metabólicas como colesterol alto, diabetes e outras, logo se instalam.
O ser humano é forçado a dar mais atenção ao seu organismo físico. O desprendimento das forças dos órgãos sexuais, tanto no homem quanto na mulher, leva-os a uma necessidade sexual maior, muito comum nessa fase. Segundo o dito popular, 'a mulher de 40 é perigosa', e do homem se diz que ele troca uma mulher de 40 por duas de 20 (mas depois não dá conta!).
Quanto à alma, a tranqüilidade nesta fase é muito maior quando foi realizada a integração da anima, no homem, e do animus, na mulher. No homem, a anima não desenvolvida se comporta como uma mulher rejeitada, que começa a vingar-se e se torna uma bruxa. Essa bruxa paralisa-lhe a criatividade. O homem sente como se algo estivesse faltando em sua vida; tenta compensar isso mediante um novo hobby (barco novo, um novo aparelho de som, etc.) e culpa sua mulher por sentir-se tão vazio, tão pouco criativo e arruinado. A mulher torna-se a 'bruxa' que o está impedindo de tudo.
Somente quando ele percebe que a bruxa está nele mesmo e que ele precisa 'trabalhar' urgentemente sua anima, é que o relacionamento pode continuar em harmonia. Em outras circunstâncias, ele vai atrás de uma nova donzela e novamente busca o que deveria desenvolver a partir de dentro. Daí ser muito elevado, nessa faixa etária, o número de separações de casais.
Por sua vez, se a mulher não canalizou seu animus para o trabalho ou para a busca de sua missão de vida, ela começa a reclamar e pode vir a explodir, revoltando-se contra aquele que "tentou impedir seu desenvolvimento", amarrando-a à casa e aos filhos. Essa revolta pode resultar em separação ou na busca de um novo relacionamento. É comum, nesta fase, também as mulheres buscarem um homem mais jovem; algumas vezes elas até buscam uma amiga para morarem juntas.
Como a mulher está mais consciente de seu autodesenvol- vimento, muitas vezes dá grandes passos interiores, o que pode ocorrer principalmente na fase anterior, mas também nesta. Se o parceiro não a acompanhar, chegará um momento em que ela lhe fará cada vez mais cobranças; e se ele não agüentar tal situação, acabará procurando um relacionamento extraconjugal ou a separação.

A grande dificuldade é a aceitação mútua de cada um em seus passos de desenvolvimento.
Existe um dito popular muito comum segundo o qual "a vida começa aos quarenta". A questão é: 'o quê' começa aos quarenta? Um novo relacionamento? A volta à adolescência, que também é comum nesta fase? Ou as forças liberadas serão aproveitadas para desenvolver algo criativo? Esta nova força criativa tem de ser buscada individualmente para poder dirigir-se ao trabalho ou mesmo a um hobby. Criar tem a ver com a criação de um filho, por exemplo, mas também é qualquer criação espiritual. Pode-se ter o sentimento de estar numa fase criativa e isto gerar algumas confusões.
Assim, há mulheres que nesta fase querem mais um filho, chegando até a recanalizar as trompas que estavam operadas, à espera de que esse filho venha preencher o vazio já instalado; ou então tentam impedir o crescimento do filho ou da filha, como uma 'galinha choca' com seus pintinhos.
Contudo, nesta idade não se trata de ter um filho biológico, e sim filhos espirituais; espirituais no sentido de se criar uma nova organização social como, por exemplo, uma instituição ecológica ou pedagógica, ou um banco de alimentos. Enfim, uma organização que atue onde se faz necessário.
Tanto o homem quanto a mulher correm, nesta fase, o risco de entrar numa nova adolescência. O homem compra uma moto nova, veste-se à maneira jovem, 'paquera' as garotas; a mulher começa a ter uma preocupação exagerada com a perda da beleza física (há uma alta porcentagem de operações plásticas nesta faixa etária), veste-se como a filha, maquia-se exageradamente e concorre com ela para chamar a atenção masculina. Tanto o homem quanto a mulher têm de saber que a beleza desta idade é a harmonia interna, a experiência que se tornou vivência. E é claro que, fisicamente, eles não conseguirão mais concorrer com alguém de vinte anos de idade.
Na vida profissional, a partir dos 42 anos o ser humano chega ao ápice da montanha, e deste ponto tem a capacidade de olhar o panorama como um todo e de entender as circunstâncias que o levaram à atual situação. Podemos dizer que neste setênio é desenvolvida uma nova qualidade, uma 'nova visão'. É claro que a pessoa precisará de um tempo para conseguir usar bem essa nova visão, mas aí surge a necessidade de desenvolver uma nova qualidade de liderança, e sua questão vem a ser: "Como eu usarei esta qualidade? De que modo transmitirei aos mais jovens, ou aos outros, o que eu enxergo?"
Já vimos que o jovem, principalmente na fase de 'aprendiz' (21 a 28 anos), necessita adquirir experiência por meio de treinamento, atuando e errando; não

adianta dizer-lhe "Eu estou vendo que não vai dar certo!". A atitude para com ele é mais do que a de um anjo protetor; é a de só intervir no momento em que o erro ficar perigoso, e depois avaliar com ele como teria sido melhor agir naquela situação. Como indivíduo mais vivido, o adulto tem de deixar o jovem fazer e depois avaliar. O método de avaliação deve ser adequado à idade. Um chefe que tenha conquistado essas novas qualidades de liderança pode ser uma bênção para a geração mais jovem: ter a paciência de deixar fazer, de observar à distância e de só interferir quando necessário, é fundamental. Se já de início se diz como deve ser feito, corta-se a iniciativa dos jovens e eles perdem o entusiasmo pelo trabalho. O mesmo vale para os pais com seus próprios filhos.

Outro desafio para quem está nesta fase e na seguinte também é o de começar a treinar as gerações de 35 a 42 anos para serem seus substitutos. Assim os mais velhos ficarão livres para realizações cada vez mais essenciais, e neste sentido podemos dizer que o indivíduo conquistou também uma habilidade conceitual, uma nova cognição sobre si mesmo e sobre a vida.

Muitas vezes, porém, acontece o contrário. Pela preocupação de não perder a posição, o status, a pessoa inicia uma busca cada vez mais intensiva de trabalho, necessitando levá-lo para casa nos fins-de-semana, nas férias, ou mesmo tendo de dedicar-se mais, prolongando as horas de serviço.

Pode parecer um egoísmo cada vez maior intensificar a busca de status, mais posses, mais fama, enquanto já se poderia estar desenvolvendo o altruísmo. A pessoa deveria começar a perceber que seus frutos estão maduros e prontos para ser doados. Passar conhecimento e informações para os outros é uma forma de doação, pois nesta fase a árvore está frondosa, muitos frutos estão amadurecendo ao mesmo tempo, e só é possível comer alguns, enquanto os outros têm de ser doados — caso contrário, apodrecerão bem perto da árvore. Segurar informações, reter conhecimento, é uma forma de medo, consciente ou inconsciente, de perder posição no trabalho — o que é bastante nefasto para si e para os outros.

No aspecto do desenvolvimento pessoal, o ser humano tem de aprender a olhar para a própria vida a partir de um plano superior: ter uma visão global do todo, abarcar instantaneamente os fenômenos da vida externa e tentar resolver os desafios de imediato. Ele ainda possui bastante força de realização para acrescentar coisas novas ao mundo ou à organização do trabalho, ou no âmbito familiar. Trata-se de uma fase bastante ativa da vida, em que padrões antigos podem ser postos de lado e, inclusive, a questão da sucessão deve preocupar os mais velhos. É uma fase em que muitos buscam novos valores de vida e valores

espirituais, que deverão ser colocados agora, e cada vez mais, em prática. A autenticidade adquirida, talvez já na fase anterior, tem de tornar-se ainda mais visível.

Um homem de 48 anos, que participou de um curso biográfico, tomou consciência de que ainda não tinha pensado sobre quem iria sucedê-lo em sua empresa de quatrocentos funcionários. Ele era o centro de tudo. Durante o curso biográfico, quando se deu conta disso, ele pensou numa solução imediata e começou a treinar uma filha de vinte anos, estudante de arquitetura, e outra filha que era secretária, já na própria empresa. Pouco depois, uma das filhas participou de um curso biográfico e mostrou-se em desespero: estava tendo de assumir responsabilidades demais. Depois de clareada a situação familiar, o pai se convenceu de que teria de treinar também outros funcionários da empresa, com idade entre trinta e quarenta anos, já profissionalizados, para as funções. A questão da profissionalização numa empresa é muito importante, porque entre pai e filho há uma lacuna de idade de pelo menos vinte anos, a qual precisa ser preenchida por outros para garantir a sobrevivência da empresa. Muitos jovens, sobrecarregados de responsabilidades, podem acabar se 'queimando' ou se afastando dela.

Num outro caso, um senhor de cinqüenta anos havia preparado tão bem sua sucessão que ia apenas uma vez por semana à empresa. Porém começou a sentir um vazio, uma falta de ter com que se ocupar. Felizmente um dos filhos havia comprado uma fazenda, e então o pai começou a ajudá-lo. Acabou comprando sua própria fazenda, realizando com isso um sonho que tivera desde a juventude.

A passagem dos 49 anos significa para a mulher a menopausa, acompanhada às vezes por 'fogachos', instabilidade emocional e perda da capacidade reprodutora. Não se trata de um 'bicho de sete cabeças', mas de uma crise natural e fisiológica, que pode ser contornada com alguma ajuda medicamentosa fitoterápica, e não necessariamente com hormônios. A partir daí, a queda da produção dos hormônios femininos é lenta. Está muito na moda, sobretudo pelo incentivo dos laboratórios farmacêuticos, o uso de hormônios para manter a 'eterna juventude' e combater a os- teoporose. A osteoporose pode ser combatida com movimentos, por meio de ginástica, natação, passeios e caminhadas, bem como por meio da ingestão de uma dieta adequada, pobre em açúcares e rica em cálcio, e não necessariamente com uso de hormônios, que podem provocar cânceres e tumores mais tarde. Aliás, nesta fase dos 42 aos 49 anos a mulher tem de tomar cuidado porque, na hora de as forças se libertarem desses órgãos, surgem com

freqüência tumores e cânceres, principalmente se na juventude houve traumatismos psicológicos que não foram devidamente elaborados.
A passagem dos 49 anos é uma passagem delicada, e muitas vezes pessoas portadoras de doenças crônicas graves podem vir a falecer. É como se sua missão de vida, sua realização, tivesse sido cumprida.
Algumas perguntas relativas a este setênio:

I. — Estou desenvolvendo alguma criatividade nova? Em que área?
II. — Estou procurando (ou já encontrei) um novo hobby para esta fase?
III. — O que eu deixei para trás em aptidões, potenciais e talentos que agora posso e quero resgatar?
IV. — Em meu trabalho estou preocupado(a) com os sucessores?
V. — Tenho conseguido doar meus frutos maduros? A quem?
VI. — Como está meu casamento? Meu relacionamento? A relação com meus filhos?
VII. — Desenvolvi atividades em que haja empregado habilidades conceituais?

## Biografia 4

Sou o terceiro filho de uma família de holandeses. Somos lavradores. Meus dois irmãos mais velhos são homens, e depois de mim tenho mais um irmão.
Até os catorze anos eu vivi na Holanda. Quando íamos à escola, eu seguia meus dois irmãos mais velhos, que se divertiam quando eu ficava para trás, sozinho na estrada. Nossa família é católica, e todas as noites rezávamos o terço. De maneira geral, nossa infância era bem harmoniosa. Nossa mãe tinha pouco tempo para nós, e nós tínhamos de ajudar nosso pai no campo.
Quando eu estava com catorze anos de idade, minha família emigrou para o Brasil, todos com um enxoval de roupas novas que, após algum tempo, mostrou-se completamente inadequado aqui, devido ã chuva e ao calor.
Com quinze anos tive hepatite. Não freqüentava a escola. Minhas atividades consistiam em arar a terra com cavalos, plantar milho, algodão, verduras e principalmente tomates. Na Holanda só plantávamos flores. Minha família comprou um trator, mas só meus irmãos mais velhos podiam usar. Anos seguidos trabalhamos direto, sem férias.
Aos dezessete anos tive uma intoxicação pelo uso de agrotóxicos, a qual me causou uma lesão renal; por isso permaneci um mês de cama no hospital
Aos dezenove anos usei nosso caminhãozinho para sair e voltei um pouco tarde para casa. Meu irmão ficou com muita raiva e meu pai o instigou a me bater.

Esse acontecimento foi bastante marcante para mim. Nós, os três irmãos mais velhos, estávamos em constante competição. Eu nunca me entendi bem com esses meus dois irmãos acima de mim. Com meu irmão mais moço, ao contrário, eu me entendia muito bem, mas ele logo saiu de casa para fazer faculdade e assim perdi meu amigo. Meu pai, por sua vez, protegia os maiores. Ele só escutava o mais velho. Eu, porém, sempre tive de lutar pela minha posição. Às vésperas do casamento de meu irmão mais velho, meu pai entrou em nosso quarto (todos nós dormíamos num mesmo quarto) para se despedir dele. Disse-lhe então que ele era seu filho preferido. Isto me doeu bastante.

Aos 24 anos, quando me casei, meu segundo irmão já estava casado. Todos nós, os três mais velhos, porém, continuávamos trabalhando na empresa de nosso pai. Era uma empresa familiar inserida numa comunidade maior, formada por várias fazendas de holandeses. A meta de meu pai era conseguir fazer da empresa a maior e a melhor de todas.

Meu casamento era bom, só que não conseguíamos ter filhos. Assim, aos 28 anos adotamos um menino e quando eu tinha 30 adotamos uma menina. Aos 31 anos me apaixonei, sem, porém, ter relacionamento sexual; porém minha esposa ficou muito enciumada e o casamento 'balançou'. Aos 33 anos resolvemos adotar um terceiro filho, esperando, com isso, superar as dificuldades do casamento. Todas as três adoções foram como que escolhidas pelo destino.

Após todas as dificuldades emocionais, adquiri um melanoma (espécie de câncer) que teve de ser extirpado. Pouco tempo depois, resolvi fazer um tratamento médico antroposófico.

A empresa foi crescendo, foi-se especializando em flores, principalmente gladíolos e crisãntemos. Atualmente possui mais de setecentos funcionários. Eu amo as flores, especialmente.

Com 37 anos tive um carcinoma de pele no tórax, que também foi extirpado.

Já a partir dos 35 anos eu sentia uma liberdade interior cada vez maior. Também dava mais sentido e valor à vida. Quando fiz quarenta anos, meu pai se retirou da firma e meu irmão mais velho se tornou o presidente da mesma.

Também me conscientizei de que eu não era um pai tão bom quanto almejava. Acredito que isto tenha a ver com minha própria relação com meu pai, a qual sempre foi problemática. Estive pela primeira vez num curso biográfico quando estava com 41 anos. A relação com minha mulher estava de mal a pior. Eu me interessava cada vez mais pela Antroposofia — nossa empresa estava recebendo uma consultoria antroposófica.

Minha mulher teve uma educação católica muito rígida. Ela controlava nossos filhos intensamente. Eu percebi que tinha de trabalhar mais profundamente minha biografia, e por meio de uma palestra no curso biográfico, sobre o livro IRMÃOS E IRMÃS, de Karl Kónig[14], entendi melhor minha situação e de meus três irmãos.

Apaixonei-me intensamente mais uma vez aos 42 anos. Pensei até em separação e em um novo casamento que me abrisse novos horizontes. O ano inteiro me debati com essa questão de separar-me ou não, mas acabei mantendo-me fiel aos meus princípios e à minha família. Sei que tenho de modificar as coisas a partir de dentro e foi isto o que comecei a fazer. Desisti dessa paixão, mas tolerava cada vez menos a vida familiar tradicional e também a empresa da família, com todos os envolvimentos decorrentes.

Entre meus 42 e 49 anos, novos pontos de vista, novos valores começaram a prevalecer. As grandes fazendas de agricultura, pequenos camponeses, inúmeros colonos, católicos holandeses, todos foram unidos por uma cooperativa, querendo fundar até uma cidade. Eu me empenhei para que essa fundação pudesse acontecer — houve um reconhecimento público —, e nessa altura da vida estava com 44 anos. Sentia como se essa luta externa libertasse meu interior.

Aos meus 49 anos, estávamos às vésperas de nossas bodas de prata. A certeza interior de que eu não queria dar mais este passo, mantendo o casamento, era grande. A imposição que eu havia feito a mim mesmo de não ver mais a mulher amada, de tentar desistir desse amor, fora mantido durante esses anos. Mas o relacionamento com minha esposa não havia melhorado em nada.

Voltei todas as minhas leituras e cursos para a Antroposofia, participando também de novos cursos biográficos, que reforçaram este interesse.

A educação das crianças era um contínuo ponto de discussão com minha mulher. A questão que havia em mim era o que me amarrava a esse casamento, e a resposta era sempre a mesma: em caso de separação, as crianças, que já são adotivas, iriam mais uma vez ficar sem seus pais. Mas, por outro lado, as crianças eram afetadas pelas brigas. Tornou-se urgente uma decisão, e assim, aos 48 anos, decidi pela separação.

Enquanto isto, haviam-se passado sete ou oito anos sem que eu tivesse contato algum com a mulher amada, e decidi procurá-la. Um novo encontro, muito forte, leva-me a um relacionamento profundo, e um ano mais tarde caso-me

---

[14] Edição brasileira em trad. de Mariangela Motta e Susana U. de Souza Aranha (2. ed. São Paulo: Antroposófica, 1995). Nesse livro Karl König descreve como a relação do primeiro filho é maior com o pai. Ele é um preservador da tradição familiar, um mediador entre o pai e os outros irmãos. O segundo filho é mais relacionado com a mãe, sendo mais artístico e criativo. 0 terceiro filho é mais ele mesmo, mais relacionado com inovação, morte e ressurreição. Karl Kónig relaciona estas três forças com o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

novamente, agora com ela. Com isto as diferenças entre irmãos se acentuam e isto se reflete também nos negócios, envolvendo minha ex-mulher, que faz parte na firma. Finalmente chego à conclusão de que uma separação definitiva da empresa será benéfica para mim. Desisto da direção de uma das unidades de maior produção de flores, assim como desisto da sociedade. Após algum tempo, surgiu em mim o desejo de continuar os estudos, que abandonei aos catorze anos. Eu gostaria de estudar algo ligado ao desenvolvimento do ser humano, que levasse em conta seu lado espiritual, e não apenas um estudo técnico. Talvez me torne um aconselhador biográfico ou consultor empresarial. Foi nesta direção que fiz minhas buscas e descobri que até agora só fiz o que os outros queriam que eu fizesse, e que estava na hora de começar a fazer o que eu queria. Meus filhos se tornaram independentes. Tenho até uma filha casada, e já sou avô. O mais velho vive comigo e o mais novo quer ir estudar na Holanda.

Nos últimos anos, tenho-me dedicado à complementação de minha formação em Aconselhamento Biográfico e Consultoria Empresarial, e os próximos passos de minha atividade nesta área estão sendo delineados. Certamente tudo se realizará em meu terceiro nodo lunar, aos 55 anos e meio, pelo qual estou quase passando.

Note-se que nesta biografia é possível observar nitidamente, a partir dos 41 anos, a procura de novos valores e, ao mesmo tempo, a busca cada vez maior pela liberdade. No caso, o processo acontece de dentro para fora — a busca de uma liberdade interior que, quando conquistada, resulta na busca de liberdade externa.

Em muitas biografias, o processo ocorre de modo inverso. É mais fácil conquistar uma liberdade externa para depois conquistar a interior; ou, em alguns casos, mantêm-se apenas a liberdade externa e a ilusão de ter conquistado a liberdade integral.

Aos catorze anos ele abandonou os estudos. Aos 49 anos sente a forte vontade de retomá-los, de voltar a estudar. Dá início a um novo processo de aprendizado, que se intensifica nos últimos três anos. Nota-se que os catorze anos se espelham exatamente nos 49 anos de idade.

*Em cada homem há um menino que quer brincar,*
*que quer amar, que quer falar e ser escutado.*
*Se você souber fazê-lo acordar,*
*seu amor desabrochará; se, do contrário,*
*você só o criticar, tudo irá paralisar.*
*Em cada mulher há uma menina*

*que quer brincar,*
*que quer chorar,*
*que quer ser abraçada,*
*que quer ser beijada.*
*Deite-a em seu colo,*
*afane seus cabelos,*
*enxugue suas lágrimas,*
*brinque, abrace e beije.*
*E nela despertará a mulher*
*que caminha junto lado a lado.*
*Gudrun Burkhard*

## A fase dos 49 aos 56 anos

Fase inspirativa ou moral

Esta fase é chamada de 'fase da sabedoria'. Ela permite uma harmonia interna cada vez maior, desde que se consiga um equilíbrio entre as solicitações da vida externa e as da vida interna.

A fase dos 42 aos 49 é uma fase de aprendizado; aprender como lidar com esta busca que é mais espiritual, junto da nova visão. A fase dos 49 aos 56 anos é uma fase de maior troca, respiratória, entre o mundo e si mesmo. Sabedoria aqui significa saber encontrar um novo ritmo de vida, adequado ao declínio físico. Se este ritmo não é encontrado, os órgãos rítimicos — coração e pulmão — se ressentem. O stress pode levar a pressão alta, angina de peito ou mesmo infarto; ou, ainda, uma asma da infância pode voltar a aparecer. Esta é a fase que espelha o setênio entre sete e catorze anos, quando esses órgãos rítmicos amadurecem.

Nesta fase, há o desprendimento das forças vitais no sistema rítmico, o que permite desenvolver-se uma nova qualidade espiritual: a da 'escuta' ou da 'inspiração'. É o momento de aprender a escutar mais os outros — quais são as perguntas que chegam e a quais delas é realmente necessário responder. Quando alguém está em busca de uma ocupação nova, é importante escutar bem, observar de onde surgem as perguntas, os convites, e indagar a si mesmo: "Será que eu tenho condições de atender a essas solicitações, ou elas vão exigir demais de mim?"

Além dessa escuta, voltada para o mundo, é necessário ouvir a voz interna — o que ela está me dizendo. Por exemplo, talvez ao acordar a pessoa tenha a nítida sensação de que não deva fazer uma viagem marcada. Ou, tendo um negócio

combinado, tenha a coragem de cancelar o negócio naquele dia, transferindo tal encontro. Não é mais hora de forçar as coisas. É preciso aprender a obedecer aos próprios sentimentos, a desenvolver a paciência e ter uma atitude mais contemplativa perante os acontecimentos da vida. Nesta fase de sabedoria, pode-se ter a atitude de um rei, de um soberano; dar-se ao luxo de sentar-se ao trono e não mais dar ordens, como aos 35 anos, mas delegar aos colaboradores mais conhecidos cada vez mais poderes, sem se envolver com os detalhes das coisas. Nesta fase da vida, Beethoven, que já era totalmente surdo, ouvia cada vez mais a música interna, a música das esferas celestiais.

A nova forma de liderança, iniciada no período anterior, cresce e ganha maiores dimensões. É nesta época que as pessoas se tornam úteis em cargos públicos ou políticos, desde que tenham a vontade de servir publicamente e não de usar o poder para interesses próprios. Sim, pois esta é a época mais altruísta da vida, quando os frutos estão maduros e podem ser colhidos. Já estamos, pois, em pleno outono da vida.

O professor Lievegoed, em seu livro Fases da vida[15], denomina esta fase como 'fase moral da vida'. Eu gostaria de denominá-la 'a fase ético-moral'. Dissemos que o desprendimento das forças se dá no pulmão e no coração. O coração é o nosso órgão da moralidade e da consciência. Um pequeno exemplo, para ilustrar:

— Quando um menino na rua pede uma esmola, você racionalmente não dá, pois ele poderá usá-la para comprar drogas. Você diz 'não' para ele e continua seu caminho. Então olha mais uma vez para trás e vê aqueles olhos vivos, suplicantes, e de repente os olhos de ambos se encontram! Seu coração se aperta, você volta e acaba dando a esmola. Não dar fará tanto ou mais mal do que dar.

Nesta fase da vida, já não nos preocupamos tanto com nosso destino, mas com o destino do outro; abrimo-nos mais para a humanidade. O coração desperta, e começamos a perceber mais todo ser humano à nossa volta. Aqui no Brasil, este aspecto é sentido na própria pele, mas em realidade é no coração que ele vive, e um constante mal-estar nos acompanha no inconsciente: a injustiça social.

No exemplo de um participante, podemos observar o cerne deste setênio. Aos vinte anos, quando se casou, ele era empregado numa firma de adubos químicos e produtos agrotóxicos. Almejava formar família, ter sua casa e um automóvel. Aos trinta anos já fizera sua carreira e gerenciava toda uma divisão da empresa. Aos quarenta, começou a preocupar-se com o bem-estar de seus subalternos. Aos cinqüenta anos começou a interessar-se por ecologia e ficou assustado com o uso

[15] Cit. (v. nota nap. 124).

[15] Cit. (v. nota na p. 23).

indiscriminado de agrotóxicos e fertilizantes químicos aqui no Brasil. Aos cinqüenta e poucos anos começou a sentir-se mal em relação à própria firma, que vendia estes produtos. Nesse ínterim, já havia comprado uma fazendinha, onde cultivava as plantas de maneira alternativa, biológica, utilizando adubos de origem animal. Esta atividade foi-se ampliando, e sua consciência, despertando. Ele foi escutando a voz de seu coração, sua voz interna, tentando compreender o que ela estava lhe dizendo. Não se deixou levar pela ambição de enriquecer mais e de ter mais poder, e acabou dedicando-se totalmente ao ramo da agricultura biológica.

Destaco a importância de que a transição de uma atividade para outra seja feita gradativamente, como ocorreu neste caso.

R. Steiner, falando sobre o ensino, diz que quem aprendeu a rezar, a ter devoção, veneração no segundo setênio, agora, nesta fase, é capaz de dar a bênção. Esta situação pode ser percebida na vida em família, pois nossos filhos estão crescidos, talvez já tenham até saído de casa, e freqüentemente percebemos que não somos tão procurados por eles quanto o somos pelos amigos deles ou por outros jovens. Esses, sim, vêm-nos procurar, pedir-nos conselho. Podemos, nessa época, tornar-nos 'pai (ou mãe) universal', ter uma casa acolhedora, onde os jovens se sintam à vontade e, se dermos abertura, com certeza venham pedir-nos conselhos.

Por outro lado, não faz parte da sabedoria darmos respostas a perguntas que ainda não nos tenham sido feitas, pois para os mais jovens é muito desagradável receber constantemente ensinamentos e conselhos nos quais eles não estão, nem um pouco, interessados no momento.

A fase dos 49 aos 56 anos pode ser uma fase bastante harmoniosa. Porém, mais para o fim desta fase, lá pelos 55, 56 anos, a pessoa se aproxima de uma passagem de setênio que coincide com um nodo lunar. Este nodo lunar representa uma crise, no sentido de se começar a aceitar a velhice. É a passagem da idade ativa para a velhice, e nem todos estão preparados para encarar tal fase de vida, que pode ser bastante rica. Constatou-se que mais de 60% das grandes obras da humanidade, de escritores, juristas, políticos, músicos e outros, foram compostas após os sessenta anos. No entanto, para muitos esta passagem pode ser bastante difícil.

Novamente uma história de vida, um exemplo concreto pode mostrar-nos este fato. Um homem de 55 anos, hipertenso e obeso, participou de um curso biográfico e de uma semana de desintoxicação, na Artemísia. Ele trabalhara muitos anos numa multinacional que possui muitas filiais no Brasil. No início de seus cinqüenta anos, ele começou a perceber que estava ficando cada vez mais

solitário. Devido ã sua profissão, não se dedicara à família nem aos cinco filhos. Tornara-se um estranho para ela. Tomou consciência de que a havia abandonado em prol da profissão. Agora queria recuperá-la. Resolveu construir uma grande mansão no litoral paulista: uma estrela de cinco pontas, onde cada ponta representava um dos filhos e um grande salão no meio da casa deveria ser o local de encontro da família. Teve de passar por uma grande desilusão, pois nenhum membro da família foi para lá. Só restava usar a casa para festas sociais e da comunidade. Ele saiu da empresa, mas não conseguiu estabelecer uma transição sadia. Resolveu ir para o Amazonas a fim de iniciar uma plantação de cacau e outros produtos. Infelizmente não conheço os detalhes de como seguiu sua história; apenas sei que ele continuou com problemas de pressão alta e problemas cardíacos, e que a relação com a família não melhorou.

Ainda uma palavra sobre a andropausa, que acontece por volta dos 56 anos. A queda dos hormônios masculinos seria o correspondente à menopausa (feminina). No homem, porém, não significa perda da capacidade reprodutora. Por outro lado, podem surgir tumores ou mesmo câncer de próstata, nesta época. No aspecto anímico, esta idade é chamada de 'idade do lobo', na qual o perigo é tornar-se cada vez mais um lobo solitário. Outras vezes, uma luta interna contra a idade pode parecer uma tempestade em copo d'água, ou então ele pode passar a comportar-se realmente como um lobo, começando a sair à noite para 'caçar'.

É interessante que o homem começa a ter sonhos sexuais, que estão ligados ao desprendimento das forças da área sexual. Quando este fato é mal-interpretado, ele pode achar que deve sair e buscar satisfação sexual fora do matrimônio. Se o casal tem boa intimidade, ele deve conversar com a mulher sobre este assunto; ela, nesta fase que é a mais difícil para o homem, pode ajudá-lo na superação. Talvez ele também possa ajudá-la a superar as dificuldades da menopausa.

*Tudo se acerta e preenche.*
*É só saber esperar.*
*E o advento de sua felicidade*
*ano e campos irão propiciar.*
*Até que um dia*
*você sente o perfume do grão.*
*Você se põe a caminhar*
*para trazer a colheita e a armazenar.*
*Christian Morgenstern*

Algumas perguntas relativas ao setênio:

I. — Consegui encontrar um novo ritmo de vida?

II. — Como está meu ritmo anual, mensal, semanal e diário?

III. — Quais são os galhos secos de minha árvore, os quais tenho de cortar para que novos brotos possam aparecer?

## Biografia 5

Uma participante de cursos biográficos, com a idade de 63 anos, conta que em sua família ela sempre era considerada 'o patinho feio'. Em sua opinião, suas irmãs eram privilegiadas. Já aos catorze anos ela começou a trabalhar para ganhar seu sustento, ainda que morasse com a família. Casou-se, aos 21 anos, com um médico. Não tinha vontade de estudar, embora seu marido a incentivasse a isso. Em seu quarto setênio, teve duas crianças. Além de ocupar-se com a família, mantinha uma loja de discos e fitas por meio da qual contribuía financeiramente para a família. Quando tinha quarenta anos, seu marido adoeceu de uma psicose maníaco-depressiva. Pouco tempo depois ela própria teve um câncer de tireóide; estava perto da morte, mas, depois de um tratamento de radioterapia, aos poucos foi-se recuperando. Aos 42 anos foi estudar Belas Artes, começou a participar de exposições, fez sucesso e ganhou vários prêmios. Seu marido, porém, não tolerava seu sucesso, e assim ela teve de desistir desse estudo e trabalho. Mais tarde passou a fabricar teares e a ensinar as mulheres pobres da fazenda a tecer em tear. Ela fazia os modelos e as mulheres teciam segundo seus desenhos. Deste modo ela criou, em alguns lugares do interior de Minas Gerais, pequenas indústrias têxteis. Por intermédio dela eram feitas as encomendas de tapetes que, quando prontos, ela buscava para a revenda.

Porém os golpes que ela recebeu do destino foram fortes. Seu filho passou a usar drogas desde os treze anos de idade. Com vinte anos ele sofreu um grave acidente de automóvel e, em conseqüência, ficou paralisado por dois anos, completamente dependente da mãe durante este período. Após esta fase, o filho foi viver com uma mulher que também fazia uso das drogas; eles tiveram filhos e se casaram. Por três vezes esse filho viveu crises maníaco-depressivas e tentou suicidar-se. A mãe era a única que conseguia cuidar dele e tirá-lo da crise. Também a filha se casou com um usuário de drogas e juntos eles tiveram dois filhos, que muitas vezes foram deixados aos cuidados da avó.

Assim, constantemente envolvida pelo destino dos familiares, nossa participante não conseguia manter seu trabalho, que tanto prazer lhe dava. Aos 62 anos teve um câncer de bexiga, do qual também se recuperou.
Finalmente ela se encontra numa fase da vida em que, junto a seu marido de 67 anos, quer e pode viver seu próprio destino e tomar a vida em suas mãos. Ela põe toda a sua criatividade nos tapetes. Seu marido passou por mais uma crise maníaco-depressiva. Na fase crítica, doou seu consultório a uma jovem, não facilitando em nada a vida de sua mulher.
Nossa participante tem uma enorme coragem de viver. Ela pensa poder viver o resto da vida em maior harmonia consigo mesma, sendo menos agressiva com os outros. É da religião evangélica, é muito ligada aos textos da Bíblia e está a caminho de ampliar sua visão do ponto de vista espiritual
Nesta biografia é possível diferenciar nitidamente o que, de um lado, é desenvolvimento geral e, de outro, as crises de cada setênio; isto é semelhante em todo ser humano. Por outro lado, vê- se o que é de caráter individual da biografia. Em nossa biografia temos de aprender a diferenciar isto.
Os setênios são bem marcados nesta biografia: aos catorze anos, ela começa a trabalhar; aos 21 anos se casa; entre os 21 e os 28 anos, tem dois filhos. Agora entram condições bem especiais, como a doença do marido, a psicose maníaco-depressiva, que atua nela provocando um choque anímico muito grande, desencadeando um carcinoma de tireóide que a leva ao limiar da morte. Aos 42 anos — portanto, no começo de um novo setênio — vem uma força renovadora, uma ressurreição. Novos valores surgem e ela decide estudar, mas apesar de obter sucesso se deixa subjugar novamente. Entre os 42 e os 49 anos consegue usar de sua criatividade artística e, ao mesmo tempo, aproveitá-la para fazer seu negócio. Apesar de novos golpes do destino, consegue levar esta atividade para os dois setênios seguintes, dos 49 aos 56 anos e dos 56 aos 63. Assim, essas três últimas fases formam uma unidade, que denominamos 'fase espiritual' da vida, durante a qual ela consegue sua realização pessoal. É como se os botões que surgiram depois dos 42 anos, apesar das adversidades do ambiente, tivessem desabrochado.

## A fase dos 56 aos 63 anos

Fase mística ou intuitiva

Quando eu entrei nesta fase, pensei: qual será a nova tônica para este setênio? Se tudo continuasse da mesma forma, com certeza eu entraria num declínio ainda

maior, acompanhando o declínio físico. Aliás, é uma questão que se pode formular a cada setênio: qual será o novo elemento para ele? Leva-se, porém, pelos menos de um a dois anos até que se comece a descobrir a tônica do novo setênio. Para mim foi aos 58 anos (vide autobiografia) que ela se apresentou. No caso, foi iniciar os cursos de formação biográfica na Europa; levar este impulso que já existia, porém adormecido. Foi o que sucedeu.

Normalmente esta fase é de mais introspecção. Fisicamente, as forças se retiram dos órgãos dos sentidos e do cérebro. A visão e a audição se tornam mais fracas; as pessoas começam a reclamar que a comida não tem mais gosto; as sensações táteis, o equilíbrio, tudo, enfim, começa a sofrer alterações, e precisa-se ter um cuidado especial com os órgãos correspondentes para que não se atrofiem rápido demais. Outro fato é que a memória começa a ficar mais fraca, especialmente se no primeiro setênio houve uma solicitação intelectual precoce à criança, fazendo-se com que o cérebro perdesse mais do que o esperado de sua vitalidade: agora esse desgaste se faz sentir mais intensamente.

Assim como fazemos exercícios físicos para os músculos não atrofiarem, podemos fazer exercícios mentais, de matemática, de física, de memória, para manter a capacidade intelectual viva. Decorar músicas e poemas, estudar uma nova filosofia de vida, ou a própria cosmovisão antroposófica, pode contribuir para uma consciência mais ampliada.

Esta fase pode ser denominada 'mística', porque podemos compará-la a um eremita que faz suas vivências espirituais numa gruta. A gruta de cada um é seu próprio corpo físico, onde as 'janelas que dão para o mundo', os órgãos dos sentidos, começam a fechar-se. Toda a espiritualidade do eu está mergulhada no corpo, que então começa a irradiar essa luz espiritual. Se mergulhar em si mesma, a pessoa poderá tirar daí sua criatividade. 'Minha vida se tornou minha filosofia', dizia uma participante de curso biográfico de sessenta anos (aliás, autora da Biografia 1).

Essa luz espiritual interior que surge é também amada pelos netos. A afinidade entre netos e avós é grande, pois as crianças pequenas têm a luz por fora, ou como uma aura. O espiritual as envolve, não estando ainda totalmente mergulhado no corpo. Entretanto, nos mais velhos a luz está dentro e irradia para fora. Se o corpo sucumbiu demasiadamente ao peso terreno, ou está endurecido demais, essa luz aparecerá menos. E como se o sol estivesse escondido atrás das nuvens, num dia nublado. Mas o sol está lá, mesmo que não possa ser visto.

Nessa época, a tendência é o corpo ficar mais leve; os ossos estão fisiologicamente mais porosos, pois perderam o cálcio, que é o elemento que liga à terra, e os membros se atrofiam. Se a obesidade e as doenças metabólicas não se instalaram, podem-se observar esses fenômenos.

No aspecto profissional, essa é uma fase em que se pode assumir uma posição de 'eminência parda' e, com tranqüilidade, deixar o trono para outro, posicionando-se na retaguarda a fim de apoiá-lo. É claro que isto depende um pouco do destino e da atuação de cada um, pois hoje em dia encontramos muitos políticos, por exemplo, até com mais de setenta anos, tomando a frente das coisas. Mas será que é a situação ideal para depois dos sessenta anos de idade?

No Brasil, a aposentadoria freqüentemente se dá nesta faixa etária, enquanto nos países europeus acontece aos 65 anos. Por ainda existirem forças para o trabalho, vem a grande questão: ignorar a aposentadoria? Ou, quem sabe, conseguir finalmente realizar um sonho de juventude ou da fase adulta, ainda não satisfeito? Ou então fazer de um hobby uma ocupação principal? Talvez abrir uma marcenaria para fabricar móveis artesanais, ou administrar uma fazendinha, um sítio...

É importante já em anos anteriores nos ocuparmos com um hobby, ou preparar e planejar aquilo que se vai fazer após a aposentadoria, pois caso contrário o choque de repentinamente estar aposentado é grande, podendo até provocar depressão ou desavenças com a família. Mas pode-se ainda fazer algo diferente: um novo aprendizado, um novo autodesenvolvimento, em vez de simplesmente continuar com o que já se sabe fazer. Tudo o que se aprende de novo gera novas forças e mobiliza potenciais internos ainda não utilizados.

Essa é uma fase bem adequada para fazer uma retrospectiva de vida. "O que consegui realizar? O que ainda gostaria de desenvolver?" É uma época em que muita gente faz seu testamento. No aspecto do autodesenvolvimento, é uma fase para se aprender a ter paciência — paciência consigo mesmo e com os outros. Também é propícia para aprender a abnegação, pois agora já se deve saber que o que se levará para além da morte não são bens materiais; pelo contrário, é tudo o que se plantar no próprio coração e no coração dos outros; o que se realizou por meio de atos, aqui na Terra.

Nessa fase, o indivíduo pode tornar-se um 'guru', sabendo, no entanto, que o verdadeiro 'guru' não é aquele que corre atrás de seus seguidores, mas aquele que está à disposição dos que vierem — não respondendo às questões que ainda não foram feitas.

Dentro deste setênio, ainda aos sessenta anos, há algo que merece atenção especial: dois grandes ciclos de trinta anos, ou três grandes ciclos de vinte anos, se cumpriram. Este é um fato que merece ser festejado, até porque delineia a existência de uma nova tarefa: ser avô ou avó. Qual é o avô ou avó que não gostaria que seu aniversário fosse comemorado? Só que é preciso cuidado para que não se assumam os netos como se fossem filhos. Eles não o são — são netos, e a responsabilidade sobre eles é dos pais. Se houver sobrecarga com responsabilidades em demasia por causa dos netos, aquela liberdade tão almejada para depois dos 63 anos dificilmente poderá acontecer. O mesmo se refere a trabalhos sociais voluntários.

O relacionamento também poderá exigir uma nova adaptação do casal, pois ambos os parceiros são atingidos por um processo importante. Na mulher, que possui hormônios femininos e masculinos, ocorre a queda dos hormônios femininos, e ela, além de ficar com a voz um pouco mais grossa e passar a ter um pouco mais de pêlos do que antes, passa a ter, também, uma disposição psicológica em relação ao mundo que antes não tinha, voltando-se mais para o exterior do que antes. Já o homem, que também possui hormônios masculinos e femininos, com a diminuição dos hormônios masculinos pode ficar mais caseiro. Esta 'inversão' pode refletir-se inclusive nos papéis externos da vida, e o casal precisa, então, encontrar uma nova forma de ser.

Portanto, todo um novo aprendizado se apresenta. Podemos, inclusive, falar de um novo viver. Esta fase é, novamente, um grande preparo para as fases seguintes da vida, como descrevi em Livres na terceira idade!— leis biográficas após os 63 anos.

Um exercício muito bom para se fazer nesta época da vida, especialmente a partir dos 42 anos (mas que pode ser feito mais cedo, também), é a pessoa pintar uma árvore que represente seu estado atual e escrever num papel quais os galhos secos que acha necessário cortar. Numa árvore, só cortando os galhos secos é que os pequenos brotos, latentes, podem desenvolver-se. Entre os galhos secos pode estar uma relação de amizade na qual nada mais há para ser mantido, ou ainda o cargo de secretário de uma sociedade da qual se participou com entusiasmo há mais de vinte anos, ou a impaciência, ou a mania de dizer 'sim' a todas as solicitações dos outros, etc.

O exercício continua da seguinte forma: o que esta árvore precisa para poder brotar novamente? Isto também deve ser elaborado e escrito. Novamente faz-se uma pintura, representando, agora, como se gostaria que a árvore desabrochasse no futuro.

Eis um exemplo feito por um participante de 52 anos: ele sentia que toda a árvore estava apodrecida, e, com o serrote, cortou praticamente tudo, deixando apenas um pequeno galho.

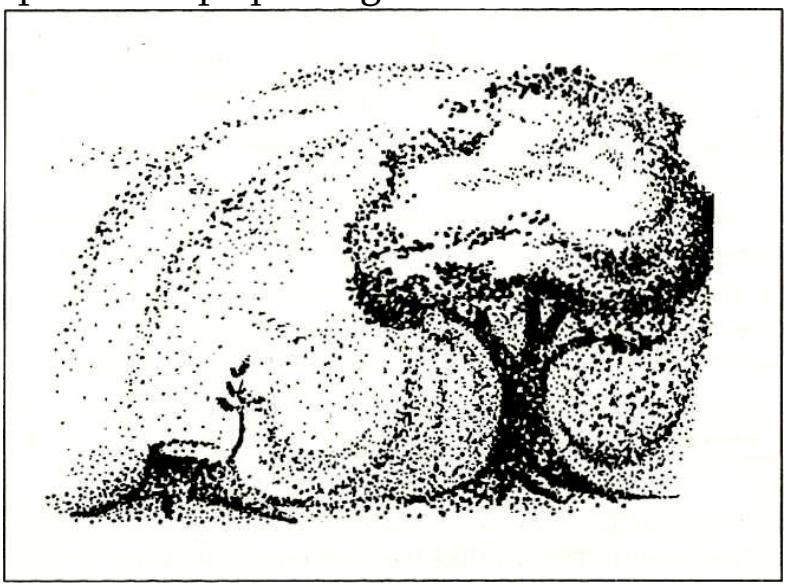
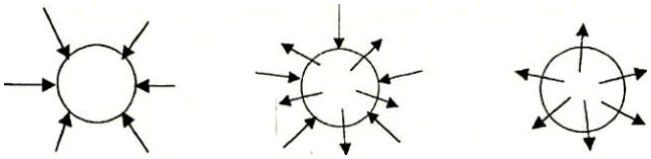


FIGURA 13

O autor deste pequeno desenho passou por infância e juventude difíceis. Cresceu sem pai nem mãe e começou a trabalhar em tenra idade. Dos vinte aos trinta anos levou uma vida boa. Dos trinta aos 36 esteve casado e alcançou muito sucesso profissional. Com 42 casou-se novamente e somente nesta fase teve dois filhos. Então, com 52 anos, está insatisfeito com seu sucesso profissional e material; porém enxerga novas perspectivas, e isto dá para ver em sua árvore forte e frondosa do futuro.

Nestas últimas três fases, encontramos novamente a dinâmica:



de aprendizado de troca de doação

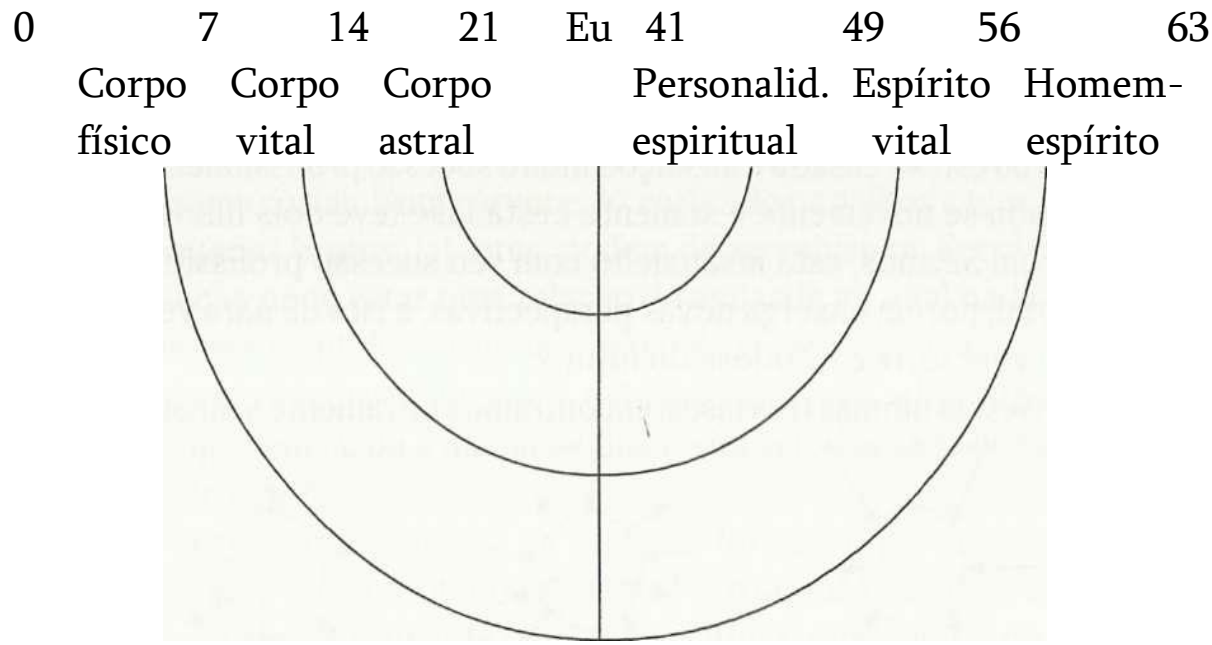
Trata-se de uma 'nova visão' (42-49 anos), um 'novo escutar' (49-56 anos) e um 'novo viver'(56-63 anos), ou podemos também falar de 'alma imaginativa', 'alma inspirativa' e 'alma intuitiva'.

Com a liberação das forças dos respectivos sistemas orgânicos — metabólico-locomotor, rítmico e neuro-sensorial —, é possível desenvolver na alma novas forças que significam uma ampliação da consciência, denominadas por Rudolf Steiner como 'cognição imaginativa', 'cognição inspirativa' e 'cognição intuitiva'.

Aos 42 anos, abrimos-nos cada vez mais ao nosso Eu Superior e, de certa forma, antecedemos em nosso desenvolvimento pessoal o desenvolvimento que a humanidade, como um todo, percorrerá nas próximas épocas. Quando toda a humanidade tiver passado por esse processo de desenvolvimento, as novas forças anímicas de hoje serão novos órgãos de percepção no futuro.

Estes novos órgãos são também denominados por R. Steiner como 'personalidade espiritual' (ou manas), 'espírito vital' (ou buddhi) e 'homem-espírito' (ou atma), que correspondem à transformação do corpo astral, do corpo etérico (ou vital) e do corpo físico, cujos primeiros elementos podemos desenvolver nas fases dos 42 aos 49 anos, dos 49 aos 56 e dos 56 aos 63 anos.

Podemos, então, representar nossa biografia por meio de um candelabro, onde temos as correspondências nas diversas fases:




Algumas perguntas relativas ao setênio:

I. — Como eu vejo minha biografia em sua totalidade?

II. — O que eu consegui realizar? Há ainda tarefas que eu gostaria de completar, ou há outras a realizar?

III. — Como eu lido com meus empecilhos físicos ou doenças (se é que tenho alguma)?

IV. — Como estou cuidando do corpo, da memória, dos órgãos dos sentidos?

V. — Existem relacionamentos que não foram absorvidos, onde tenham ficado questões em aberto?

VI. — Como está a questão dos meus bens?

VII. — Como está a questão da aposentadoria?

VIII. — Tenho momentos de graça, sentimento de gratidão e alegria? Sou capaz de perdoar?

*Se eu me considerasse o que o mundo faz de mim,*
*nada poderia fazer.*
*A destruição do globo terrestre não conseguiria, é claro, evitar.*
*Se pensar, porém, no que cada um originalmente é,*
*ou melhor, poderia vir a ser —*
*independentemente da situação mundial —,*
*isto é, um ser humano autônomo,*
*responsável pelo mundo e para o mundo,*
*é óbvio que muito posso fazer.*
*Vaclav Havet*

## Capítulo V
## Biografia sob forma de conto de fadas

Em nossos cursos biográficos avançados, costumamos dar aos participantes a tarefa de transformar a biografia em um conto de fadas. O objetivo é o desprendimento da emocionalidade em que o participante mergulha quando faz uma retrospectiva de sua vida. A transformação da biografia em grandes imagens, como as de um conto de fadas, ajuda a ter visão global da própria biografia e a perceber sua essência. Ajuda também a ver toda a gestalt de uma biografia. Ajuda especialmente as pessoas que fizeram anos de análise e têm certos conceitos e interpretações fixas sobre si mesmas, contribuindo no sentido de dissolver esta auto-imagem.

Você não gostaria de tentar fazer isso com sua própria biografia?

Para tanto, eis um exemplo a seguir:

### História de uma roseira

Era um belo jardim. Ali conviviam, na maior harmonia, margaridas, begônias, miosótis, petúnias, amores-perfeitos, além de arbustos e folhagens das mais variadas formas e matizes.

Foi no final do inverno, quando as plantas, acordadas de seu sono, prepararam-se para florir, que nasceu ali uma nova planta. Era uma roseira tão jovem que nem ela mesma sabia como seriam suas rosas. As folhinhas menores olharam a nova

companheira com respeito e com um certo medo. É que, além do tronco forte, ela ainda possuía espinhos! A roseira, porém, tinha a fala tão branda que as plantinhas logo se achegaram a ela com simpatia. E a roseira, vendo aquele jardim tão belo, tão colorido, não quis fazer feio: esforçou-se o quanto pôde, até conseguir desdobrar as pétalas de seu primeiro botão e desabrochar numa linda rosa cor do sol da manhã.

Certo dia, estava ela ao sol, secando ainda as últimas gotas do orvalho da madrugada, quando apareceu ali uma borboleta azul.

—Ah, que bonitas rosas, tão perfumadas! Bem queria eu ter um perfume assim, mas não sou flor, sou borboleta. Em compensação, posso voar visitando jardins tão distantes daqui que uma roseira como você jamais verá.

Dito isto, a borboleta se foi, agitando delicadamente suas asas azuis. A roseira ficou a olhá-la, pensativa: "Que bom seria se eu tivesse asas e pudesse voar também; seria livre como a borboleta. Ao contrário, tenho raízes tão profundas que me deixam presa ã terra, de tal sorte que nem ventos nem tempestades conseguem tirar-me daqui." E nesste dia a roseira ficou triste porque não tinha asas e tinha raízes.

Estava ainda pensativa quando a abelha apareceu, batendo suas asinhas em torno das rosas. "Que bichinho curioso", pensou a roseira.

– O que você quer de mim? — perguntou-lhe. — Admirar minhas rosas ou aspirar meu perfume?

– Nada disso — respondeu a abelhinha. — Saiba que eu sou muito trabalhadeira e não tenho tempo para essas coisas. Das flores, quero apenas o suco produzido em suas entranhas. Com ele nós, as abelhas, fabricamos mel, que é o sustento de toda a colméia. — Assim dizendo, penetrou a corola das rosas, colheu seu néctar e se foi.

Dias depois, um sabiá riscou o espaço e veio pousar ao lado da roseira.

– Você é tão encantadora — disse. — Continue sempre assim, cuidando bem de seus ramos, suas rosas, seu perfume. Enfim, seja plenamente roseira.

– Mas há espinhos, de que eu não gosto. Depois, nem tenho asas, como as borboletas; só raízes, que me prendem ao chão.

– Os espinhos —, disse o sabiá — são sua defesa contra os usurpadores de suas rosas. Cuide bem deles também, que serão úteis na hora necessária. Quanto às borboletas, não tenha inveja delas; são mensageiras das flores, por isso precisam de asas. E agradeça pelas raízes. São elas que lhe trazem, das profundezas da terra, água fresca, quando o sol é escaldante a ponto de queimar florzinhas mais

frágeis; trazem a fortaleza contra as geadas, mantêm você firme, ereta. Este é seu destino: estar sempre pronta, firme em seu lugar, como uma guardiã, um farol.
– Mas eu queria sair daqui, para conhecer o mundo e ser sábia.
– Sua sabedoria está aqui. O que sabe um passarinho dos segredos profundos da terra? Você sabe. Suas raízes vão lá no fundo colher a seiva, que seu tronco transforma em lições de vida: ramos, folhas, espinhos e rosas. Você, sendo plenamente roseira, é mestra.
Dito isto, o passarinho se foi, deixando a roseira a cismar. Nisto ela ouviu um grasnar forte, grave, assustador: era o gavião.
– Você vive sonhando, como todas as roseiras! Não leve a sério o que aquele passarinho disse; ele é um folgado, só pensa em cantar. Nada do que ele disse é importante. Quem vive de rosas e perfumes?Mais vale a amoreira silvestre, que mata a fome aos pássaros, ou o arbusto frondoso, que dá sombra na tarde quente. Beleza, perfume, tudo são vaidades! Épreciso ser útil, minha filha! Lutar muito, sofrer e até chorar, se for preciso para, um dia, conquistar a paz. Abandone esta vida, deixe de lado tanta preocupação com a roupagem de suas rosas. Aprenda a servir.
Naquela noite, a roseira nem dormiu direito. Ficou pensando em tudo o que ouvira. De manhã concluiu que, realmente, era uma roseira vaidosa e inútil. Resolveu olhar em torno. Era mesmo egoísta, pois nem havia notado as pequeninas plantas, tão frágeis, nascendo ã sua volta, lutando com galhos, folhas e flores, desajeitadas que eram. Resolveu ser mestra. Vezes sem conta ensinou margaridas, violetas e miosótis a espalhar folhas, formar botões e desabrochar em pétalas. Falou de perfumes e da forma como espargi-los delicadamente. Contou das ervas daninhas que sufocam as plantas pequenas e não as deixam respirar. Estava segura de si, pensando, em seu íntimo, que aquele era seu jardim e ela, a senhora. Queria tudo correto, em seu tempo e lugar, sem quebra de equilíbrio. Na certeza de que era sábia e justa, sentia-se feliz.
O gavião, porém, ainda por perto ironizou:
– Que cômodo serviço você arranjou! Aconselhar plantinhas! Enquanto isso, do alto de sua vaidade, pensa que é rainha! Ser útil, minha filha, é sair de si e dar-se inteira aos outros. Olhando para você, que vejo eu? A mesma roseira pretensiosa, vaidosa de suas rosas. Veja ali que belo exemplo de abnegação: aquela ave criou bem todos os seus filhos. Agora cuida de um chupim, nascido de um ovo abandonado.
Realmente, ali vinha a mãe tico-tico, seguida por seu filho de criação, uma ave forte, maior que ela.

– Como vai? — perguntou a roseira.
– Não tenho tempo para pensar nisso, pois tenho muito trabalho. A vida é dura para quem é responsável, como eu. Ando muito cansada; doem-me os pés de tanto ciscar a terra, as asas me pesam de vôos continuados, os olhos já não vêem bem de tanto procurar, das alturas, a fonte mais limpa, o fruto mais doce, a árvore mais sombria. Tive muitos filhos; todos aprenderam logo a voar, a cavar o sustento; vivem felizes por esses bosques e florestas. Este meu filho, porém, quanto trabalho me dá! Incapaz de se sustentar, vive ao meu redor, clamando fome, exigindo ajuda. Veja minha sina: velha, cansada e ainda trabalhando! — Dito isto, mãe e filho se foram.
O tempo passava e a roseira se sentia cada vez mais infeliz. Sempre que surgia a primavera, aparecia o gavião, a cobrar serviços: — Como é, ainda vaidosa e inútil? — Agora, no entanto, tudo estava pior. Parecia que todas as forças da Natureza conspiravam para nutri-la do melhor. E suas raízes teimavam em estirar-se e aprofundar-se mais e mais na terra, colhendo nutrientes, conduzindo por seus canais a seiva até o tronco; este, aparentemente estático, trabalhava tudo em suas entranhas, alimentando e fortalecendo os galhos. O sol e a brisa traziam do espaço sua contribuição generosa. A qualquer momento os brotos iriam surgir, explodindo em botões, desabrochando em rosas. Era a sua perdição! No entanto, por mais que se esforçasse, ela não conseguia evitar a floração. Notou, então, a seu lado, uma plantinha nova, tão delicada que as folhinhas pareciam farpas de brinquedo. Foi-se erguendo de mansinho, se enroscando na estaca do lado, até que alcançou o tronco da roseira. Ali, a trepadeira encontrou apoio seguro, cresceu rapidamente, enroscando-se como podia nos seus galhos, lançando ramos novos, alçando-se cada vez mais para o alto. A princípio, a roseira sentiu-se incomodada. A sensação era estranha, a plantinha envolvendo-a, cobrindo seus espaços, estreitando-a cada vez mais.
— Você precisa de carinho e proteção — dizia a trepadeira. —• É muito inocente, indefesa. Há tanta maldade por aí! De agora em diante vou estar aqui, vigilante. Não vou permitir que nenhum mal lhe aconteça.
"A Trepadeira tem razão", ela pensava. "O jardim anda cheio de perigos." Numa primavera — ela se lembrava bem — tentara fugir, inutilmente. Toda vez que ensaiava um novo ramo, vinha o pardal que lhe devorava o broto, um broto custoso, tanto tempo trabalhado para nada. Depois, foi a vez dos marimbondos: devoravam todos os botões, ainda fechados. Agora, ela nada mais temia. Ali estava a trepadeira, tomando conta de seus galhos, cobrindo-os e protegendo-os contra os males da terra. É verdade que ela já nem tinha rosas, mas isso não era

importante. Nessa primavera, a trepadeira floriu sem parar, dando florzinhas vermelhas, como pequenas estrelas; formou uma copa bonita, compacta, que até projetava sombra. A roseira estava satisfeita consigo mesma. Finalmente, era útil. Graças a ela, a trepadeira podia florir e encantar. Todos admiravam tanto aquela trepadeira que já nem se lembravam de que ali existia uma roseira.

Um dia, um pássaro estranho foi pousar num galho do hibisco vermelho. A roseira mal o viu, toldada que estava pelo emaranhado da trepadeira. O pássaro, porém, curioso, foi-se aproximando, saltando de galho em galho, até que a descobriu. Examinou-a, calado, pen- sativo. Depois, perguntou:

– Quando irão desabrocharsuas rosas?Éprimavera, tempo de as roseiras mostrarem cores e perfumes. Você não tem sequer um botão!

– Nada disto é importante; importa sair de mim mesma e me doar aos outros. Este é o caminho que me ensinaram para conquistar a paz. É o que faço, cedendo meus galhos ã trepadeira. Veja como ela sabe se enfeitar! A glória da trepadeira é a minha vida.

– Importa que você seja plenamente o que é. Olhe em torno — quantas flores, arbustos, plantas rasteiras; só você, porém, é roseira. Uma roseira que deixou de bem cumprir a missão que a Natureza lhe confiou. Por isto, este jardim está incompleto. É preciso restabelecer sua harmonia.

– Que posso fazer? — perguntou ela, num sussurro.

– Lute, reconquiste seu espaço, seja plena!

Dito isto, o passarinho voou. E a roseira se pôs a meditar. Seria tão bom se pudesse florir novamente! Só assim seria feliz. No entanto, faltava-lhe coragem para dizer à trepadeira que não mais lhe tirasse as forças, que a deixasse viver. Ah, se a trepadeira compreendesse tudo isso por si mesma, se resolvesse, enfim, mudar-se dali! O tempo passava e a trepadeira exuberante, segura de si, mais e mais se fortalecia, mais ramos estendia em torno dos galhos da roseira, já cansados, sufocados. Era muito tarde para lutar, a roseira pensava. E foi perdendo, pouco a pouco, a vontade de viver. Seu gemidos de pena, ninguém os ouvia, tão fracos estavam.

Numa tarde de verão, a tempestade apanhou, em pleno vôo, um bando de andorinhas migratórias. Na falta de árvore frondosa, elas se abrigaram naquele arbusto florido. As penas molhadas elas curvavam para secá-las como podiam, quando ouviram um lamento abafado:

– Que bom se alguém pudesse me ajudar!

As andorinhas se assustaram. Como?! Um arbusto tão saudável, pedindo socorro? Foi então que notaram aqueles espinhos fortes, arqueados. Eram de roseira!

– Que aconteceu com você? Por que está tão triste? — perguntaram.
– Eu queria florir, mas já não tenho forças.
– Estamos aqui para ajudá-la — disseram as andorinhas, prontamente.
– E a trepadeira, o que vai ser dela?
— Ela conta com suas próprias forças; há de aprender a usá- las bem.
Então as andorinhas se juntaram num trabalho paciente, cuidadoso, e, ramo por ramo, libertaram os galhos da roseira. Ela suspirou profundamente e adormeceu, pois estava muito cansada.
Separada da roseira, a trepadeira reclamava de sua sina, lutando por desenrolar seu emaranhado de ramos.
– Quer ajuda também? — perguntaram as andorinhas.
– Não! — foi a resposta, pois era uma trepadeira muito orgulhosa de seu poder. E as andorinhas se foram.
A roseira atravessou, dormindo, todo o outono. E sonhou com uma nova primavera, de sol, flores, borboletas e pássaros-cantores. E viu, em seu sonho, a trepadeira subindo por estacas de madeira nobre, estirando seus galhos cobertos de flores de estrelinhas. Então, já refeita, abriu seus olhos para a vida. Havia no ar sinais de fim de inverno. Era tempo de se aprontar para a floração.
Este conto foi escrito em novembro de 1984, por uma participante de curso biográfico. Na oportunidade ela tinha 54 anos. Nascida em Minas Gerais em 1930, numa família de muitos filhos, trabalhou alguns anos como professora e casou-se, desistindo da profissão. Dedicou-se totalmente à família (teve três filhos), abriu mão de si mesma e sacrificou-se por ela. O marido era o chefão da família e tomava todas as decisões. Em torno dos cinqüenta anos ela teve uma amizade com outro homem e a manteve em sigilo até bem pouco tempo antes de sua morte. Morreu aos 61 anos de idade de câncer de estômago.

## Capítulo VI
## Espelhamentos e transformações numa biografia. Metodologia prática

Como já vimos no Esquema I, com 42 anos ou até mesmo antes desta idade podemos fazer um esquema que tem como ponto de espelhamento os 21 anos. Trata-se de tornar visível a transformação dos fenômenos externos acontecidos em aspectos anímicos do ser humano, o que tem relação com a formação da alma da sensação, da alma do intelecto e da índole e da alma da consciência.

Podemos também usar uma outra forma de espelhamento, que tem seu ponto de inversão aos 31 anos e meio, o ponto em que o ser humano está mais profundamente encarnado em seu corpo físico, e, portanto, em que o ser espiritual está totalmente submerso no corpo. A capacidade vital dos pulmões atinge o máximo nesta época.

A partir daí o ser se desprende gradativamente do corpo, e este processo permitirá uma ampliação cada vez maior da consciência. Podemos dizer que nós "nos encarnamos da cabeça aos pés e nos desencarnamos dos pés à cabeça". Ao elaborar a biografia conforme este esquema, descobrimos muitos fenômenos interessantes que se repetem, ou que aparecem de forma modificada ou de forma invertida. Por exemplo, um homem que aos 28 anos resolveu queimar todos os seus livros esotéricos e espirituais que havia comprado na juventude começa, aos 42 anos, a comprar novamente livros filosóficos, espirituais, e monta sua biblioteca. Estes são pontos externos marcantes, mas há também os fenômenos mais sutis, mais delicados, que também podem ser observados.

Para que se possa montar este esquema, é necessário colocar os dados biográficos em linha descendente até os 31 anos e meio e, desta idade em diante, em linha ascendente até os 63 anos, de modo que o nascimento — isto é, o ano zero — e o 63º ano se espelhem, por estarem na mesma linha horizontal.

A Biografia 4 foi montada de tal forma que o eixo do espelhamento se dá aos 31 anos e meio, momento em que estamos mais profundamente encarnados na Terra — ponto de mutação, de uma grande inspiração para uma grande expiração do ser espiritual.

Para montar tal esquema, será necessário registrar todos os eventos (acontecimentos) exatamente na idade em que aconteceram, colocá-los no papel de forma decrescente até os 31 anos e meio e, daí em diante, de forma crescente até a idade atual. Os sentimentos correspondentes, numa segunda coluna. Deste modo teremos correspondência entre um ano da coluna descendente e um ano da coluna ascendente, isto é, os 28 anos corresponderão aos 35 anos, os 14 aos 49, os 20 aos 43 anos e assim por diante. Este espelhamento pode ser denominado fisiológico-espiritual.

Já vimos que o amadurecimento dos vários sistemas orgânicos se fazem da cabeça para os pés, e agora o desprendimento das forças, o envelhecimento, se dará de forma contrária, dos pés para a cabeça, e paralelamente irá acontecer a ampliação da consciência, formando como que novos órgãos de percepção do espiritual. Assim, por exemplo, a menarca aos catorze anos se refletirá na menopausa aos 49 anos. A época de amadurecimento dos órgãos rítmicos, dos sete aos catorze anos,

se refletirá na fase da' sabedoria, dos 49 aos 56 anos — fase da sabedoria e também de especiais cuidados com os órgãos rítmicos, coração e pulmão, bem como com sua relação com o mundo interno e externo. Se esta troca foi conturbada ou se tiver ocorrido excesso de solicitação externa na fase de sete a catorze anos, então mais tarde, em torno dos 49 aos 56 anos, poderá reaparecer, por exemplo, uma asma da infância. Situações de stress, por sua vez, podem levar a perturbações cardíacas ou mesmo a um infarto. O excesso de solicitação dos sentidos na primeira infância levará ao desgaste do centro do sistema nervoso, que aparecerá como falta de memória, na fase dos 56 aos 63 anos.

Isto não quer dizer que as mesmas coisas se irão repetir, mas que poderão apresentar-se de outra maneira, ou melhor, metamorfoseadas. Em minha biografia, por exemplo, ocorreu um desastre grave de automóvel aos nove anos de idade. Quando eu estava com 54 anos, espelho exato dos nove anos, por duas vezes quase morri afogada, e houve ainda um terceiro acontecimento no mesmo ano — um acidente de automóvel que poderia ter sido grave.

Devo salientar que não se deve esperar na idade espelhada, como uma determinação, a repetição de situações difíceis que possam ter ocorrido. Muitas vezes uma situação difícil pode já ter sido elaborada, e agora talvez já seja a época de colher os frutos dessa elaboração. Também a tônica geral, ou os valores implantados em uma época, irão refletir-se mais tarde.

Numa palestra, Rudolf Steiner nos diz que só podemos compreender profundamente nosso primeiro setênio na idade entre 56 e 63 anos; nosso segundo setênio, na fase entre 49 e 56 (ou acima dos 49); nosso terceiro setênio, na fase de 42 a 49 anos; e nosso quarto setênio na fase entre 35 e 42 anos. E só a fase dos 28 aos 35 anos nos permite ter vivências e ao mesmo tempo compreensão do próprio setênio em questão. Trata-se, pois, nesse sentido, de uma idade toda especial — poderíamos dizer de total presença de espírito (o espiritual totalmente mergulhado no físico). Essa palestra foi proferida por Steiner durante o ciclo de 6 a 18 de setembro de 1918, intitulado 'A polaridade entre continuidade e evolução na vida humana'.[16]

Sugiro que as pessoas com idade abaixo de 42 anos espelhem sua biografia em torno dos 21 anos. Às pessoas acima dos 42 anos, recomendo o espelhamento dos 31 anos e meio, que vale a pena. Existem ainda outros espelhamentos que serão abordados no livro Metodologia do trabalho biográfico.[17] O fato de escrevermos os acontecimentos de nossa biografia nos ajuda a ordenar as idéias, além de ser

---

[16] *Die Polarität von Dauer und Entwickelung im Menschenleben,* GA184 (2. ed. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1983).

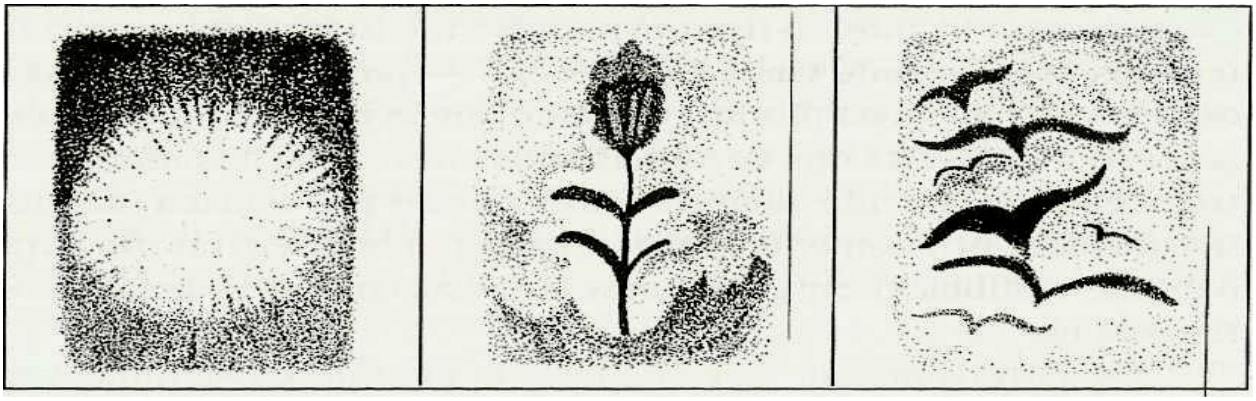
[17] Cit. (v. nota na p. 106).

um procedimento terapêutico em si. Se houver o hábito de escrever um diário, relê-lo mais tarde provocará admiração por si mesmo, pois é só à distância que se enxerga as coisas. Uma boa forma é iniciar fazendo registros no diário, depois escolher os principais fatos, os principais eventos e ordená-los pela idade na qual ocorreram, elaborando, deste modo, seu esquema biográfico. Muitas vezes se descobrem coisas incríveis. Em meu caso, por exemplo, aos 47 anos eu tive um impulso muito forte de construir uma piscina. De onde vinha este desejo? — pois nas outras casas onde morei não havia piscina. Olhando minha história de vida, observei que por volta dos dezesseis anos eu era uma nadadora que treinava intensamente, duas ou até três vezes por semana (depois tive de parar bruscamente para fazer o cursinho preparatório para o exame vestibular). Surgia daí esse impulso, como que dando continuidade!

Registrar também as emoções, elaborando os sentimentos numa coluna ao lado dos eventos, é importante. "Será que senti alegria quando nasceu meu irmão menor? Ou será que senti ciúmes? Tomando a coluna dos sentimentos de um lado e a fase espelhada do outro, há alguma relação? Dando-se cores a esses sentimentos, será que ambos os lados teriam a mesma cor?" Em todo o trabalho biográfico, partimos sempre dos fatos, olhamos o acontecimento o mais objetivamente possível, para depois entrar na área dos sentimentos e perceber quais sentimentos acompanharam esses fatos. Será que esses sentimentos tiveram seu espaço, ou foram abafados? Será que está na hora de elaborá-los melhor? Será hora de transformar uma raiva em perdão? Uma culpa em aceitação?

Com relação aos sentimentos, será de ajuda fazermos pinturas. É parte da metodologia usada na Artemísia fazer uma pintura sobre cada setênio. Esta pintura pode ser uma síntese do setênio, ou uma cena do mesmo, ou apenas o uso das cores. Conforme a habilidade — embora não seja necessário possuir alguma — fazem-se cores, formas ou cenas, sempre sem preocupação com o resultado e com atenção ao que se vivência ao pintar. Mais tarde estas pinturas serão olhadas, em pequenos grupos ou com o terapeuta, não para serem interpretadas, mas para que o autor da pintura revele o que quis expressar e os sentimentos que afloraram.

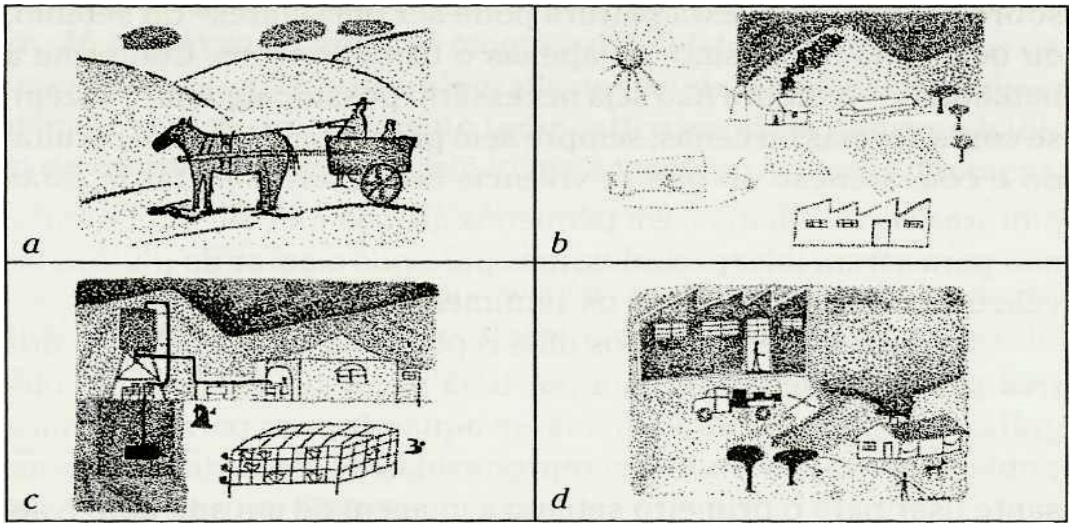
Na figura a seguir temos uma representação espontânea dos três primeiros setênios, feita por uma participante do curso biográfico. As pinturas foram feitas em aquarela, mas para podermos publicá-las neste livro foram reproduzidas em nanquim. É interessante usar para o primeiro setênio a imagem de um sol, para o segundo a imagem de uma planta e para o terceiro a de um animal.



a: Primeiro setênio b: Segundo setênio c: Terceiro setênio

FIGURA 17: Representação simbólica, espontânea dos três primeiros setênios

Nos desenhos da figura 18 (abaixo), em a, b, c, dé fácil perceber que o participante é um empresário. Desde pequeno, era fascinado por mecanismos. Como podemos ver, a carroça na figura 18a o encantava. Na figura 18b ele constrói, aos oito anos, uma bomba d'água para levar água até a cozinha da mãe (que não tinha água encanada). Na figura 18c, ele possui uma fazenda, mas já tem em mente a construção de uma fábrica, a qual aparece na 18d. Com isto ele tem a compreensão de ter realizado totalmente seus planos de vida e, quando chega à Artemísia, por volta dos 56 anos de idade, sente cumprida sua missão.




A figura 19 trata de uma jovem mulher que nasceu em São Paulo (79a), casou-se e formou uma família feliz (79c e 19d).

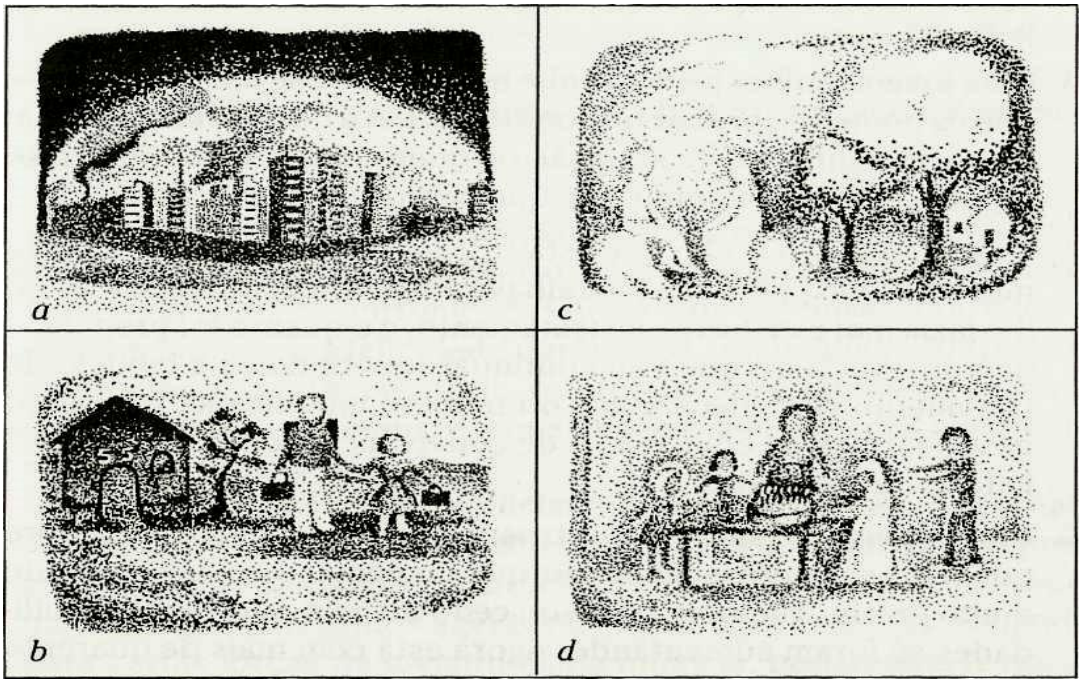


FIGURA 19

Que descobertas posso fazer diante deste processo de escrever e montar o esquema do espelhamento e pintar minha biografia?
Alguns exemplos:

1. Observando os acontecimentos, um participante do curso biográfico descobriu que a cada nove anos estava trocando de emprego; sentindo que a coisa estava, novamente, tornando-se difícil, e como já havia mudado duas vezes de emprego, sempre de nove em nove anos, questionava-se se era o caso de repetir tal esquema e sair do emprego, mais uma vez, ou se deveria, realmente, tentar superar esta dificuldade e permanecer nele. Após algum esforço na tentativa de vencer os obstáculos, decidiu permanecer no emprego e deste modo foi bem-sucedido em seu empenho, superando as dificuldades, e sentiu-se muito feliz.
2. "Em meu atual casamento estão-se repetindo dificuldades que já vivi no casamento anterior. Constatado isto, tento descobrir quais são minhas falhas. Para isto o grupo biográfico está-me ajudando. Trabalhando minhas dificuldades, talvez eu possa evitar mais um divórcio, pois no fundo não quero uma nova separação."
3. Uma jovem mulher percebe que está sempre se apaixonando — que os homens a procuram como a abelha à flor. Ela se pergunta: "Quero modificar esta situação ou quero que isto continue a se repetir? Se quero modificá-la, que passos que devo dar?"
4. Outra pessoa percebe que está brigando com suas crianças do mesmo modo como seu pai ralhava com ela. Lembra-se de como lhe fazia mal esta forma de tratamento, e o quanto foi prejudicada por isto. "Será que vou continuar

repetindo este modelo de tratamento com meus filhos ou tentarei modificá-lo, buscando novas formas de educação e de convivência com as crianças?" Esta é sua pergunta.

5. Um homem, fazendo uma retrospectiva de sua vida, descobre que não teve adolescência porque começou a trabalhar desde muito jovem. Também se casou cedo demais, e as responsabilidades só foram aumentando. Agora está com mais de quarenta anos e seus filhos já são adolescentes. O mais velho tem várias namoradas e tem uma motocicleta, está sempre alegre e não se sente responsável. O pai, recordando a 'juventude perdida', sente vontade de fazer o que o filho faz: ser livre, ter amigos, talvez até comprar uma moto. Afloram sentimentos de inveja, e, por outro lado, ele se pergunta como lidar com estes sentimentos. Deixa-se arrastar pela inveja ou transforma-a em compreensão pela geração a que pertence seu filho? Quem sabe ele possa também buscar um novo hobby para sentir-se, ele próprio, mais feliz!

Muitas pessoas mencionam o fato de terem perdido oportunidades na vida; mas, olhando bem, cada qual tem suas oportunidades. Estudar ou trabalhar (coisas que fazemos em idades específicas) e não ter tempo para 'farras' e lazer; ou então ter esse tempo e também a oportunidade de viajar e de conhecer muitas pessoas. São oportunidades individuais, da vida de cada um. Não se pode estar em dois lugares ao mesmo tempo. Ou se está no Brasil ou se está na França, por exemplo. É a oportunidade. Mas nem por isso, mais tarde, pode-se dizer: "Perdi a oportunidade de ir para a França, pois fiquei no Brasil." Foi feita a escolha, e o que foi vivido aqui foi único. Na realidade, não se perde nada que seja necessário procurar mais tarde. E quanto mais consciente for a escolha, menos se terá a impressão de ter perdido algo. Em toda biografia há ganhos a partir daquilo que foi feito, e assim cada um tece seu destino com os fios que estão à sua disposição; é claro que os tecidos são diferentes, assim como cada biografia é única, diferente de todas as outras.

Muitas pessoas querem sempre fazer algo diferente do que estão fazendo no momento; assim, perdem muitas oportunidades de fazer bem cada coisa e de aproveitar ao máximo aquela chance. Aceitando bem as oportunidades que a vida nos apresenta, viveremos em harmonia e felicidade por termos atuado nelas com empenho e abnegação. Do contrário, estaremos constantemente frustrados pelo que não fizemos, e, por sua vez, o que fizermos certamente não terá sido bem feito.

As mudanças para conquistar harmonia têm de ser muito mais internas do que externas, e neste sentido temos de dar nossos principais passos. Mudando de atitude interna, quase sempre percebemos que também somos agentes de mudanças externas. Olhando para certas forças da juventude, da infância, poderemos ir transformando-as, metamorfoseando-as ao longo da biografia. Assim como uma planta que forma constantemente cada folha, uma diferente da outra, em nossa vida também fatos, fenômenos e atitudes vão-se transformando, metamorfoseando. É um bom exercício olhar um fenômeno num setênio e observar como é que ele se vai metamorfoseando. Por exemplo, se alguém que quando pequeno recebia seus castigos for, quando adulto, surrar e castigar seus filhos, tornará ativo o receptivo. Diferente será se este adulto se conscientizar e fizer uma transformação interna, o que naturalmente exigirá esforço para desenvolver em si a habilidade em lidar com os próprios filhos e descobrir, de repente, que ele é capaz de ser um bom educador até para os filhos dos outros. Conquistada esta postura diante dos filhos, certamente diante dos subalternos também haverá modificações para melhor.
Para você observar melhor as metamorfoses em sua biografia, tente dar um nome ou criar uma frase para cada setênio. Assim você poderá descobrir sua sinfonia de vida e perceberá melhor as metamorfoses que ocorreram em cada etapa.
Nós somos escravos do passado e reis do futuro.

## Procedimento I

Se você quer observar sua biografia, tente escrevê-la, lembran- do-se dos principais eventos. 0 segundo passo poderá ser ordenar os eventos principais em quatro colunas. Nas duas de fora, registre os eventos. Nas duas de dentro, tente resgatar os sentimentos que estavam presentes naquela época. Tente precisar sua idade na ocasião. Se você tiver menos de 42 anos, escreva as lembranças de cima para baixo até alcançar os 21 anos. As lembranças dos 22 anos em diante devem ser escritas de baixo para cima.

## Procedimento II

Se você estiver com mais de 42 anos, escreva suas lembranças de cima para baixo até alcançar os 31 anos e meio e, a partir daí, comece a escrevê-las de baixo para cima.

## Sugestão de trabalho

1. Faça um levantamento dos eventos de sua vida e depois elabore os dois espelhamentos biográficos — o dos 21 anos e o dos 31 e meio. Observe as descobertas.
2. Verifique se você encontra um fio vermelho, uma linha-mestra nesses acontecimentos.
3. Observe se há coisas que se repetem.
4. Reflita se existe algo que você queira mudar e registre-o.

## O peregrino do Universo

*Ao me levarem de vez, não digam "à eterna morada!":*
*coloquem, junto à mortalha, sapatos de caminhada!*
*Três dias descansarei.*
*Depois, seguirei meu destino.*
*Aqui geleira, ali brasas: árduo é o caminho ao divino.*
*O ar das alturas faz bem; em breve estarei sem mazelas.*
*Meu passo liberto ascende por sete cirandas de estrelas.*
*Veste terrena eu usava, que não era imaculada;*
*o orvalho, ao plenilúnio, já a fará purificada.*
*Se eu trilhar a penitência, fiel ao argênteo rastro,*
*Mercúrio emprestará, a meus pés, áleos sapatos.*
*O cansaço do caminho recua ao rumor divino:*
*A graça de Vênus brilha e remoça o peregrino.*
*Fulgurante como a rosa, como os lírios inocente,*
*a alma humana transpõe o portal do Sol ardente.*
*O anjo solar acena: "Escudo e lança maneja!*
*O campo de Marte chama-te à universal peleja.*
*P'ra no Espírito do Cosmo, humano espírito, acordares,*
*teu lume no brilho de Júpiter é preciso inflamares!"*
*Na morte e na vida cuida Saturno do abrigo eterno;*
*silêncio matura o nascer:*
*"No princípio era o Verbo".*
*De estelares profundezas soa o Verbo Universal*
*p'ra desenlaçar da morte a eterna forma espiritual.*
*Assim o espírito humano à luz de Deus vem crescer,*

*até que o impulso do amor à Terra o reinduza a descer.*
*Eterna morad' ignora quem na veste é peregrino,*
*com sapatos de jornada, apto à trilha do destino!*
*Rudolf Meyer*

## Capítulo VII
## Ritmos na biografia

Já falamos sobre o ritmo dos setênios, os quais são conhecidos desde tempos remotos. Os setênios levam em conta os sete planetas, que dão nome aos dias da semana (sábado — saturday: Saturno; domingo — sunday: Sol; segunda — monday: Lua; terça — tuesday: Marte; quarta — wednesday: Mercúrio; quinta — thursday: — Júpiter; sexta — friday: Vênus).

Estes planetas têm a ver com toda evolução do Cosmo e do homem, assim como com os setênios. Como citamos em outra publicação, cada setênio está mais relacionado com uma força planetária específica.[18] Num ritmo de seis anos, encontramos relação com as forças zodiacais, pois a vida média do ser humano, 72 anos, está dividida entre os doze signos zodiacais, cabendo a cada um deles seis anos, iniciando-se em Áries e finalizando em Peixes. Há pessoas que têm este ritmo bem marcado.

Um outro ritmo que já mencionei é o ritmo do nodo lunar. Ele se repete a cada dezoito anos e sete meses. Está associado às linhas do Sol e da Lua, que se cruzam. O ponto que se forma neste cruzamento passa por todas as constelações zodiacais e volta ao mesmo ponto do nascimento a cada dezoito anos e sete meses. Nessa época o ser humano tem uma percepção cósmica maior, uma abertura que pode lembrar-lhe sua estada no Cosmo quando ele estruturou seu destino terreno.

A natureza e a vida humana são influenciados fortemente pela Lua. Essa força traz as forças do passado para a realidade atual, para esta vida. A força atua fortemente no primeiro setênio (quando a hereditariedade, no que se refere à substancialidade física, atua com vigor) e também até os dezoito anos e sete meses, quando todo o nosso corpo é estruturado de acordo com nosso carma passado. Como esta força do nodo lunar atua em nossa alma? Podemos dizer que a cada nodo lunar o homem deixa seu passado para vivenciar um renascimento, graças à força solar do seu eu, que o direciona para o futuro.

---

[18] Vide Gudrun Burkhard, As *forças zodiacais: sua atuação na alma humana* (2ª ed. São Paulo: Antroposófica, 1998).

A passagem pelo nodo lunar pode ser calculada astrologicamente, caindo num dia exato. Mas, na prática, podemos considerar que o primeiro acontece por volta dos dezoito anos e sete meses. Muitas vezes percebemos esse fato por sonhos, outras vezes por modificações internas ou externas. Há pessoas que percebem mais o que fica para trás, o que, no caso, pode gerar uma crise — por exemplo, num adolescente que se nega a crescer e amadurecer. Se ele continuar neste estado, poderá ocorrer um choque advindo de fora (quem sabe um acidente, um grande impacto emocional) para tirá-lo disso, e então o desenvolvimento poderá acontecer.

Outros, porém, percebem mais claramente suas metas de vida, percebem o 'levantar do sol', tornando-se uma personalidade mais independente, mais livre, sendo capazes de, por exemplo, escolher desde então a profissão à qual irão dedicar-se mais tarde.

O segundo nodo lunar ocorre por volta dos 37 anos, e traz uma nova confrontação com a profissão, com a missão de vida. Após os 35 anos — para alguns, até um pouco antes, já a partir dos 28 anos —, a missão de vida se faz bem perceptível. Olhando para trás, observando os eventos de sua vida, a pessoa pode descobrir o 'fio vermelho' ou um rio que corre e que muitas vezes acolhe vários afluentes, tornando-se, assim, visível. Para este nodo lunar a pergunta é: "Minha profissão é adequada para eu realizar minha missão de vida? Estou a caminho dessa missão?" A abertura desse nodo lunar abre uma visão maior para o ser. Se a pessoa não conseguir encontrar a missão, a meta de seu próprio destino, terá de enfrentar a crise que surgirá em conseqüência de estar ainda amarrada ao passado.

Vislumbrar a missão de vida fortifica o eu para, no futuro, atuar com força renovadora. E comum a mudança de profissão nesta época da vida. Mulheres retomam a faculdade ou a profissão após terem cuidado de seus filhos pequenos. Em meu caso, por exemplo, aos 37 anos eu tive uma visão da Clínica Tobias, e foi justamente o momento em que colocamos a pedra fundamental.

O terceiro nodo lunar, em torno dos 55 anos e seis meses, coloca o ser humano diante de uma nova pergunta: "O que eu realizei nesta vida e o que tenho ainda para realizar?" Também representa a despedida dessa fase de intensa luta do meio da vida, surgindo a necessidade de encarar a velhice, pois a terceira idade vem chegando. "Como é que vou conviver com tudo o que esta nova fase vai-me trazer?"

Em algumas biografias, a metade deste ciclo do nodo lunar — portanto, cada nove anos — também pode aparecer como um ritmo marcante. Cada um poderá

não apenas observar os nodos lunares, mas também identificar se existem ciclos de nove anos em sua biografia. Na Biografia 1, por exemplo, os nodos lunares coincidem — o primeiro e o segundo — com a ida para Portugal, como se fossem a retomada de algo, a busca das origens. Ainda nesta biografia, observa-se o terceiro nodo lunar no momento em que a pessoa foi-se retirando dos negócios da empresa, preparando-se para a terceira idade.

Outro ritmo que podemos encontrar na biografia é o de doze anos, o qual representa um ritmo jupiteriano. Júpiter leva doze anos para passar pelas doze constelações zodiacais. Dependendo de onde se encontra o ponto do nascimento, ele levará doze anos para chegar lá novamente. Assim, pode-se observar cada período de doze anos (ou ainda cada seis anos) nos acontecimentos da própria biografia. Por minha experiência, percebo que tais eventos estão mais ligados aos aspectos profissionais da vida. Na Biografia 4, por exemplo, este aspecto jupiteriano ligado ã profissão está bem visível. Aos doze anos, o aprendizado para eletricista; aos dezoito, anos o pai funda uma firma. Aos 24 anos ele está completamente envolvido na firma do pai, que tem a intenção de torná-la a melhor de todas no ramo; aos 36 anos surgem dificuldades nessa firma do pai; aos 42 anos ele conhece a segunda mulher; aos 48 anos separa-se da primeira esposa, que faz parte da firma; aos 54 anos separa-se oficialmente da firma do pai e termina o curso preparatório para uma nova profissão (aconselhamento biográfico).

Um outro ritmo nos é dado por Saturno — o de 29 anos e meio. Saturno leva 29 anos e meio para passar por todas as constelações do zodíaco e voltar ao ponto em que estava no nascimento de uma pessoa. Esse ritmo está mais relacionado ao cerne espiritual do indivíduo. É o responsável pela memória espiritual do que a individualidade tem para realizar aqui na Terra, direcionando-a espiritualmente na vida. Saturno também tem a ver com morte e ressurreição — morte material e ressurreição espiritual.

Em minha biografia, aos sessenta anos Júpiter e Saturno coincidem: sofro um acidente gravíssimo de automóvel e depois recebo uma força espiritual muito grande. Também na Biografia 1 aconteceu, em torno dos trinta anos, seu casamento e a morte do pai, juntamente com o encontro da tarefa espiritual.

Numa biografia, podemos observar três grandes ritmos saturninos: de 0 aos 30 anos, como que um preparo para a vida; dos trinta aos sessenta anos, a grande fase da descoberta e da realização espiritual; e dos sessenta em diante, como que um fecho, significando para muitos um desabrochar espiritual. Assim foi para

Goethe, que viveu até os 84 anos, fase em que completou algumas de suas grandes obras, entre elas Fausto — justamente neste terceiro ciclo de Saturno.
Um novo ritmo foi introduzido para a humanidade com a vinda de Cristo. É um ritmo que ocorre a cada 33 anos — portanto, 33 e 66 anos. Refere-se a aspectos espirituais especialmente ligados a Cristo. Pode-se dividir este ciclo em ciclos menores, de 11 anos. No céu, isto representa uma maior densificação das manchas solares, que se condensam e se diluem novamente. Em meu caso, aos 33 anos meu ciclo está marcado por encontros muito importantes para meu desenvolvimento espiritual. Depois, aos 66 anos, vivi uma outra experiência, também crística, conforme relato no último capítulo, em minha autobiografia.
É comum haver ciclos diferentes e específicos em cada biografia, tais como de cinco em cinco anos, ou de três em três, por exemplo. E uma tarefa individual cada um descobrir o(s) seu(s).

*A serviço da vida... fui.*
*A serviço da vida... vim.*
*Só meu sofrimento me instrui,*
*quando me recordo de mim...*
*E toda a mágoa se dilui,*
*restando a vida, sem fim.*
*Cecília Meireles*

## Sugestão de trabalho

Verifique os acontecimentos que marcam os diversos pontos rítmicos em sua biografia. Faça a você mesmo as três seguintes perguntas:

I. — Estou a caminho de minha missão de vida?
II. — Há em minha história de vida coisas supérfluas, das quais eu gostaria de me desfazer?
III. — Como devo agir para livrar-me delas?

Outro exercício biográfico que pode ser feito é o de olhar para os relacionamentos que você teve durante a vida, iniciando pelos pais, avós, irmãos, professores e assim por diante. Tente olhar para estas pessoas e observe inicialmente os seguintes aspectos: em quê elas contribuíram positivamente e negativamente em sua vida; quando foi que você as encontrou e até quando elas o acompanharam.

Num segundo momento, tente criar uma imagem viva de cada uma das pessoas, fazendo, por exemplo, uma pintura na qual sua vida seja representada por uma paisagem e estas pessoas façam parte da paisagem sob forma de plantas. Pode ser que em alguém você perceba alguma característica que um pinheiro possa representar, ou uma roseira, ou um coqueiro, ou um cacto, uma mangueira frondosa ou outras plantas, conforme identifique, entre um e outro, características comuns [v. fig. 20 a seguir].

Em seguida, você pode fazer um cosmograma do universo de seus relacionamentos atuais e simbolizar cada um de acordo com a qualidade própria do mesmo (trabalho, afetividade, parentesco, amizade, etc.).

O passo seguinte é, quando você estiver elaborando as metas para o futuro, olhar esse cosmograma dos relacionamentos e ver quais estão superados e você deseja eliminar; em quais outros relacionamentos você quer maior aproximação ou maior afastamento. Poderá verificar de que natureza é a maior parte de seus relacionamentos (se em função do trabalho, do grupo de estudos, da família e assim por diante), ou se é necessário modificar o relacionamento que você mantém com alguém.

Se quiser modificar algum relacionamento ou vencer dificuldades, ou se aproximar mais, observe quais passos são necessários para atingir tais objetivos. Reflita se há necessidade de dedicar mais tempo a alguém, ou se é necessário modificar alguma atitude interna com relação a certa pessoa.

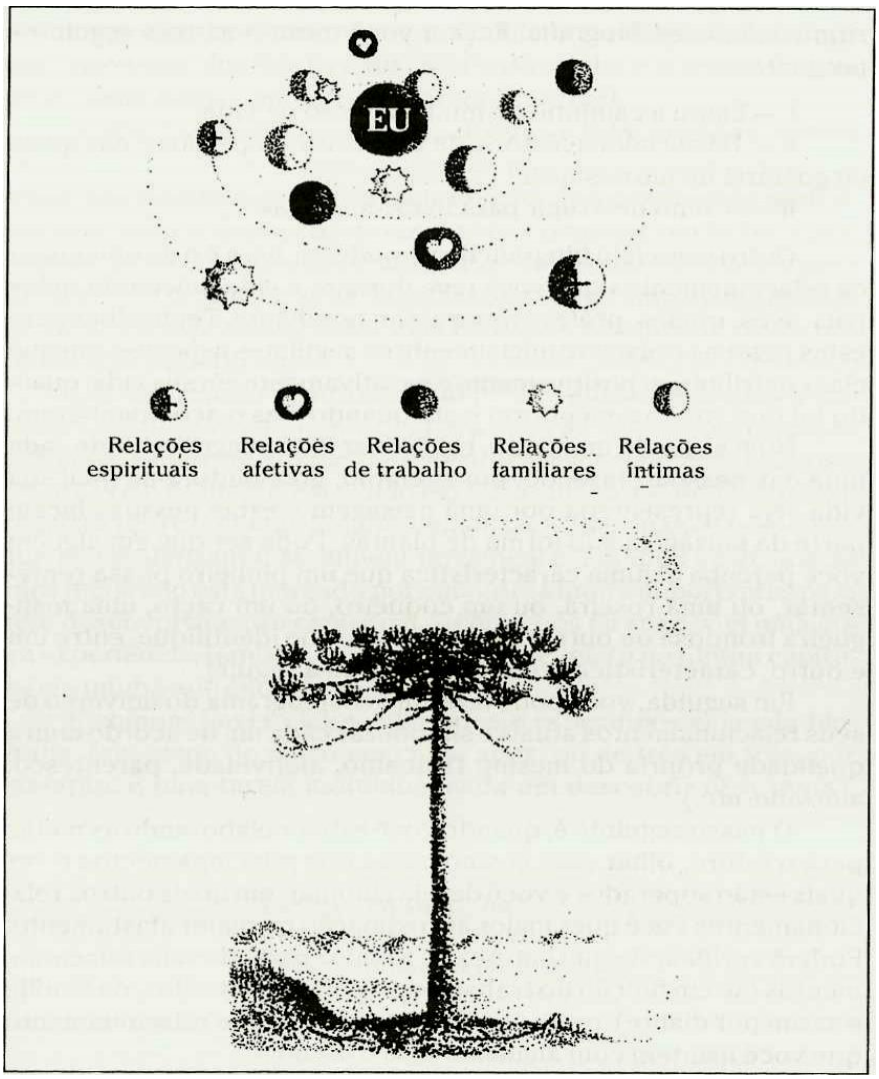



Figura 20

## Pequenos ritmos

Além dos grandes ritmos, temos os pequenos — do ano, do mês, da semana, do dia. Ritmo é uma repetição a intervalos regulares, com acentos fortes e fracos, constituindo um conjunto fluente e homogêneo no tempo. É também sinônimo de força.

Nosso organismo é rítmico: temos o ritmo do coração, do pulmão, que são os mais evidentes. Mas há muitos outros ritmos fisiológicos, que nos passam desapercebidos. Existe todo um estudo de biorritmos no qual não irei deter-me, mas é conhecido o fato de que quanto mais ritmicamente conseguimos viver, mais força temos.

No transcorrer do mês, temos cerca de quinze dias mais ativos e quinze dias mais passivos. Numa semana, se compararmos as características de uma segunda-feira, que marca o início da semana, com as da quarta-feira, no meio da semana, ou com as do sábado, no fim da semana, notaremos que são bem diferentes. O planejamento da semana ajuda a dar estrutura às nossas atividades diárias e nos

faz pensar se respeitamos os fins-de-semana para descansar ou trabalhamos tanto quanto na semana. Será que ocupo os fins-de-semana com lazer relaxante e revitalizante, ou serão eles extremamente cansativos? Neste último caso, por que o são? Será necessário mudar algo neste sentido? E durante o ano, quanto tempo de férias tenho tido? Para quê estou usando minhas férias?

Para o nosso organismo se recuperar das atividades profissionais do ano, são necessárias, no mínimo, três semanas seguidas de férias. Será que tenho conseguido tirar este tempo por ano? Se não, não seria o caso de fazer certos ajustes? As férias são usadas para fazer coisas prazerosas? Tenho dedicado tempo à família? E para mim, há momentos exclusivos especiais? Está incluída uma semana de pescaria, por exemplo?

É muito importante observarmos o ritmo cotidiano percebendo o dia como um todo. Despertar pela manhã, vindo do mundo da noite, 'do desconhecido', para entrar no dia desperto, consciente da vigília: cada pessoa necessita de determinado tempo para encaixar-se bem em seu corpo desperto; algumas precisam de um banho, outras de um café, ou de ginástica, ou de oração. Um breve planejamento do dia, visualizando-se o dia por inteiro, ajuda a não desejar executar mais do que de fato é possível. Geralmente planejamos fazer coisas demais. À noite, ao olharmos retrospectivamente para o dia que acabou, podemos ver que, das vinte coisas que planejamos para ele, fizemos apenas dez. Será necessário planejar apenas quinze tarefas, e talvez constatemos que pudemos realizar doze. Quem sabe no terceiro dia de planejamento possamos realizar tudo o que determinamos! Em muitas profissões, é necessário deixar um tempo extra para o inesperado. Só assim se consegue evitar o stress. Planejar o realizável, o possível, nada mais.

O ritmo das refeições também é de suma importância. Um bom café da manhã, um almoço moderado, com um breve descanso, ou uma pequena caminhada, ajudará na digestão para podermos prosseguir o trabalho. Devemos levar em consideração, também, o momento do dia em que rendemos mais. Há pessoas que rendem mais pela manhã, outras à tarde e outras, ainda, rendem mais à noite. Descubra quais são suas horas mais produtivas e aproveite-as para as tarefas mais difíceis. Deixe as mais fáceis para os períodos em que você estiver mais cansado.

Um dia composto de oito horas de trabalho é o ideal. Isso permite dividi-lo em três partes: trabalho, sono e lazer (ou estudo, ou família). Se seu horário de trabalho for de dez a doze horas diárias, questione-se, pergunte-se se isto lhe permite um horário para si mesmo, para a família. Como estão as prioridades?

Você tem tempo para autodesenvolver-se, para crescer, para estudar? Quanto tempo você tem para o lazer?
Atualmente as pessoas se desgastam tanto durante o dia, suportam o trânsito por duas, até mesmo três horas ou mais, e, após um jantar copioso, há quem diga: "Só tenho forças para sentar-me diante da tevê e tomar uma cervejinha..." No dia seguinte acorda cansado, sem energia.
É importante fazer uma retrospectiva do dia antes de deitar, à noite; avaliar o que foi essencial e o que não foi, o que poderia ter sido deixado de lado ou ter sido delegado a outra pessoa. Também ajuda fazer uma meditação ou uma oração antes de deitar para dormir, entregando ao sono assuntos não-resolvidos. De manhã, ao despertar, é comum recebermos respostas ou soluções de problemas de dias anteriores. A noite, nosso eu, de natureza espiritual, como vimos, entrega-se aos mundos espirituais (ao seu próprio guia, seu anjo ou seu 'Eu Superior') num diálogo que para nós é inconsciente, e de onde se pode obter resposta para muitas coisas. Quando tentamos vivenciar mais conscientemente o adormecer e o despertar, temos uma ponte para o mundo espiritual, que nos inspira. Deste modo nossas intuições se tornam cada vez mais verdadeiras.
Um outro aspecto importante com relação aos ritmos é vivenciar as diferentes épocas do ano. As festas do ano poderão ser marcos importantes de um encontro da pessoa consigo mesma. Para tanto temos as festas de Natal e Ano Novo — oportunidade para fazer uma retrospectiva do ano que finda e preparativos para o ano que logo se iniciará, tentando despertar em nós nossa criança interior, que nos confere toda a criatividade. Depois vem o verão, época para relaxar; a festa do carnaval, lembrando-nos da igualdade, do fato de sermos todos irmãos; a Semana Santa e a Páscoa, festa da ressurreição, da renovação de forças interiores e da ordenação do nosso destino. Em seguida vem Pentecostes, quando a força do Espírito flui para nós em palavras e nos faz sentir nossa missão de vida; São João: fogueira e calor, lanterna e luz a brilhar na escuridão. O início da primavera traz São Micael[19], renovando a natureza e o nosso interior, dando-nos força para cumprirmos nossas metas. Finados é a lembrança dos queridos que nos acompanham do mundo espiritual, e novamente chega o Natal, quando o ciclo se fecha.
Exemplifiquei com datas cristãs, mas outras religiões têm festas semelhantes, com outros nomes. Porém isto não importa. O importante é sentir este ritmo, que também o Sol manifesta por meio das estações do ano: primavera, verão,

[19] Ou São Miguel Arcanjo, festejado em 29 de setembro. (N.E.)

outono e inverno. Os equinócios e solstícios nos pontos marcantes influenciam de fora a nossa vida, mas dentro de nós também encontramos ritmos correspondentes.
Como possibilidade de trabalho, você poderá verificar como estão os seus ritmos do dia, da semana, do mês e do ano.

## O caminho

*Prestes a entrar nesta minha vida um dia,*
*mostrou-me um anjo tudo o que aconteceria:*
*deixou-me ver todas as minhas feridas*
*e todas as falhas a serem por mim cometidas;*
*deixou-me saber todos os meus pecados*
*e todos os padecimentos a mim reservados;*
*o deserto sem amor e cheio de paixões odiosas,*
*as infindáveis horas de dores e trevas.*

*Também mostrou-me os ébrios delírios meus*
*que me fariam sentir como se fosse um Deus;*
*assim, no puro éter, dos fardos me livrasse*
*e, fugindo da escuridão, na luz eu adejasse.*
*Delícias incomensuráveis de maior me prometeu*
*as quais, um dia, encheriam o peito meu.*
*Todo o meu ser estremeceu*
*e fui envolvido por mil sóis do céu.*

*Tendo-me assim mostrado o caminho todo*
*com belos paraísos e infernos de lodo*
*perguntou-me, então, o anjo com som profundo:*
*queres trilhá-lo, conhecendo o mundo?*
*E eu, devagar, após longo silêncio, respondi:*

*"Quero sim, ouvi-te e não desisti!*
*Esse será o caminho que escolherei*
*com todo o bem e o mal que nele encontrarei!"*

*E assim foi que nesta vida eu entrei então, rodeado por realidade e ilusão, ao dia claro e à escura noite devotado e prestes, na eternidade, a ver-me mergulhado,*[20]
*Max Hajek*

# Capítulo VIII
# A motivação de vida. A missão de vida

Todo ser humano está constantemente diante de questões em torno do sentido da vida, e freqüentemente pergunta a si mesmo: "Quais são as minhas motivações de vida? Quais são as minhas tarefas? Qual é a minha missão? Quais são os meus potenciais? Quais faculdades eu já desenvolvi? Contra quais dificuldades terei de lutar? Por que, em minha vida, certas situações se repetem? Qual é o meu 'fio vermelho' e a tônica da minha vida?"

O ser humano não conseguirá responder a estas perguntas de uma maneira satisfatória se não se tornar consciente de que é cidadão de dois mundos: do mundo terreno material e do mundo celeste, cósmico, espiritual. Ele possui, de um lado, seu corpo biológico, de natureza terrena, preparado pelas forças da hereditariedade. Por outro lado, vive no indivíduo um Eu Superior, de natureza espiritual.

Do mesmo modo como as disposições herdadas foram cunhadas por muitos antepassados (observa-se que até hoje é importante para muitas pessoas fazer a árvore genealógica de sua família), assim também o eu tem uma longa história. Uma parte da história do eu transcorre aqui na Terra (é a expressão daquilo que chamamos de encarnação), e outra parte transcorre no Cosmo (quando estamos desencarnados). Podemos comparar esse período no Cosmo a uma semente que descansa na terra durante o inverno à espera da primavera para germinar e crescer. Uma outra comparação poderia ser feita com um rio ou uma fonte cuja água flui em parte abaixo da terra, estando invisível aos nossos olhos, e em parte flui acima da terra.

A ciência da reencarnação foi apresentada ao homem moderno atual por Rudolf Steiner, de uma forma nova, e pode ser estudada em muitas de suas obras (vide bibliografia recomendada no final deste livro).

A corrente terrena, hereditária e a corrente das reencarnações de uma individualidade encontram-se no momento da concepção e no nascimento. No Cosmo, durante longo tempo a individualidade, sob forma de um germe

[20] Trad. Werner Rosenfeld.

espiritual, prepara-se para a existência terrena. A corrente hereditária traz em si disposições e o germe espiritual procura a massa hereditária que lhe fornecerá o melhor instrumento físico para realizar suas intenções aqui na Terra. Por exemplo, se existe a intenção de trazer música, ele deverá escolher um corpo que tenha ótimo ouvido (e isto é algo que está profundamente relacionado com a hereditariedade). Se uma individualidade tem a missão de cura na Terra, deverá escolher uma família que lhe permitirá o estudo de medicina. O eu traz intenções pré-natais que deve realizar na Terra. E, para poder realizá-las, terá de trazer certas disposições do Cosmo que, por sua vez, foram elaboradas entre a vida após a morte e um novo nascimento.

Algumas destas disposições têm sua origem na esfera do zodíaco. Entre os nascidos em Sagitário e Câncer, haverá uma grande diferença de atitude diante da vida (para aprofundar, vide bibliografia recomendada no final deste livro).

Outras disposições vêm da esfera dos planetas. Por exemplo, uma disposição mais 'marciana' permitirá que a pessoa seja um bom empreendedor; uma disposição mais 'saturnina' permitirá que a pessoa vá fundo nas coisas, tenha qualidades para ser um pesquisador. Uma disposição mais 'mercurial' lhe fornecerá aptidões comerciais ou de mediador. Isto para citar apenas alguns exemplos.

Outras disposições se relacionam com os temperamentos. São basicamente quatro os temperamentos, sempre relacionados aos quatro elementos da natureza: o colérico influenciado pelo elemento fogo; o sangüíneo, pelo ar; o fleumático, pela água; e o melancólico, pelo elemento terra. Para aprofundamento neste tema também indico literatura.

Cada individualidade traz, portanto, as qualidades zodiacal, planetária e de temperamento, assim como a hereditariedade da constituição, formando, por assim dizer, quatro cordas de um instrumento no qual ela pode tocar e deixar ressoar sua música de vida. São qualidades inatas, que permitem a essa individualidade realizar suas intenções de vida e sua missão aqui na Terra, as quais se expressam como sua motivação, seu *leit motiv.*

Estas disposições são trazidas pelo ser humano para a Terra. Porém aqui são encontradas circunstâncias de vida que ele enfrenta ao nascer e durante todo o seu desenvolvimento. Mas quais são essas circunstâncias? O meio ambiente, aspectos geográficos da região natal (há diferença entre nascer em Minas Gerais, região montanhosa, e num lugar à beira-mar); a época histórica (uma pessoa que nasceu no começo do século viveu em dado momento e teve experiências diferentes de outra que nasceu na segunda metade do século); a língua (alemão, português, polonês e assim por diante); o lar; a família; os professores; a

sociedade; a cultura. Há também o ambiente de trabalho, os chefes, os subalternos, os amigos, etc. Todos estes fatores contribuem para a formação do caráter. Assim, ao completar 21 anos a pessoa está munida para a vida, encontra os parceiros, a profissão, o local de trabalho. Encontra inúmeras pessoas que contribuirão para que ela tenha oportunidade de um desenvolvimento psíquico.

Após os trinta anos, aos poucos as intenções de vida começam a tornar-se cada vez mais visíveis, e só daí em diante começam a ser realizadas. Até então, é importante investir para deixar desabrochar os potenciais. Naturalmente isto depende da presença e da força interiores do ser humano, assim como também depende dos obstáculos — maiores ou menores — que ele tenha de enfrentar. Dependendo do quanto consiga vencer as resistências internas e externas, a personalidade vai sentir-se menos ou mais realizada; aliás, isto vale também para as fases posteriores da vida.

Aos poucos as potencialidades vão-se transformando em habilidades, e, quando estas estiverem consolidadas, em faculdades. Algumas são fáceis — 'tiramos de letra', como se diz. São aquelas que o eu já traz consigo de outras encarnações e que, agora, já pode doar aos outros. Em outras, porém, é necessário trabalhar intensamente. Aos 28 anos, a genialidade trazida tem de ser conquistada a partir de dentro. Algumas potencialidades ficam para trás e algumas são transformadas para que outras pessoas possam usufruir delas. É como se o indivíduo cumprisse sua tarefa e transformasse seus próprios dons. O ser humano está na grande fase de tornar-se 'Homem' ou tornar-se 'Mulher'. Tudo o que chega de novo ao seu encontro tem de ser exercitado, aprendido, especialmente o lidar com dificuldades e obstáculos no trabalho e na relação humana.

E provável que você tenha passado, um dia, pela experiência de ter tido muita dificuldade em algo como, por exemplo, o aprendizado de um idioma, de uma música, de uma técnica específica, e tenha percebido que no dia seguinte isso já fluiu melhor, já se tornou uma habilidade — e com o treino se tornará uma faculdade.

É importante saber que o esforço feito para exercitar algo não se perde. Ele é como que armazenado, e, se não trouxer frutos numa fase posterior da vida, trará frutos na vida seguinte. Então se tornará uma faculdade inata. Se a pessoa conseguir realizar sua intenção de vida, sua missão fluirá cada vez mais para a Terra nas fases dos 35 anos em diante, fazendo-a sentir-se realizada como ser humano e permitindo-lhe olhar com confiança para as fases posteriores da vida, quando já estiver na velhice. Assim como um dia se segue a outro e entre eles existe a noite, na qual, ao dormirmos, muita coisa acontece, também existe a

grande 'noite cósmica', entre uma encarnação e outra, quando tudo o que foi exercitado, realizado por atos do indivíduo, vai transformar-se em novas potencialidades, em novas intenções (ou motivações) de vida, em novas faculdades inatas.

Podemos falar de uma biografia diurna, que é a parte da nossa biografia que acompanhamos com a nossa consciência e que elaboramos e conceituamos através deste livro, e de outra parte que é a biografia noturna, que não podemos abarcar com nossa consciência diurna. Somente após a morte é que visualizamos a vida diurna e a vida noturna como um todo e vivenciamos nossa biografia como uma totalidade.

Pessoas que estão prestes a morrer por afogamento, atropelamento ou outro choque, muitas vezes têm a visão de sua vida em poucos segundos, parecendo-lhes um filme. Trata-se do panorama da vida, que normalmente só é visto logo após a morte. Depois de o indivíduo ter passado, após a morte, pelo panorama da vida (algo que dura mais ou menos três dias), ele passará pelo que R. Steiner denomina kamaloka (o equivalente a 'purgatório') e depois, como germe espiritual, pelas diversas esferas planetárias. As diversas fases do pós-morte têm relação direta com certas fases da vida na encarnação seguinte. Os ritmos dos setênios são o resultado da passagem do germe espiritual pelas sete esferas planetárias, sendo que cada esfera influencia as várias fases da vida.

Quanto mais conscientemente o ser humano conhecer sua biografia — isto não lhe servirá só para esta vida —, tanto mais conscientemente poderá olhar e transformar sua vida depois da morte e estruturar seu futuro, pois o que conquistar em vida poderá ser transformado durante a fase pós-morte.

Na época do kamaloka nasce o impulso de corrigir o que foi feito de errado com relação ao próximo, surgindo a necessidade de encontrá-lo novamente. Se hoje a pessoa olhar para seus relacionamentos no intuito de perceber o que cada ser significa para ela, terá mais clareza sobre tais relações e saberá lidar melhor com as mesmas.

O passado e o futuro se dão sempre as mãos. Assim como o passado impregna o caminho de vida de um lado, o futuro o impregna de outro. O momento presente é o resultado do passado e do futuro, do que está por vir.

Uma crise também pode ser vista por meio desse olhar. Ela pode vir do passado, mas pode vir também de uma insegurança com relação ao futuro. E como se o indivíduo pressentisse as mudanças que estão por vir, que precisam ocorrer, mas ainda estivesse amarrado ao passado, não conseguindo dar o passo adequado. Tanto o passado quanto o futuro devem ser levados do inconsciente para o

consciente, na medida do possível. Assim poderemos estruturar melhor esse futuro. A seguinte meditação de R. Steiner nos proporciona um fecho de ouro para este tema:

Germinam os desejos da alma,
crescem atos da vontade,
maturam os frutos da vida.
Eu sinto meu destino,
meu destino me encontra.
Eu sinto minha estrela,
minha estrela me encontra.
Eu sinto meus objetivos,
meus objetivos me encontram.
Minha alma e o mundo são um só.
A vida, ela se torna mais clara ao redor de mim;
a vida, ela se torna mais árdua para mim;
a vida, ela se torna mais rica em mim.[21]

## Capítulo IX
## Como trabalhar o presente — metas e objetivos para o futuro

Quando o ser humano chega a determinada idade e quer analisar a qualidade de sua vida, para não se esquecer de nenhum item pode fazer o seguinte levantamento:

- Situação econômica.
- Bens materiais.
- Situação de trabalho, com as seguintes perguntas:

a) Está na profissão certa?
b) Está, dentro da profissão, trabalhando na área certa?
c) Está convivendo com as pessoas certas?
d) Seus relacionamentos no trabalho são bons?
e) Está-se desenvolvendo?
f) Como anda sua carreira?

- Situação familiar e relacionamentos familiares.
- Outros relacionamentos, amizades etc.

[21] Em *Poemas, pensamentos* (cit. — v. nota na p. 21).

- A condição de saúde:

a) Alimentação.
b) Situações causadoras de stress.
c) Cuidados especiais de saúde.
d) Equilíbrio entre trabalho e lazer.

- A religiosidade ou a questão espiritual.
- Quais galhos secos terão de ser cortados para que novos brotos possam desenvolver-se?
- O que será preciso cuidar dentro da alma (de seu jardim interno) para obter maior harmonia? (Por exemplo, sentimento de culpa, de raiva, de inveja, de desprezo, de arrogância, de impaciência, etc.)

A título de exercício para ter uma visão de futuro, faça a você mesmo a seguinte pergunta: "Como me vejo daqui a sete ou dez anos?" A motivação de vida tem a ver com as metas. Quem não tem metas não tem vontade de viver. Se alguém está em depressão, se a vida lhe parece vazia e monótona, é possível ajudá-lo a buscar novas metas. Mesmo para uma pessoa com uma doença grave, encontrar uma nova meta para a vida pode ajudá-la a melhorar ou até a superar a doença.

A partir desses exercícios você pode, então, projetar os itens do presente para o futuro. Não precisa fazer detalhadamente o exercício no sentido se ver daqui a sete ou dez anos. As metas podem ser estipuladas tanto a longo quanto a médio e a curto prazo. Sete anos seria considerado longo prazo. O curto e o médio prazos você mesmo definirá. Há certas coisas que já podem ser iniciadas amanhã. Outras, talvez, só daqui a um mês ou daqui a um ano. As metas deverão ser registradas por escrito e ajudará muito se forem fixadas em local onde, de vez em quando, você possa olhar e controlar quais delas estão sendo realizadas. É melhor se propor a dar pequenos passos e cumpri-los do que imaginar grandes passos não-realizáveis — estabelecer metas que você se proponha a fazer e que, de fato, faça, pois quando se estabelece uma meta e não se cumpre enfraquece-se a força da vontade. Pode-se dizer que visão sem ação é um sonho. Ação com visão é realidade. Ação sem visão é perda de tempo. Por outro lado, muitas vezes passos intermediários se fazem necessários para se alcançar a meta, o objetivo. O importante é visualizar a seqüência dos passos, identificando o primeiro, o segundo e assim por diante, até chegar lá e atingir a meta.

*Perseverança é aprender,*
*aprender é praticar,*
*praticar é repetir,*

*repetir é ganhar experiência,*
*experiência é crise,*
*crise é prova,*
*prova é fortalecimento,*
*fortalecimento é liberdade,*
*liberdade é criar do nada,*
*criar do nada é transformar,*
*transformar é caminho e fim ao mesmo tempo.*
*Rudolf Steiner*

Podemos ainda completar o trabalho com a pintura inspirada na pergunta: "Como se apresenta o panorama do meu futuro?" (v. fig. 21 a seguir). Quando trabalhamos em grupo, fazemos o seguinte: cada um desenha uma planta que represente ele próprio no momento atual. Esta planta pode ter raízes, folhas, haste, caule, tronco e, se ele achar pertinente à sua imagem, frutos e flores também (27a). Porém somente a planta. Nada em volta, nem mesmo outra planta. Depois cada um dá ao outro do grupo um presente no desenho dele, formando o ambiente em torno da planta, para que ela possa crescer e desenvolver-se no futuro. Um dará a terra, outro a água, outro o sol, outro algumas outras plantas — enfim, o que cada participante do grupo sentir que está faltando na vida do outro (21b). É uma regra não tocar na planta do outro, não lhe fazer críticas (o que não nos é muito fácil), e sim criar condições para que cada um apareça e desabroche. Retratar e contribuir para a formação do ambiente à sua volta, dando-lhe as condições de que ela necessita, é o que tentamos realizar por meio do desenho. Ajudamos o outro de uma forma social e contribuímos no que visualizamos de sua biografia nos dias anteriores. Em geral estas pinturas ficam bem bonitas e podem ser guardadas, podem ganhar uma moldura e ser penduradas.

O terceiro passo no trabalho com a pintura é deixar passar uma noite e, no dia seguinte, ao trabalhar os objetivos e metas do futuro, cada um pinta seu próprio desenho, incorporando os presentes que ganhou e acrescentando o que achar necessário (21c).

As pinturas são comentadas no grupo, e verbalmente se expressa o motivo de ter dado aquele presente, qual era a intenção ao dá-lo. Pode-se observar e comentar que a pessoa deixou de pintar raízes, ou que pôs sua planta muito de lado, ou outros destaques; observações deste tipo poderão ser feitas, ajudando a pessoa a enraizar-se melhor ou a colocar-se mais no centro. Este dia é o auge do grupo,

porque aparecerão frutos do trabalho conjunto dos dias anteriores e quase todas as pessoas ficam muito gratas pelos presentes recebidos.
Para controlar se está havendo progresso, se ocorrem modificações interiores ou de atitude, faça o seguinte exercício: —À noite, antes de dormir, faça uma retrospectiva do dia. Observe os principais acontecimentos de trás para a frente, isto é, começando pela noite e indo para a manhã, perguntando-se quando conseguiu assumir nova atitude, quando recaiu na mesma de sempre. Olhe simplesmente para os fatos, constate, mas sem recriminação. Aos poucos irá percebendo que as recaídas vão sendo menores e que certa atitude já está mudando, até tornar-se hábito novo.

## Capítulo X
## O que é o trabalho biográfico e a Artemísia

O trabalho biográfico teve início no Brasil em 1976, com cursos que meu marido Daniel Burkhard e eu ministrávamos em fins-de-semana prolongados, quatro a seis vezes por ano.
Desenvolvemos uma metodologia própria que é usada na Artemísia. Ao longo dos anos, sentimos a necessidade de criar um espaço próprio para que as pessoas pernoitassem e pudessem, além do processo biográfico, fazer uma dieta adequada, massagens, banhos, compressas — enfim, revitalizar-se. Quando o destino, a vida é olhada, percebe-se que há vários pontos estagnados que precisam entrar em movimento novamente. Com uma dieta adequada, desintoxicando o organismo, os resíduos e as toxinas acumuladas entram em movimento. O processo orgânico passa, então, a apoiar o processo anímico da vivência do trabalho biográfico. Aliás, foi necessário ampliar o período de duração do trabalho biográfico, inicialmente, de três dias. Na Artemísia, hoje, é de quatro a sete dias. Nesse trabalho, fazemos a retrospectiva da vida (amplamente descrita no livro) para chegar ao momento presente e visualizar o futuro. Essa retrospectiva tenta ser objetiva, como se olhássemos o caminho da vida do topo de uma montanha, para podermos entender melhor a correlação entre os acontecimentos e apreender o todo. O uso da pintura da biografia facilita o processo. Alguns pacientes expressam que em anos de psicanálise não alcançaram os resultados que obtiveram em nossos cursos biográficos. A psicanálise e algumas linhas psicoterapêuticas enfocam apenas certos pontos críticos do passado para serem trabalhados. A meta do biográfico é dar a visão do todo, a tônica de cada setênio, os fenômenos e suas repetições, os quais exigem

especial atenção. Enfim, o fio da vida se desenrola como o fio de um novelo. Procura-se levar a entender as crises biográficas, como e por que ocorrem, e, assim, poder direcionar melhor o futuro; despertar no indivíduo uma nova motivação de vida, alegria de viver, a fim de ele perceber suas potencialidades e seus lados positivos para fazer melhor uso deles. Se neste processo forem descobertos pontos extremamente difíceis, não resolvidos no curso biográfico, pode-se então buscar um aconselhamento biográfico para tentar trabalhar a questão específica, como prosseguimento do processo.

Movimentos corpóreos, principalmente da eurritmia, ajudam a compreender os conceitos por meio da linguagem do corpo. Também palestras abordando as leis que regem os setênios são apresentadas, geralmente, na parte da manhã durante os cursos, e ajudam a compreender melhor os processos gerais de desenvolvimento. Após a palestra é feito, individualmente, um levantamento dos acontecimentos biográficos. Segue-se o almoço e um pequeno descanso, para depois se prosseguir com uma pintura correspondente aos setênios, assunto que foi anteriormente elaborado por escrito.

Em seguida faz-se um trabalho de grupo. Cada grupo é composto de três a cinco pessoas, sendo acompanhado por um coordenador experiente, com o objetivo de compartilhar os eventos biográficos de cada um e elaborar melhor aquilo que cada membro queira dividir com o grupo. Estes pequenos grupos têm clima e aconchego muito especiais, pois é importante que todos se sintam à vontade. Só se relata o que se desejar relatar, porém quanto mais abertura houver no grupo, tanto melhor será o resultado para cada um. É por meio do exercício de ouvir o outro que acontecerão os melhores insights, pois eles despertarão em cada um novas memórias e sentimentos. O coordenador procura manter o grupo num interesse e admiração pela biografia do outro, e de modo algum haverá crítica ou interpretação. Cada participante dispõe de tempo determinado, e o grupo, como um todo, também.

Por meio de perguntas, os participantes do grupo podem interagir. O grupo escuta, acolhe a biografia e recebe, por sua vez, um presente, pois nossa biografia é o que temos de mais precioso. Entretanto, quem apresenta sua biografia pode visualizá-la melhor quando ocorre a participação do grupo. Alguns grupos conseguem uma qualidade de relacionamento tão especial que é como se a palavra de Cristo se manifestasse: "Quando dois ou mais se reúnem em meu nome, eu estarei com eles."

Além do trabalho em grupo, existe também o processo biográfico elaborado numa terapia individual, entre terapeuta e cliente. Em nossa experiência, porém,

o grupo traz mais riqueza, pois nele não apenas uma pessoa ouve, mas várias. Reserva-se algum tempo para tratar individualmente de pontos especiais, mas há a possibilidade de trazê-los posteriormente para o grupo.

No penúltimo dia chegamos sempre ao momento presente, para que no último dia se possam visualizar as metas de curto, médio e longo prazo que cada pessoa estabeleceu para si.

A faixa etária para participação nos cursos biográficos está entre 21 e 70 anos de idade, e não há restrições de profissão, religião ou hábitos de vida. Para as pessoas sadias, atua como higiene preventiva e harmonização da vida; para uma pessoa doente, será terapêutica. No entanto, para um curso biográfico é necessário que a pessoa possa responder por si mesma, que esteja de posse de seu próprio eu.

Após algum tempo, que pode ser de anos, pode-se repetir o processo biográfico ou fazer aprofundamentos mediante diversos temas de autoconhecimento — como temperamentos, aspectos masculinos e femininos do ser humano, forças zodiacais e planetárias, a questão do carma, etc. —, ou simplesmente retirar-se alguns dias no local para descansar e revitalizar-se.

Na Artemísia são dados cursos para executivos, cursos de formação para coordenadores de cursos biográficos e para consultoria empresarial.

## Pensamentos por ocasião da pedra fundamental do salão da Artemísia

*Onde estou?*

*Quão longe foi a caminhada!*

*Uma voz me diz: "Olhe para trás! Veja, sinta, escute, sua primeira infância aconchegada no seio de seu lar, abarcada pelo grande seio da natureza — você admira a terra, um grande 'A'.*

*"Já aos sete anos, você se desprende em busca do amor, da devoção a um grande mestre — na palpitação de seu coração e em sua respiração você vivência a grande emoção: ora se recolhe, ora se solta e vivência o E da devoção e o E'do 'não'!*

*"Aos catorze, no vigor do seu corpo, você olha com espanto e, dentro de algo de força e luz, dá nascimento à sua personalidade, tal qual um raio de luz — um T.*

*"Você se sente forte e corajosa, capaz até de derrubar a sociedade, de lutar. Luta então com a espada de fogo — muitos incêndios causa, muitos mortos, porém inocente, tal qual Parsifal.*

*"Até que um dia chega a tão esperada maioridade. — Cheguei! —, você grita. — Onde está meu cavalo? Porém a pergunta, que desde o velho Egito a Esfinge fazia, repete-se no fluir dos tempos: — Quem é você?*

*"Então, de mochila nas costas, você sai pelo mundo afora na busca desse eu. — Quem sou eu?*

*"Eu e muitos 'tus' no grande caminhar da vida, se encontram, se amam, trabalham juntos, meditam...*

*"De seu lanche na mochila você vai saboreando os melhores frutos, as pedras brutas vai tirando para lapidar, as ferramentas que lá se encontram começa a usar, muitas já sujas de graxa — é preciso limpar. Os caroços você cospe, vai jogando, sem sequer olhar. Alguns caem em rocha, outros na areia, outros no mar. Alguns, porém, na terra úmida começam a brotar.*

*"Cada vez mais segura, muitas árvores você irá plantar, com a certeza de ter achado seu eu, pela vida a caminhar. Até que um dia, já um pouco cansada, debaixo de uma árvore copiosa vem a sentar-se. A árvore tem tantos galhos que nem o céu dá para enxergar. E novamente surge a pergunta: Quem é você?*

*"Essa árvore, num lugar um tanto conhecido, deve ser aquele caroço — como cresceu! Não dá para enxergar mais o sol, nem o céu azul, nem as nuvens, nem as estrelas de uma noite escura. Espantada, você olha para sua sombra ao luar que nasce lá longe: —Acaso sou eu?*

*"Desesperadamente, no dia seguinte, ao acordar, começa a podar os galhos: — Preciso respirar, o sol precisa entrar, preciso enxergar o céu. —A árvore, porém, se ressente e diz: — Oh, não sabes esperar? Não vês que já apontam as frutinhas? Logo elas irão amadurecer; já as esperam os passarinhos e outros tantos animaizinhos, e outros tantos para saciar-se!*

*"Com o fruto maduro, chega o outono; a natureza e o eu se rejubitam no grande 'O' da doação. Agora muitas folhas cairão, e entre o vão das folhas as estrelas tornarão a brilhar.*

*"E, compenetrado e pensativo, você se põe a olhar.*

*"Seus cabelos se tornam alvos, tal qual a prata de um lago ao luar.*

*"Dos olhos irradia o sol, não importa você o enxergar. "Entre as estrelas avistadas por entre os galhos despidos, você irá encontrar algo que de novo a irá abrigar.*

*"De lá você vem, para lá você volta, e o grande 'U' se lhe revelará.*

*"Conscientemente, você vê: —Sou assim!"*

## Oi, São Paulo

*Oi, São Paulo!*
*O que você se tornou:*
*uma alcova de ladrões.*
*Sem castigo e sem prisões.*
*Injustiças de todos os lados,*
*meninos a tiro estraçalhados,*
*cordões de sapatos anebentados,*
*roupas rasgadas,*
*sacolas vazias,*
*esgotos entupidos,*
*enchentes de sangue,*
*carros nas ruas de todos os lados.*
*Os gracejos de antigamente*
*se tornaram palavrões,*
*o povo simples e afeiçoado*
*se tornou um agressivo empregado.*
*Oi, São Paulo!*
*Como você era bela!*
*Aos dezoito anos, orgulhosa eu caminhava*
*pelas ruas da cidade*
*com seus prédios imponentes:*
*era a Sé, São Bento e o Teatro Municipal,*
*triângulo por igual,*
*centro da vida, centro da minha juventude.*
*E os Jardins e as Vilas Marianas arborizadas,*
*pássaros cantando, e a universidade, doce lembrança.*
*Dos pés de jaca, ipês e jacarandás numa grande avenida.*
*Sempre foste a primeira em zelo e beleza.*
*Hoje és a primeira em desmazelo e criminalidade.*
*Adeus ao que você era!*
*G B.*

# Capítulo XI
# Autobiografia

Nasci em 14 de dezembro de 1929, em São Paulo.
Meus pais vieram da Alemanha. Meu pai, nascido em Berlim, após a Primeira Guerra Mundial tornou-se vegetariano. Enjoou da carne, por ver tantos soldados mortos ao seu redor no campo de batalha. De início queria estudar Arquitetura, mas no pós-guerra decidiu-se a estudar Fisioterapia. Naquela época, estava muito em voga a cura pelos banhos, compressas e alimentação sadia.
Em 1920 ele teve a oportunidade de sair de Berlim e vir para o Brasil, São Paulo, empregando-se num instituto de fisioterapia, até fundar seu próprio instituto em 1930 — o Instituto Weka.
Originalmente eles eram em três irmãos. Um deles faleceu na guerra e o outro se casou com uma moça da região mais ocidental da Alemanha, cuja irmã, Charlotte, meu pai fez vir para o Brasil a fim de tornar-se sua esposa, embora nunca a tivesse visto.
Casaram-se, e logo ela engravidou; meu pai estava certo de que iria nascer um menino (Pedro, nome obtido por pêndulo), mas nasceu uma menina, e então o pêndulo indicou o nome 'Gudrun'.
Minha avó paterna também veio de Berlim para morar conosco. Os primeiros oito meses nós passamos à beira da represa de Guarapiranga, naquela época rodeada de mata, com pouquíssimas casas e onde a família tomava banho nua. O casamento de meu pai com minha mãe durou apenas um ano, e minha mãe voltou para a Alemanha. Bem mais tarde ela veio instalar-se no Rio de Janeiro. Fui criada por minha avó e por meu pai.
Mudamo-nos para a Vila Mariana. Eu brincava na areia, andava nua pelo jardim e nos seis primeiros anos só falava alemão. Aos domingos, meu pai me levava para longas caminhadas até o Museu do Ipiranga; atravessávamos um vale onde havia uma fábrica de tijolos da Klabin, e lá eu ficava muito entretida com os carrinhos automáticos que levavam o barro para a olaria. Para chegar ao museu, tínhamos de atravessar um córrego sujo e feio, o riacho Ipiranga (onde Dom Pedro declarou a independência do Brasil). Colhíamos amoras silvestres e observávamos a natureza.
Minha alimentação era puramente lactovegetariana. Meu pai nunca me vacinou, e as febres das doenças como sarampo e caxumba foram superadas com suadouros e alimentação leve. Minha primeira lembrança é de certo momento no quarto: eu estava brincando com bolas de gude sobre a cama da minha avó, quando caiu um raio forte e saíram faíscas pela tomada.

Quando eu estava com quatro anos e meio, meu pai se casou novamente, com a 'Titã'. Porém minha avó não entregou sua neta, permancendo como minha mãe até o fim de sua vida.
Nos arredores da nossa casa havia muitos terrenos vazios, onde pastavam vacas, havia muitos lagartos e às vezes as cobras nos davam grandes sustos, em mim e em minha avó. Minha madrasta teve uma jaguatirica e, mais tarde, alguns sagüis. Ela era uma pessoa exótica: vestia-se de maneira diferente e dava alimentos aos pobres da vizinhança. Sempre tivemos uma empregada, e, pelo que me lembro, todas falavam alemão.
Uma 'fada madrinha' apareceu por volta dos meus cincos anos. Ela era prima de minha madrasta e trouxe consigo contos de fadas, canções e, mais tarde, apresentou a Antroposofia à minha madrasta e a meu pai.
Meus pais participavam de um seita persa, Mazdaznan, e me lembro dos belos cantos de domingo, de sua adoração ao Sol e dos exercícios respiratórios. Eles eram vegetarianos também.
Ao final do primeiro setênio, com seis anos, eu deveria ir para a escola. Fui matriculada numa escola alemã (que mais tarde se chamou Benjamin Constant), mas como no pátio da escola não havia nenhuma árvore, neguei-me a freqüentá-la, o que foi respeitado por meu pai. Escolhemos, então, outra escola com muitas árvores e um grande pomar, não longe de casa — o Colégio Madre Cabrini.
Mas, e agora? Eu não falava uma palavra sequer de português. Às pressas, foi chamada uma professora com quem aprendi a língua; porém outras dificuldades surgiram: eu não era batizada, e tratava-se de um colégio de freiras católicas; era um semi-internato e eu não comia carne — portanto, tinha de levar marmita e, naturalmente, usar o uniforme do colégio, que era bastante quente e desagradável. Todas as meninas do colégio queriam experimentar minha comida.
Eu colecionava os santinhos, mas não participava da missa. Com os santinhos, pedras, plantas e velas fazia meu próprio altar em casa, no quarto que compartilhava com minha avó. As freiras insistiram para que eu fosse batizada, mas como minha avó doava jóias de ouro e prata eu me mantinha no colégio, mesmo sem o batismo. Minha grande amiga era a madre Francisca, que era a lava- deira e falava um pouco de alemão. Passei o primário naquele colégio, sem, no entanto, preservar muitas recordações.
Aos nove anos, porém, quando ia para a aula de natação, na Rua Vergueiro, fui atropelada por uma 'jardineira' da polícia — recordo-me do rosto redondo e escuro do motorista, debruçado sobre mim e do esforço que eu fiz, na ambulância, para dar o telefone do meu pai, quase não conseguindo falar, pois

houvera um colapso do pulmão devido às catorze costelas e a clavícula quebradas. No pronto-socorro, disseram que não adiantaria internar-me, pois eu ia morrer mesmo. Meu pai, com a ajuda de dois amigos médicos, conseguiu minha internação no Hospital Oswaldo Cruz, onde eu fiquei por três semanas, saindo totalmente recuperada.

A partir do segundo setênio, um outro desafio me foi imposto. Minha mãe havia retornado da Alemanha e decidira morar no Rio. A cada ano eu tinha de ir visitá-la. Geralmente meu pai me punha, em São Paulo, no trem da Central do Brasil e minha mãe me buscava na estação ferroviária do Rio. Só na primeira vez meu pai me acompanhou durante a viagem. O bilheteiro não acreditava que eu pudesse pagar meia passagem, pois eu era muito grande, e colocava-me numa situação desagradável perguntando, sempre que eu passava, quantos anos eu tinha. O trem acompanhava o rio Paraíba, e vê-lo era um consolo para mim. A cada estação — Lorena, Cachoeira, Queluz e muitas outras —, o trem parava para abastecer-se de lenha e água. Lembro-me ainda dos vendedores gritando: "Creme de Vassouras!" — que só mais tarde eu descobri ser um queijinho cremoso de uma cidade do interior. Na primeira viagem, quando fui acompanhada por meu pai, ganhei um gato de minha mãe — o qual pusemos num cesto, mas é claro que o gato sujou — e como era um trem-leito, não tivemos a menor dúvida em jogar o lençol janela afora.

Eu detestava tais viagens ao Rio, pois minha mãe era uma estranha para mim. Queria forçar-me a comer carne e tomar banho frio de chuveiro. Eu pensava comigo: "Quando as pessoas são más, deve haver algo de errado com elas." A situação das visitas ao Rio só melhorou quando minha mãe se casou novamente e teve mais dois filhos, uma menina e um menino. Seu marido me levou para conhecer os morros chamados 'Dois Irmãos', a Gávea e, naturalmente, o Corcovado e o Pão-de-Açúcar. Ele tinha uma fábrica de abajures. Eu o acompanhava para costurar e pintar abajures como passatempo.

Após o terceiro parto, minha mãe adoeceu e passou a ficar longas temporadas internada em hospital psiquiátrico, primeiro particular e depois público. Aí as visitas se tornaram mais penosas, até que as abandonei.

Aos dez anos eu quis mudar de escola; saí do Madre Cabrini e fui para o Visconde de Porto Seguro (antigo colégio alemão 'Olinda'). Já era época de guerra, e então o ensino do alemão foi proibido na escola. No ginásio decidi participar do culto evangélico, querendo ser 'confirmada' como minhas colegas. Porém meu pai não deixou, sempre argumentando que eu deveria escolher minha religião mais tarde.

Aos meus doze anos morreu minha querida avozinha, que me mimava e protegia bastante, como filha única. Colocada no caixão, meu pai quis que eu pusesse uma rosa entre as mãos dela. Isto me marcou muito, e mais tarde, como médica, eu sempre evitei ter de preparar o defunto de meus pacientes falecidos.

Com a morte de minha avó, saí de férias para uma colônia finlandesa, perto de Resende, onde, na estação, avistei meu futuro marido pela primeira vez, de longe. Voltando para casa, fui recebida em meu novo quarto, que já era para uma mocinha: o antigo quarto de minha avó, porém reformado. Minha madrasta não conseguiu mais assumir as rédeas de minha educação, porém agradeço a ela o sentido estético e as boas maneiras. Comecei a ficar bastante fora de casa. De manhã ia ao colégio — caminho longo de Vila Mariana à Praça Roosevelt — e à tarde freqüentava o clube de esportes Pinheiros, tendo-me tornado sócia militante, treinando saltos ornamentais e natação. Minhas colegas, ótimas nadadoras dos anos 1943 a 1948, me incentivaram muito. Tínhamos um mestre japonês, um verdadeiro guru, o Sato, que pregava fusão de corpo/ água e alma — e lá íamos nós: nadando, mergulhando, horas a fio, e muitas vezes ainda indo e voltando de bicicleta da Vila Mariana ao Jardim Europa.

Nas férias ficávamos o dia inteiro no clube, ainda atravessando o rio Pinheiros a pé, sobre as pedras, até a muralha do Jóquei Clube, para assistir às corridas. Eu, que era tímida, consegui fazer amizades. Tinha muito bons colegas, mas nunca cheguei a namorar, até que conheci um chileno no campeonato sul-americano de natação. Escrevemos longas e lindas cartas um ao outro. Já aos doze anos eu sabia que queria estudar Medicina. Muitas vezes acompanhava meu pai à Rua Marconi — onde ele tinha seu Instituto Weka — e almoçávamos juntos na Associação da Reforma Alimentar (ARA), onde eram servidas refeições vegetarianas orientadas por ele (na rua Sete de Abril). Saía do colégio, almoçava com meu pai e, quando não ia ao clube, ia estudar com uma colega. Nesse setênio, ainda me marcou muito a morte de um colega — pelo qual eu nutria um amor platônico — que, num salto em argolas, fraturou a vérte- bra cervical, ficando alguns dias em estado de coma até morrer.

Aos catorze anos mudei novamente de colégio, indo para o Bandeirantes. Até então não era boa aluna, mas então parece que despertei, pois logo me tornei uma das melhores da classe, amando a Química, a Física e a Biologia. E continuava nadando, participando de campeonatos.

Aos dezessete anos, no terceiro ano do curso científico [antiga modalidade de segundo grau], tive de parar bruscamente para fazer o cursinho à tarde, e assim acabei engordando mais de dez quilos. Minhas colegas e eu estudávamos juntas,

mas eu nunca consegui 'madrugar'. Achava que um bom sono me deixava com a cabeça melhor do que 'pervitins' e cafés, e confiava mais em minha sorte do que em meu conhecimento. E assim foi: prestei vestibular na USP ao fim dos dezessete anos e, por sorte, entrei no 76° lugar (havia oitenta vagas). Quase não acreditei, pois já estava na praia com minhas amigas quando a notícia, enviada por meu pai, me alcançou.

E lá estava eu, sem muito saber como, com mais oitenta colegas, na sala de anatomia dissecando cadáveres, olhos lacrimejantes pelo formol, porém contente. Nas horas livres, estava na piscina ou embaixo dos pés de jaca que rodeavam a faculdade. E nem acreditei, os primeiros dois anos se passaram — prêmios Montenegro —, a histologia me fascinava e eu ficava horas ao microscópio. E por certo a miopia, que me acompanhava desde os catorze anos, piorou bastante.

A ciência me fascinava. Amizades, eu as tinha com os estudantes mais velhos de outros anos, participantes da turma que ia ao teatro e do grupo dos comunistas. Até curso de arte e música fui fazer, para ampliar os horizontes. Não perdia as entradas gratuitas para óperas e concertos do Teatro Municipal, nem o dia do cinema grátis.

A partir do terceiro ano, já começaram os trabalhos práticos na enfermaria do Hospital das Clínicas. Eu consegui a confiança do meu chefe, que já a partir do quarto ano permitiu que eu tomasse conta de uma enfermaria de doze leitos, e até mesmo receitasse para os pacientes. Só uma vez tivemos um problema, com um assistente já do quinto ano, pois eu trouxe de casa terra pura, Bolus alba, para dar a um paciente com diarréia, cujos sintomas não paravam com nada, e aí o colega se revoltou, dizendo ser impossível que eu fizesse isso.

Na primeira aula de clínica, no Hospital das Clínicas, os estudantes examinavam um paciente cardíaco quando ele morreu na nossa frente. Sempre me incomodava o fato de um batalhão de estudantes acompanhar o docente ou seu assistente nas visitas e todos examinarem o paciente, não sendo possível nenhuma intimidade com ele.

A partir de meus dezoito anos, meus pais freqüentavam palestras antroposóficas. Assim, quando eu tinha 21 anos caiu-me às mãos um livrinho sobre a cristalização com cobre, de Ehrenfried Pfeiffer. A fórmula indicava que se deveria juntar uma solução de cloreto de cobre a uma substância viva, seiva de plantas ou sangue humano. Em condições de temperatura e ventilação adequadas, o cloreto de cobre cristalizaria numa determinada forma e a leitura desta forma cristalizada permitiria identificar a planta, ou mesmo revelar o

estado de vitalidade dela, ou ainda, no caso do sangue, diagnosticar certas moléstias de seu portador. Como meu chefe tinha um laboratório de pesquisa do câncer no quarto andar da faculdade, pedi a ele para reproduzir lá as cristalizações. Como a técnica é bem aprimorada e as condições não eram ideais, a pesquisa se inviabilizou. Mas, apesar clisso, um dia consegui realizar uma cristalização com sangue e fiquei maravilhada: de um centro, todas as agulhas de cristal que se formaram irradiavam para a periferia. Ao ver este fenômeno, tive a vivência forte de que o espírito ordena a matéria. Foi uma peak-experience, como a denomina R. Assagioli, e, em minha biografia, 'coincidiu' com meus 21 anos. Foi a vivência do nascimento do meu 'eu'.

Quando completei 21 anos, eu quis comemorar a 'maioridade' fazendo uma viagem a Buenos Aires de navio, sozinha. Felizmente minha ingenuidade me protegia de muitas coisas; eu era como uma grande criança, ainda pouco amadurecida. Isto me protegeu também durante os anos de faculdade, quando eu freqüentava à noite cursos de arte, concertos e óperas no Teatro Municipal, e muitas vezes voltava bem tarde para casa. Minha altura (1,80 m) impunha respeito, embora eu também estivesse sujeita a gracejos, tais como ser chamada de 'poste da Light' ou ser perguntada se "aí em cima está frio?", etc.

Aos 22 anos eu me interessava cada vez mais pela Antroposofia. Um médico antroposófico já idoso, de Hamburgo, veio dar uma palestra sobre Goethe, ocasião em que conheci meu futuro marido Peter Schmidt, que estava em férias por apenas três semanas no Brasil, e então tivemos um namoro intenso. Foi quando eu despertei para a parte afetiva do relacionamento. A partir daí nós nos correspondíamos freqüentemente — Pedro estudando na Universidade de Denver, nos Estados Unidos, e eu aqui. Até que um dia ele resolveu pedir-me em casamento, por meio de cartões postais belíssimos. Meu pai não gostou muito, pois eu ainda estudava; mas de todo jeito eu pretendia terminar meus estudos, e, como o pêndulo já havia indicado o nome 'Pedro' na época do meu nascimento, ele acabou cedendo. Ficamos noivos por carta.

Algum tempo depois, Pedro voltou ao Brasil e após umas três semanas resolvemos nos casar, pois meus pais iriam viajar para a Europa e nós poderíamos morar e tomar conta da casa.

Hoje, olhando para trás, achamos que poderíamos ter 'curtido' mais esse noivado, uma vez que se tratava também do meu primeiro amor. Como estava no quinto ano de Medicina, eu tinha de fazer um trabalho de higiene pública, e escolhi então como local a cidade de Cabo Frio, aproveitando a viagem para a lua-de-mel. De passagem pelo Rio, resolvi visitar minha mãe para apresentar meu

marido. Na época ela já estava muito debilitada, acamada, no Instituto Psiquiátrico de Jacarepaguá. Mal podia falar, porém me parecia lúcida e nada perturbada na mente, assinalando com a mão ter compreendido que aquele era meu marido. Poucas semanas depois ela faleceu. Hoje eu sinto que, além de me fazer nascer, ela teve o papel de me colocar, no fundo do coração, uma pergunta: o que é o ser humano, e por que ele age assim, ora praticando o bem, ora o mal? Ela trouxe para minha biografia a questão da alma humana e seus segredos.

Levamos a barraca construída por Pedro e, ao lado do Forte, em Cabo Frio, nós a erguemos (naquela época não havia ainda barracas à venda). Com a chuva ela logo mostrou seus defeitos, pois acumulava água no teto. Assim mesmo, nossa primeira filha, Aglaia, foi concebida naquela noite. No dia seguinte procuramos o prefeito da cidade, que nos colocou num hotel cujas paredes divisórias tinham apenas dois metros de altura, e portanto escutava-se tudo de todos os quartos vizinhos. Mesmo assim, foi uma aventura interessante; conhecemos as salinas, o pequeno hospital e a central elétrica. A partir dessa visita, sabíamos que quando a luz da cidade diminuía era porque o 'Negrão', que tomava conta da voltagem, tinha adormecido. Acordando de sopetão, ele logo regulava a voltagem correta e a luz voltava ao normal.

No sexto ano de faculdade nasceu, então, nossa primeira filha, Aglaia, a quem eu aguardava com grande expectativa. Ela era carregada para o berçário do Hospital das Clínicas, onde esperava as mamadas entre uma aula e outra. Foi amamentada assim por alguns meses e depois permanecia em casa, com a avó paterna, para cuja casa nos havíamos mudado. Não é fácil viver com a sogra! Essa situação, porém, só durou alguns meses, até que nos mudamos para nossa própria casa. Pedro começara a indústria de cadeiras Giroflex e logo nasceu (aos meus 25 anos) a segunda filha querida, Solway.

Logo percebi que praticar a medicina me era muito fácil, e durante o estágio mantive um consultório junto ao instituto fisioterápico de meu pai. No entanto, cuidar da família e de duas crianças me exigia bastante esforço e era um aprendizado todo novo, pois eu tinha sido filha única.

Depois de formada e após ter feito um ano de estágio, candidatei-me à vaga de médica escolar na recém-fundada (por um grupo de quatro casais, entre eles meus sogros) Escola Higienópolis (mais tarde Escola Rudolf Steiner), a primeira escola Waldorf do Brasil, no bairro do mesmo nome. Aceita, resolvi estudar Medicina Antroposófica na Suíça, com a ajuda da Weleda de lá. Nesse período tive de separar-me das duas queridas filhinhas, que ficaram com meus pais, a

Nona Tita (minha madrasta) e o Opa Krókel. Eu tinha também uma excelente babá que acompanhava as crianças.
Partimos, meu marido e eu, para a Suíça. Naquela época ainda se viajava bastante de navio, e o sócio da Giroflex veio buscar-nos em Gênova. Pernoitamos no Lago de Como. Eu tinha a impressão de estar num enorme parque, e não na natureza virgem em que eu imaginara aqueles chalezinhos de madeira suíços que só mais tarde vim a conhecer. O que me causou estranheza também foi ter de pagar pelo banho. Enfim, chegando a Arlesheim, na Suíça, os amigos e meu marido me deixaram em minha moradia, no sótão de uma casa de madeira de quatro andares. No dia seguinte começava um curso de introdução à Medicina Antroposófica, com duração de quatro semanas. Eu não entendia muito as palestras, mas adorava a eurritmia, que acontecia todas as manhãs. Sentia-me tão bem e me modificava tanto que meu marido, quando vinha nos fins-de-semana, até me estranhava. Ele permanecia durante a semana na fábrica Giroflex da Suíça, em Koblenz.
Após o período do curso, ao passear em Zurique, num final de semana, senti-me flutuando acima do corpo; soube, desde então, que não podia exagerar no estudo da Antroposofia, pois meu corpo etérico tinha uma ligação frouxa com o físico, devido àquele acidente sofrido aos nove anos.
Após as quatro semanas, fiquei mais dois meses como assistente do Dr. Alex Leroi, português de nascimento, que se dedicava à pesquisa do câncer do ponto de vista antroposófico, na clínica Ita Wegman e no instituto de câncer 'Hiscia', por ele fundado. Foi um verdadeiro encontro de alma para alma, e ele me deu as meditações, inclusive a da 'Pedra Fundamental'[22], que comecei a praticar.
Na clínica Ita Wegman, fui muito bem acolhida. O Dr. Suchantke (o pai) me recebeu dizendo: "Aí vem uma velha conhecida!" Da Dra. Deventer recebi os textos dos cursos de Natal e Páscoa para jovens médicos[23], apesar de ela me recriminar por ainda não ter lido Teosofia. Do Dr. Günther Wachsmuth recebi o curso de agricultura biodinâmica.[24] Sentia que todos os caminhos estavam abertos.
Voltando ao Brasil, montamos, no banheiro da nossa casa, um grande depósito de remédios da Weleda, até que no ano seguinte o Dr. Alex Leroi e sua esposa Rita Leroi vieram nos visitar para dar palestras e atender a clientes; eles acharam que deveria ser fundada uma Weleda do Brasil, o que de fato aconteceu no

[22] Meditação dada por Rudolf Steiner por ocasiao da nova fundação da Sociedade Antroposófica Universal, em 1923. (N.E.)
[23] Dados por R. Steiner em jan. e abr. / 1924 (GA317-3. ed. Dornach, 1987). (N.E.)
[24] V. Rudolf Steiner, *Fundamentos da agricultura biodinâmica,* trad. Gerard Bannwart (2. ed. São Paulo: Antroposófica, 2000). (N.E.)

mesmo ano (1957), necessitando-se, para isto, de uma farmacêutica antroposófica, que veio da Europa.
Eu trabalhava, então, no instituto fisioterapêutico Weka, do meu pai, onde tinha o consultório, na na rua Marconi; fazia visitas domiciliares e era médica da Escola Higienópolis. Uma das primeiras pacientes que tive foi uma senhora com icterícia grave. Ela era mãe de três filhos, um deles ainda bebê, e ela tinha de ficar acamada. Para ajudá-la, levei uma de suas crianças para ficar em casa, com as minhas. Essa criança se tornou uma grande amiga das minhas filhas. Era como uma afilhada, e a mãe, mais tarde, foi uma boa amiga. Vi logo que só indicar remédio não era a solução, pois havia um contexto social a ser considerado; para a mãe ficar acamada, era preciso que viesse a mãe dela para ajudá-la.
Eu me empenhava muito pelos clientes, e logo fui convidada a atender pacientes com câncer em outros estados, e também no Chile. Tinha pouco tempo para leitura — creio que ainda não havia lido Teosofia, mas praticava regularmente as meditações para jovens médicos, de onde provavelmente tirava as forças para a cura. Também seguia conselho de um professor universitário, com o qual tinha um paciente de câncer em comum: "Examinar sempre o paciente."
Aos meus 27 anos morreu minha madrasta; meu pai ficou sozinho, mas tinha boas amigas que o ajudavam.
Aos 28 anos tive rubéola, junto com minhas filhas. Era todo um contexto novo dentro da Antroposofia, e meu organismo lançou mão de uma doença infantil para ajudar-me a me limpar dos contextos velhos; esta foi, para mim, a 'crise dos talentos'.
A Escola Higienópolis recebia professores da Europa e outros grupos de jovens. Nós sentíamos muita alegria por participar de grupos de estudos e por ter uma atuação intensa na vida escolar. Nessa época tornou-se necessário mudar a escola do bairro de Higienópolis para uma área bem maior. Adquiriu-se um terreno maravilhoso, na região sul da cidade; era arborizado e sobre ele havia uma construção antiga, que logo foi complementada com uma nova, para abrigar o curso primário, além do salão de eurritmia. Ficava no bairro de Santo Amaro.
Aos 29 anos engravidei do terceiro filho, Thomas, e resolvi descansar um pouco do trabalho. Senti, olhando retrospectivamente para a vida, que desde cedo eu assumira responsabilidades maiores do que, na realidade, poderia suportar: por exemplo, a responsabilidade médica do instituto de meu pai; na Escola Higienópolis era a diretora oficial, por ser a única que possuía diploma brasileiro; e em casa, além dos cuidados com a própria casa, era mãe e esposa.

Então nós 'fugimos' das responsabilidades e fizemos uma linda viagem à Itália, com uma curta passagem pela Suíça, onde acabei fazendo uma substituição de férias de uma médica assistente do Dr. Leroi. Porém regressamos em meu oitavo mês de gestação, numa belíssima viagem de navio — aliás, como também já havia sido a ida para lá. Assim pude dar à luz, livre de trabalho, a um lindo menino, amamentando-o bem e complementando sua alimentação com suplementos de farinhas biodinâmicas, trazidas da Europa. Eu curtia essas épocas de vida em que não estava dividida entre a atividade médica e ser mãe.

Pouco depois meu pai adoeceu de um câncer de tiróide, o que o levou à perplexidade: "Como eu, que sempre me cuidei por meio de uma alimentação e uma vida sadias, posso estar com câncer?" Este fato abalou profundamente sua crença no naturismo. E ainda por cima esqueceram pano de gaze em sua ferida, que supurou intensamente. Para mim, a única solução que havia era ele ir para a Clínica Ita Wegman, e, de comum acordo, eu iria para lá logo que houvesse necessidade. Foi, de fato, o que aconteceu. Duas semanas antes de sua morte, eu pude ir à Suíça e acompanhá-lo na fase final, embora ele já estivesse numa clínica otorrinolaringológica em Basiléia, pois estava traqueotomizado. Nos intervalos eu passeava às margens do rio Reno, e finalmente na Quinta-feira Santa, depois de um dia de agonia, meu pai faleceu. Logo depois da cremação de seu corpo, voltei para São Paulo.

De volta, na Escola Higienópolis, faziam-se sentir diferentes opiniões entre o grupo fundador e os novos professores recém-chegados. Acabei sendo envolvida, pois estava na posição de diretora e alguns queriam usar-me para alcançar seus objetivos. Deixei-me envolver, pois era uma época em que eu sentia uma exagerada auto-confiança — sentia-me bonita, atraente, e muitos se apaixonaram por mim. Um dia, porém, repentinamente, no pátio da Escola, tive uma luz: "Se as pessoas se apaixonaram por você, você está irradiando uma força que leva a isto." E a partir do momento em que percebi minha responsabilidade nisso, melhorei muito nesse aspecto.

Eu estava com 31 anos quando a Escola recebeu também a visita do Dr. Helmuth von Kügelgen; para mim essa visita foi muito significativa; tivemos um encontro bastante profundo, que me ajudou a ver as intrigas que havia nos grupos da Escola. Fizemos um trabalho médico-pedagógico juntos, em Buenos Aires, onde conheci Anne Lahusen, que se tornou uma grande amiga.

Minha vida meditativa, da qual eu me ocupava com exercícios colaterais e as meditações para jovens médicos (dos cursos da Páscoa e do Natal, de Rudolf Steiner) foi ampliada para uma dimensão mais crística, graças a Helmuth von

Kügelgen, que apresentou a mim e a meu marido outras meditações. A responsabilidade na vida meditativa cresceu.
As dificuldades na Escola aumentaram e culminaram numa crise em que metade dos professores, inclusive eu, se retirou.
Nessa época, já tínhamos construído uma casa perto da Escola (em parte, ajudados pela venda da casa de meu pai na Vila Mariana), e vivíamos ali felizes com as três crianças. Também havíamos adquirido uma terra virgem na divisa de Minas Gerais com São Paulo, perto de Campos do Jordão, onde acampávamos e plantávamos pinheiros.
Com minha saída da Escola, tornou-se mais claro para mim que minha meta era construir uma clínica, mais tarde. Também meu pai já sonhava com uma clínica, mas para mim deveria haver uma metamorfose; não seria uma clínica naturista, e sim uma clínica antroposófica. Nessa época meu sogro vendeu a própria fábrica e entrou para a fábrica Giroflex, como sócio majoritário.
Meu marido e eu decidimos ir pra a Europa por um tempo mais longo. Ele freqüentaria o seminário para formação de professores Waldorf e eu estudaria as complementações da medicina antroposófica: terapia artística, massagem rítmica, eurritmia curativa. Assim, decidimo-nos, em 1962, a ir por um ano e meio para Stuttgart, com toda a família. Alugamos um apartamento em Heumaden. As crianças entraram para o primeiro e o terceiro anos; Aglaia, na classe de Helmuth von Kügelgen. Thomas, com seus três anos, ficaria comigo em casa. Mobiliamos o apartamento, compramos um carro e eu seguia para Eckwálden, lugarejo próximo a Stuttgart, onde trabalhava com eurritmia curativa junto a Else Sittel e terapia artística e massagem rítmica junto a Margarethe Hauschka. Levava Thomas, que ficava brincando com um menino da mesma idade na casa dos Geratz, no instituto de pedagogia curativa.
Após idas e vindas, conseguimos uma moça que queria estudar eurritmia mas precisava juntar dinheiro. Assim, ela trabalhava para nós e cuidava do Thomas quando ele não ia comigo.
Em Stuttgart, conheci o velho farmacêutico da Weleda, sr. Spiess, que ainda recebera instruções de R. Steiner. Com ele aprendi, sistematicamente, os processos farmacêuticos. Uma vez por semana trabalhava num grupo médico. Tinha encontros com E. Lehrs e a sra. Róschel-Lehrs, os quais me foram importantes, assim como as seis aulas da Klasse [v. nota 47, pág. 231], diárias e seguidas, dadas por Lily Kolisko, a grande pesquisadora antroposófica que tinha de ganhar seu sustento tricotando e tecendo xales de lã. Um encontro importante que tivemos no círculo de Arlesheim aconteceu por ocasião das

'treze noites santas'[25] na clínica Ita Wegman: foi o de meu marido com o professor Bernard Lievegoed; meu marido logo percebeu que seu trabalho não seria com crianças, mas com adultos, na reestruturação de empresas. Lievegoed dizia que os empresários são reencarnações dos iniciados da antiga época egípcia, e que as organizações piramidais, com um pioneiro comandando tudo, teriam de ser modificadas, 'cristianizadas'.

Algumas vezes meu marido viajava para a Holanda, para os cursos de Bernard Lievegoed no NPI[26], e era um vai-e-vem muito enriquecedor. Contudo, embora tivéssemos gostado de ficar mais tempo na Europa, os chamados do Brasil se acentuavam: por um lado da Giroflex e, por outro, da Weleda, que não vendia seus medicamentos sem os médicos que os receitassem.

Antes, porém, de voltar para o Brasil ainda trabalhei por um mês na recém-fundada Lukas Klinik, pois ainda não havia lá médicos assistentes. Foi ali que conheci a Dra. Sabine Sattler, que mais tarde veio para a Clínica Tobias.

Nossa volta foi a bordo de um navio cargueiro que saiu de Antuérpia, parou em Hamburgo, onde assistimos a uma belíssima apresentação da 'Flauta Mágica' [de Mozart], e então partimos. Era 1964. Como o navio era cargueiro, não tinha muitas medidas de segurança para os passageiros, e um dia Thomas caiu de um convés para o outro. Não perdeu a consciência, mas passou a vomitar incessantemente e só após alguns dias parou de vomitar, tomando água de Vichy, que o comandante pôs à nossa disposição. Por sorte eu tinha Arnica em gotas e lhe dava várias vezes ao dia, o que certamente o salvou.

Nessa época, Pedro e eu estivemos bem próximos e juntos. Era uma esfera de luz espiritual que acompanhava a nós três. Uma professora do jardim-de-infância, a Anni, também estava conosco.

Em São Paulo constatou-se, por radiografia, que havia uma fratura linear da calota do crânio de Thomas, o que o obrigou a um repouso maior. Neste episódio, Anni ajudou bastante, entretendo-o.

O ano de 1964 se constituiu numa época crítica para o Brasil. Voltáramos, a pedido dos sogros, para que eu reassumisse a medicina e meu marido a Giroflex. Meu marido, porém, pretendia inaugurar um trabalho pedagógico-social em sua firma, com educação para menores, de doze a catorze anos, idade em que as crianças ainda estavam proibidas de trabalhar. Para isso duas professoras com especialização na Alemanha vieram ao Brasil, e esse trabalho teve alguns anos de sucesso.

---

[25] Período meditativo de 25 de dezembro a 6 de janeiro. (N.E.)

[26] Instituto de consultoria empresarial situado em Zeist, Holanda. (N.E.)

De minha parte, iniciei um centro terapêutico com uma massagista, uma eurritmista curativa e uma secretária, em nossa residência. Havia um espaço livre que havia sido planejado para ser um apartamento para meu pai. Nossa casa, situada perto da Escola Higienópolis, tornou-se um centro cultural, com concertos, teatro, peças de Natal e a comemoração das festas do ano, de que participavam nossos filhos e os filhos de alguns amigos. Nessa época tentei tocar piano e lira, mas a minha musicalidade era 'um zero à esquerda'! Sentíamo-nos bastante felizes, pois só então pudemos morar por mais tempo na casa construída por nós. Éramos uma família plena; todos estávamos presentes às refeições, inclusive meu marido — pois a fábrica Giroflex era relativamente perto —, bem como as crianças, que vinham a pé ou de bicicleta da Escola. Nosso cunhado e sua mulher construíram sua casa perto de nós. Ela era professora de jardim-de-infância e atraía muito as crianças. Eles tiveram três filhos, e por muitos anos os primos brincaram juntos.

Para mim o instituto fisioterapêutico de meu pai pesava cada vez mais. Na ida para a Europa, eu tinha deixado lá um gerente. Agora parecia-me que isso não tinha nada mais a ver comigo. A idéia de uma clínica foi ficando cada vez mais forte, especialmente após um episódio em que meu marido encontrou em sua cama um paciente com quarenta graus de febre e que ficara ali em observação, até que eu voltasse para casa.

Com 35 anos fui mais uma vez a Buenos Aires, para fazer um trabalho pedagógico-terapêutico. Nessa época convenci minha amiga Anne Lahusen da necessidade de uma clínica antroposófica na América do Sul, para a qual ela me fez um empréstimo. Decidimos definitivamente vender o instituto fisioterapêutico de meu pai e, com o dinheiro, compramos os três terrenos para a futura Clínica Tobias (situados entre a Escola Higienópolis e nossa casa).

Logo começaram os projetos, que Pedro elaborou junto com um jovem arquiteto (o mesmo que construiu nossa casa). Tijolo à vista, amplas janelas de madeira; inicialmente para oito leitos e dois consultórios, mas já com um amplo salão e palco para eurritmia, sala de fisioterapia e banhos. Enfim, uma pequena jóia, com tudo o que se precisava.

Com os planos prontos, conseguimos colocar a pedra fundamental da Clínica — aos meus 37 anos, justamente em meu segundo nodo lunar. Foi um momento muito especial, do qual não só os amigos médicos da Europa participaram, mas também os seres espirituais. Foi uma vivência de plenitude espiritual.

Pouco tempo depois, porém, senti-me envolvida e o meu lado luciférico começou a florescer novamente. Meus sogros tinham uma casa em Campos do

Jordão. Quando ela não estava disponível, alugávamos outra para passar a temporada. Eu trabalhava com cerâmica junto a uma ceramista que se havia mudado para lá. Acabei me envolvendo com gente simples do campo, perto das terras da 'fazenda' que havíamos comprado, e queria viver a simplicidade. Comecei ensinando-os a fazer presépios e a festejar o Natal. Na época do Advento, sempre ia buscar os musgos mais bonitos que encontrava nessa região da Mantiqueira para montar o presépio lá de casa.

Resolvemos trazer algumas crianças para São Paulo, a fim de fazê-las estudar. Uma delas foi o Cecílio, aliás a única para quem a iniciativa deu certo. Era um ano mais jovem do que Thomas, e deveria fazer companhia a este. Ficou em nossa casa dos cinco aos catorze anos e pôde freqüentar a Escola Waldorf até a nona série, para depois ir para o curso técnico-agrícola.

Na mesma época engravidei do nosso caçula, Tiago. Quando Tiago nasceu, havia muita controvérsia em torno de seu nome. Eu tinha uma forte relação com Santiago de Compostela; quando estava grávida, fui um dia à igreja e o padre recitou todos os nomes dos apóstolos. Imediatamente bateu o nome 'Tiago'; eu sabia que era um menino, pois tinha tido um sonho com um potrinho macho nascendo, e achava que só podia ser aquele nome. Quando Tiago nasceu, tive a imagem de uma alma bem velha e sábia, e tivemos, ele com apenas alguns meses, uma conversa longa de olho para olho.

Paralelamente à gestação e à maternidade, que eu curtia bastante, chegava-se à fase final da construção da Clínica, feita com a ajuda dos operários da Giroflex e todo o investimento de Pedro. A inauguração ainda foi protelada um pouco, e aconteceu em junho de 1969. Foram doados à Associação Beneficente Tobias, recém-fundada, ao mesmo tempo os terrenos, o prédio e toda a estrutura da Clínica, para que esta não tivesse um caráter de clínica particular. Como eu era a única médica, e era médica clínica, convidei mais três colegas especialistas a participar da instituição: o Dr. Wilhelm Kenzler (psiquiatra), o Dr. Thomas Müller-Carioba (cardiologista) e o Dr. Ader Bertolami (cirurgião). Eu, porém, trabalhava em tempo integral e era responsável pelos internados, junto com a Sra. Hilda Bennecke, massagista. Tínhamos uma recepcionista e, mais tarde, a Sra. Ada Jens como terapeuta artística.

Recebemos visitas importantes, como o Professor Bernard Lievegoed e sua esposa; mais tarde, o Dr. Mees, o Dr. Norbert Glas e esposa; e, a partir de 1975, a visita regular do Dr. Otto Wolff, com o início dos seminários de Medicina Antroposófica, realizados para atender ao grande interesse dos estudantes de Medicina por essa ampliação. Porém nesse período a Clínica já tinha recebido a

Dra. Sabine Sattler (mais tarde Suwelack), como médica e eurritmista, e o Dr. Bernardo Kaliks, também médico clínico. Dos especialistas só continuava o Dr. Ader Bertolami.

Tínhamos grupos de estudo de plantas medicinais, de medicina antroposófica, cursos de massagem e de pintura. Com o Dr. Ader, que era rosa-cruz, tínhamos longas conversas para ver as diferenças entre a Antroposofia e a orientação rosa-cruz, cada um convicto de seu ponto de vista. Foi na mesma época em que eu atendia duas vezes por semana na clínica dele, na Cidade Ademar, e ele duas vezes na Clínica Tobias, à base de troca e com outra categoria de pacientes. Na Clínica Tobias, sempre estávamos empenhados em atender também os mais necessitados. Assim, instituímos as consultas populares, a um preço mínimo. Lembro-me de uma vez em que o Sr. R., dono de uma grande indústria paulista, ofendeu-se porque atendi um operário que tinha hora marcada antes dele.

Atendemos muitos pacientes de câncer, muitas vezes já moribundos, em fase final, que diziam: "Doutora, vim para morrer em suas mãos"; e com o tratamento à base de Viscum álbum, para os cancerosos, quase nunca necessitamos de medicamentos entorpecentes mais fortes. As famílias eram bem assistidas nos problemas psicológicos que surgiam em função das doenças graves de seus entes queridos.

Foi uma época difícil; eu tinha que dar conta da Clínica, de Tiago bem pequeno, do lar, já estando com 40, 41, 42 anos, fase em que o declínio físico já é mais evidente. Eu tinha a impressão de estar entrando num túnel escuro; sabia que haveria luz do outro lado, mas sabia também que sua travessia seria longa. Nessa época, Pedro ia duas vezes por ano à Europa, para continuar seus cursos com o Professor Lievegoed, e ficava mais ausente de casa.

Ao completar 41 anos — portanto, iniciando os 42 anos de vida —, tive uma crise resultante de um encontro espiritual mais profundo com o Dr. Ader. Tive um sonho de iniciação egípcia (todo rosa-cruz mantém algo, até hoje, da iniciação egípcia), que também me deu a certeza de que esse não era o meu caminho. Desde a gravidez de Tiago, havia sido difícil manter-me no caminho meditativo espiritual. Assim, a crise também resultou numa 'retomada de caminho'.

Nessa época construímos nossa casa na fazenda, em Campos do Jordão. Era difícil acampar com um bebê pequeno, e todos gostavam daquele lugar, que tem uma vista espetacular para o Vale do Centro. Havia cavalos, carneiros, a vaca dos caseiros, e passávamos ali todas as férias de verão e principalmente da Páscoa. Os invernos nós passávamos mais na casa que eu tinha herdado de meu pai, no

Guarujá. Fazíamos o contrário da maioria: inverno no Guarujá e verão em Campos do Jordão (fazenda). Uma coisa que para mim sempre foi sagrada: as férias, tanto as de janeiro quanto as de julho (pelo menos três semanas), com as crianças. Era a época em que não me sentia dividida entre o trabalho e a família. Pedro acompanhava as férias na medida do possível.

No período de 1970 a 1974, também fizemos algumas viagens interessantes. Em 1970, visitamos a Gruta de Maquiné e descemos o Rio São Francisco até Juazeiro (ainda não havia represa), acompanhados por Thomas. A viagem que se sobressaiu foi a de 1972, na qual descemos de barco (com barqueiro) o rio Araguaia, a partir de Aruanã, acampando em suas margens e visitando algumas aldeias de índios onde trocávamos nossos plásticos, canivetes, etc. por lindas plumagens. Assistimos a um casamento, em que o índio passava a noite pescando e a noiva tinha de tecer uma rede. Foi muito forte esse encontro verdadeiro que tivemos, especialmente com o noivo. Dessa viagem participaram, além de Thomas, Solwaye Aglaia, em parte. Havia, no entanto, um outro problema; como no carro em que fomos até Aruanã levamos também a gasolina para o barco, todos os mantimentos cheiravam e tinham gosto de gasolina. Era impossível comprar substitutos, pois, quanto mais afastados os lugarejos, mais escassos e caros os mantimentos. Foi a única vez que passei fome na vida. Chegando à aldeia dos índios, a família se alimentou de mandioca e peixe, e eu, como vegetariana, comi omelete de ovos de tartaruga. As tartarugas eram abundantes, descansavam nas árvores e, quando o barco passava, pulavam na água. A noite chegamos a ouvir rugidos de onça, e, como havia pegadas delas na praia, foi a única vez em que o barqueiro, em vez de dormir enterrado na areia quente, preferiu dormir no barco. Nessa viagem nosso filho foi 'iniciado' pelo barqueiro, mas falhamos em não conversar com ele a respeito. A viagem deu-me uma grande satisfação; tive grande identificação com os índios carajás e depois com os xavantes, no Mato Grosso. Houve uma época em que pensei em viver com eles pelo período de seis meses a um ano, dando-lhes assistência médica e me privando de todos os benefícios da cidade e dos privilégios que a vida me havia dado até então. Sentia-me muito privilegiada, em termos de talento médico, de vida econômica e familiar. Mas justamente todos esses compromissos, com a profissão e com a família, é que me impediram de tomar tal decisão.

Depois dos 42 anos, entrei numa fase em que comecei a me interessar mais pelos problemas sociais da Giroflex. Saí do consultório da Cidade Ademar e passei a dar atendimento no consultório médico da empresa, duas vezes por semana. Já antes gostava de organizar as festas de Natal, e agora comecei a ensaiar peças de

teatro com os operários. Antes, as apresentações de teatro feitas lá eram peças de Natal, mas ensaiadas com meus filhos adolescentes e amigos. Agora, com ajuda de Renate Keller, vinda da Alemanha, ensaiamos 'Morte e Vida Severina', de João Cabral de Mello Neto, cuja apresentação foi maravilhosa e cujos cantos me comoveram profundamente. Cheguei a dizer: "Quando morrer, gostaria que esses operários cantassem no meu enterro." Eu era fã, também, de Jorge Amado. Então fizemos uma brincadeira de amigo secreto e meu marido me tirou. Marcava encontros, escrevia cartas, e no presente secreto havia, afinal, dois livros de Jorge Amado; só daí percebi que havia sido ele.

O casamento, porém, tinha entrado num processo de distanciamento. Entre nós e na vida familiar já não havia mais aquele aconchego tão necessário para as crianças.

Como não havia segundo grau na Escola Higienópolis, quando as meninas terminaram o nono ano[27] foram para Stuttgart completar seus estudos na Escola Waldorf de lá, nas classes que já tinham freqüentado antes, e passaram a morar na casa de amigos — os Kügelgens e os Weckenmanns. Enquanto isso, Pedro buscava mais e mais os cursos do NPI, e eu, muito envolvida com a Clínica, fazia anos que não viajava para a Europa. Acabei por me envolver, outra vez, numa situação que não mais chamaria de luciférica, mas sim de arimânica. Fazia um esforço enorme para sair dela, e não conseguia; parecia uma teia de aranha na qual eu estava presa, e eu tinha a nítida sensação de que 'trabalhos' eram feitos contra mim. Essa situação foi-se arrastando por pouco mais de dois anos. Eu tinha a certeza de que sairia dela. Foi nessa ocasião que fizemos uma longa viagem pela costa do Brasil até Fortaleza, acampando, com Thomas e um amigo, Solway e uma amiga. A relação com Pedro havia-se tornado bem formal, ou de 'paizão para filha'. Algumas vezes, em nosso casamento, Pedro dizia: "Ainda vou casar as minhas três filhas" (eu incluída). Fizemos ainda uma viagem para o sul, no litoral de Santa Catarina. Thomas e um amigo acampavam, e nós dois (Pedro e eu) dormíamos em nossa 'Veraneio' Chevrolet, o que eu adorava.

Pedro tinha um pressentimento que só mais tarde me comunicou: que aquela seria nossa última viagem juntos. Será que alguém iria morrer? Durante alguns anos eu também tivera um pressentimento: "Ainda vou encontrar alguém." Não que não sentisse uma forte ligação espiritual com Pedro, pois esta sempre houvera, mas no aspecto afetivo eu precisava mais de um amante do que de um pai, e sempre ficava alerta, buscando aqui ou lá quem seria esse alguém que eu

[27] Série adicional ao primeiro grau nas escolas Waldorf. (N.E.)

sentia que iria encontrar. Com toda esta situação, Pedro acabou sentindo-se enfraquecido e doente; decidiu passar novembro e dezembro na Clínica Ita Wegman. Nessa época, nossa filha Solway estava no Brasil, pois, após ter terminado o 12º ano[28], voltou para fazer o curso de Auxiliar de Enfermagem e trabalhava comigo na Clínica Tobias. Aglaia estudava, com seu companheiro, Pedagogia Social em Berlim. E a Clínica Tobias, que passara por um processo de ampliação, com novas salas para parto, pequenas cirurgias e fisioterapia, consultórios, assim como aumentara seu número de leitos de 8 para 22, precisava agora de uma consultoria.

O movimento do NPI no Brasil era representado por um grupo de empresários, e Lex Bos[29] vinha trabalhar com eles todo ano, não havendo aqui, porém, um consultor. Um candidato para fazer a formação de consultores na Holanda fora indicado e especialmente apoiado por Pedro Schmidt. Como já voltara de sua formação de dois anos naquele país, poderia dar consultoria à Clínica; era Daniel Burkhard.

Ele foi, então, convidado a assumir essa tarefa, e já no primeiro dia tivemos uma discussão a respeito da possibilidade de diminuir o gasto de papel para o flip-chart, pois eu achava aquilo anti-ecológico. Daniel sentiu-se ofendido, e achava que não iria fazer a consultoria. No final, ambos queríamos a consultoria, eu como cliente e ele como consultor. Decidimos ter uma conversa com um mediador, mas não resultou em nada. Decidimos, nós mesmos, tentar mais uma vez e conseguimos nos acertar.

Era o dia 1º de novembro; Pedro estava na Europa e havia uma apresentação de 'Morte e Vida Severina', à qual Daniel e eu fomos, sozinhos. Eis que aconteceu 'o encontro'; decidimos, então, ir para o Guarujá e contar-nos, um ao outro, nossas biografias. Chegamos à conclusão de que uma relação de amantes entre nós seria impossível. A única maneira de nos relacionarmos seria por meio do casamento, mas eu ainda estava casada. Daniel havia-se separado da primeira mulher há cerca de um ano. Ela e seus filhos tinham decidido ir morar na Holanda.

O choque para Pedro foi bastante grande; a comunicação lhe foi feita por telefone, pois eu achava que seria melhor comunicar-lhe enquanto estivesse na Clínica, e assim ele decidiu passar o Natal lá na Europa. Foi onde encontrou sua futura segunda mulher, Roswitha.

Foi o Natal mais desencontrado que passei. Com a filha Solway, os meninos Thomas, Cecílio e Tiago, e ainda convidamos um amigo, que não apareceu.

---

[28] Equivalente à terceira série do segundo grau. (N.E.)

[29] Abreviatura do nome de Alexander Bos, consultor no NPI da Holanda juntamente com Bernard Lievegoed. (N.E.)

Nossa casa tornara-se 'um porto' onde jovens que trabalhavam na Demétria, a fazenda de agricultura biodinâmica comprada por meu cunhado e doada à Associação Tobias, pernoitavam quando vinham para São Paulo.
Com o novo relacionamento, minha vida deu uma volta de 180 graus. Meu primeiro marido era pacífico, mediador e paternal. Também agora manteve essa atitude e continuou a ser nosso melhor amigo e meu conselheiro. Daniel era bem colérico, decidido, e muitas vezes me 'encostava na parede' para eu ser coerente. Ele estava-se empenhando intensamente em levantar o NPI do Brasil com a ajuda de apenas uma secretária. Já tivéramos um contato dois anos antes, pois eu tratava do sogro dele como médica, e, nos anos em que fazia seus cursos com Lex Bos (do NPI), ele até chegou a ser meu cliente.
Quando Pedro voltou, acertamos as coisas. Decidimos que ele ficaria com Tiago e com Thomas na casa, e que eu sairia. A condição era que eu morasse perto e que Tiago pudesse me alcançar de bicicleta. Um pouco precipitados, Daniel e eu procuramos uma casa, achamos logo e nela vivemos por dois anos. Ficava perto da Clínica e da casa de Pedro com os meninos. Thomas chegou a ter uma oficina de surfe, com um amigo, na garagem de casa. Decidimos também que encontraríamos um lugar para Cecílio. O professor Blaich (da Escola Rudolf Steiner) se dispôs a acolhê-lo. Eu estava então com 45 anos, e Daniel era seis anos mais novo. Interna e externamente me senti bem livre, novamente numa autenticidade e coerência com o que vivia. Não precisava mais aparentar uma coisa e ser outra; consegui retomar meu caminho espiritual. No primeiro ano do novo casamento, líamos diariamente Antroposofia; tentávamos entender as leis do carma, além de viver muito afetuosamente um com o outro; curtíamos a lua-de-mel. Na separação, o que mais me custou foi deixar os dois filhos. Apesar de morarem perto, eu não estava com eles.
Quando a Clínica completava anos, eu sempre fazia um discurso. Naquele ano de 1976 ela completava sete anos, estava com a ampliação terminada, e eu com meu novo relacionamento. Porém não me senti em condições de fazer o discurso. Fui receber uma massagem rítmica e estava, ainda, descansando da massagem quando tive a sensação de um grande ser abarcando e abraçando a Clínica. Tive a nítida impressão de que era a Dra. Ita Wegman. Nesse momento surgiram as palavras adequadas para o discurso.
Foi então que decidi fazer parte do círculo que se ocupa com o destino de Rudolf Steiner e Ita Wegman, o qual se encontra anualmente na Ita Wegman Klinik, em Arlesheim, por ocasião da Páscoa. Ainda esperei uns dois anos para as coisas se

assentarem emocionalmente, e então pude dar este passo. Um passo a mais na direção da parte esotérica da medicina antroposófica.
No mesmo ano de 1976, e por três anos consecutivos, tivemos a visita de Helmuth ten Siethoff, que ministrou a um grupo, em Campos do Jordão, um primeiro curso biográfico, seguido de aprofundamento. Já da primeira vez, Helmuth disse: "Juntem suas forças — você, Daniel, como consultor, e você, Gudrun, como médica. Comecem a fazer cursos biográficos aqui no Brasil." E foi o que fizemos! No mesmo ano começamos com quatro cursos de fim-de-semana na Vivenda Tobias, que havia sido comprada pela Clínica. Fomos sistematizando e elaborando cada vez melhor as palestras, o trabalho de grupo, a pintura. O trabalho cresceu, necessitando de um espaço próprio; a sistematização do processo foi elaborada por nós, pois nem Siethoff nem Lievegoed usavam a metodologia que criamos. Aliás, o professor Lievegoed nunca conduziu um curso biográfico.
Haviam-se passado quase dois anos quando decidimos comprar um espaço próprio para a construção de nossa casa. Consegui vender a casa herdada de meu pai, no Guarujá — aliás, único bem com o qual fiquei após a separação. Daniel conseguiu desfazer-se de um sítio em São Roque, e com isso compramos, numa linda manhã, após muito procurar, um terreno em Parelheiros, atraídos pelas grandes árvores que lá havia. Construímos uma pequena casa de noventa metros quadrados, desbravamos o mato, depois construímos a piscina com a ajuda de um amigo arquiteto, sem ainda pensar que esse seria o futuro local para nossos cursos. Só após algum tempo achamos que tanto os seminários de medicina quanto nossos cursos necessitavam de um novo local. Juntaram-se a eles os seminários de Lex Bos, de pedagogia social, que desde 1979 aconteciam na casa de Pedro. Assim, foi adquirido um terreno em frente ao nosso (em Parelheiros), e logo iniciamos a construção do Centro Paulus, inaugurado em 1981 como centro de formação antroposófica. Uma vez pronto, nossos cursos biográficos foram para lá. Mas como lá se iniciou um curso permanente de um ano, novamente ficamos sem casa para os cursos. Então resolvemos ampliar nossa casa, construindo seis apartamentos, ampliando a cozinha e a sala, para realizarmos os cursos biográficos na propriedade já então chamado por nós de Artemísia — Deusa grega da vida e da fecundidade. Com os apartamentos prontos, recebemos as primeiras visitas — a Dra. Rita Leroi e Gundel Krazer, eurritmista. Nessa ocasião também fundamos a Associação Brasileira de Medicina Antroposófica (ABMA), da qual fui presidente durante sete anos.

Nossa vida particular estava muito voltada para o trabalho. Daniel, com os cursos externos para empresários, viajava muito, e eu tinha o trabalho da Clínica Tobias, os seminários médicos no Centro Paulus, durante os quais eu hospedava e traduzia o Dr. Wolff, que vinha ao Brasil todo ano por três semanas, e ainda tinha os cursos biográficos. Os cursos biográficos já eram acompanhados por semanas de desintoxicação alimentar, massagens, banhos — enfim, de uma revitalização. Passamos a internar pacientes com necessidade de descanso na Artemísia, uma vez que a Clínica Tobias atendia pacientes cada vez mais graves.

Na vida privada, porém, nossas férias continuavam a ser sagradas. Daniel e eu viajamos para Porto Seguro de carro, pelo litoral, acampando. Iguaçu, Iguape, Morro Branco, em Fortaleza; e especialmente marcante foi uma viagem em que acampamos às margens do Rio Vermelho, afluente do Araguaia, onde ficamos dez dias sozinhos na mata, praticamente sem ver ninguém, remando pelos lagos cheios de piranhas e pescando no rio. Nessa época eu já estava com cinqüenta anos, em plena menopausa.

Em setembro de 1979 (49 anos), Daniel e eu fôramos para o Centre for Social Development, na Inglaterra, a fim de freqüentar um curso de três meses em pedagogia social e treinamento para trabalhos com grupos. Para nos acostumarmos com o inglês, fomos um mês antes e adquirimos um automóvel Volvo, velho. Fizemos uma belíssima viagem para a Irlanda, atravessamos a Inglaterra e visitamos o Dr. Glas e a esposa, em Gloucester. Fomos para Stonehange (região dos megálitos) e em seguida visitamos o Castelo do Rei Artur, na costa de Tintagel. Ele estava envolvido por um mar claro e azul de final de verão, no qual ainda deu para tomarmos um banhinho em água gelada. Atravessamos de barca o canal e chegamos à península de Dingle, na Irlanda.

O Volvo era mesmo espetacular. Abaixando o encosto dos assentos, com dois pelegos de carneiro lanudo, fazíamos nossa cama e dormíamos celestialmente. Com um pequeno fogareiro, cozinhávamos até dentro do carro, quando chovia. Parávamos onde queríamos, na costa, em parte com grandes falésias. Era impressionante! Rochas escuras, quase negras, e o mar azul; campos verdes, que serviam de pasto para as ovelhas alvas. Quatro livros sobre a Irlanda, de Gsänger, nos ajudaram a entender aquela região. Região dos mistérios de Hibérnia, dos celtas, dos bardos, dos druidas (guerreiros) e, mais tarde, do cristianismo irlandês-escocês, com os monges que cristianizaram a Europa — como Gallus, Albanus, Bernardus — e que cultivavam um cristianismo solar, cujo símbolo era a cruz com o sol em volta — símbolo que nós dois adotamos como colares de casamento. Os monges viviam em comunidades, não de orientação piramidal e

faraônica, como em Roma, mas onde todos tinham os mesmos direitos e responsabilidades; era um círculo de doze monges. A imagem de Cristo e os doze apóstolos, formavam uma comunidade. Fomos descobrindo então megálitos, dolmens, círculos de pedra e oratórios; capelas dos séculos IV a VIII, e a cada vez que descobríamos algo novo, como por exemplo o oratório de Gallus, nossas almas vibravam. As descobertas eram como que uma identificação. Foi nessa ocasião também que, passando um dia inteiro numa floresta à beira de um rio, sem ver uma única pessoa, Daniel teve uma visão dos pixies (gnomos). Agathe Glas, durante nossa visita, muito nos contou sobre esses seres elementais, e nos disse que a Irlanda, terra preservada da Atlântida, mantém uma natureza menos destruída pelo homem, e que nela as forças da natureza e os elementais estão bem presentes.

Depois da viagem iniciamos nosso curso no Centre e passamos um Natal no inverno do Emmental, na Suíça, rodeado de pinheiros e neve. Acendemos as velas de Natal num pinheiro no meio da floresta. Aí recebemos a visita da filha de Daniel, Beta, e de meu filho Thomas, que estava numa viagem pela Europa. Por coincidência, ambos passaram por situações difíceis de destino no ano e meio seguinte e foi bom termos estado com eles.

De volta ao Brasil, estávamos melhor preparados para o trabalho de grupo, tanto nos seminários de pedagogia social como nos biográficos e seminários que iriam acontecer no Centro Paulus, a partir de 1981. No ano de 1983, decidimos ampliar a Artemísia. Foi colocada a pedra fundamental do salão e construída toda a ala nova, ocasião em que Daniel e eu doamos todo o nosso terreno, com as construções já existentes, à Associação Beneficente Tobias — uma área de vinte mil metros quadrados, em parte coberta pela Mata Atlântica.

O primeiro evento que aconteceu no salão da Artemísia foi o casamento de Thomas; depois veio a morte dramática de meu genro Günther, marido de Aglaia. E dramas menores aconteciam a cada curso biográfico; dramas internos, que levavam à libertação da alma e à fortificação da personalidade de cada participante. A Artemísia passou a ser um pequeno centro de mistérios, nos moldes modernos, onde o encontro consigo mesmo e com o outro despertava a própria alma para seu caminho de evolução.

Na Clínica, já havia ocorrido uma mudança importante. A partir de 1980, Daniel, que era seu consultor desde 1975, passou a ser seu administrador-geral, deixando então seu trabalho de consultoria. Paralelamente, a Artemísia foi crescendo. Tornou-se necessário, a partir de 1983, ano da fundação oficial da Artemísia, que eu me afastasse cada vez mais da Clínica Tobias para dedicar-me

à nova iniciativa. Ainda acompanhava o conselho da Clínica e dava consultas, até passar a dar as consultas na própria Artemísia. Assim, retirei-me da Clínica Tobias.
Foram exatamente catorze anos de trabalho intensivo na Clínica Tobias, mas seu grupo de médicos estava tão fortalecido que me pareceu possível sair sem deixar uma lacuna. Se esperasse, não teria a força para levantar a nova iniciativa.
No começo, a Artemísia exigia bastante sacrifício de nós dois. Era Daniel quem fazia todo o transporte de material, de alimentação, de limpeza e de lavanderia, pois nessa época eu lá permanecia em tempo integral, fazendo de tudo, juntamente com uma colaboradora que, após dois anos, foi substituída. Em seguida veio também minha cunhada para fazer a recepção, supervisionar a cozinha, a limpeza, etc. Nessa época, Daniel e eu ainda não tínhamos nossa casa na Artemísia, pois todo o espaço era necessário para os cursos e, deste modo, nossos dormitórios mudavam de lá para cá e de cá para lá, conforme a necessidade, o que desgastou bastante o casamento. Também Tiago, aos quinze anos, veio morar conosco na Artemísia, e todas as manhãs, quando Daniel saía para a Clínica, Tiago o acompanhava para ir à escola. Os dois se deram muito bem, e para mim foi o resgate dos sete anos em que não vivemos juntos e nos víamos só nos finais de semana. Aliás, após a separação, não importava quão longe eu estivesse, quando Tiago adoecia sem eu saber eu me sentia mal e intuía que algo estava errado; geralmente, um telefonema confirmava a suposição. A fase em que Tiago passou junto com Pedro e Roswitha foi muito importante para ele no tocante a ritmo de vida, ordem, supervisão das tarefas escolares; no entanto agora, na puberdade, a educação exigia mais liberdade e auto-confiança.
Nesta fase, dos meus 49 aos 56 anos, entrei então no círculo dos médicos antroposóficos 'Rafael', que se reunia após a Páscoa. Daniel e eu fizemos duas lindas viagens à Grécia, em 1984 e 1986, durante as quais revivemos mistérios antigos, de Epidaurus (centro médico de Esculápio), Corinto e algumas ilhas gregas, como Delos, o centro de Apoio, e Santorini, de onde fomos para Creta. Em Santorini, após visitar a cidade de Thera, que fora destruída pelo vulcão de Santorini, tive um sonho em que acontecia uma erupção do tal vulcão e Daniel e eu estávamos num navio afundando, e conscientemente nós nos abraçávamos, felizes por morrer juntos. Foi um sonho bastante impressionante, e no dia seguinte senti um profundo amor por Daniel, ao sentarmos no alto do morro, visualizando a baia de Santorini.
Numa segunda vez viajamos para Atenas, Creta, Rodes, Cos (com o centro de Hipócrates) e depois visitamos os mistérios de Éfeso, Didima e Millet (na atual

Turquia). Em Éfeso aconteceu algo inesperado; um cavalo estava atado num poste, no caminho entre o antigo templo de Artemísia, do qual só resta uma coluna, e a basílica de São João, no morro. Éfeso foi onde São João Evangelista viveu após seu exílio em Patmos, onde também estivemos. Deixei, então, Daniel passar e disse: "Passe pela frente, para não tomar um coice." Daniel passou sem dificuldades, mas quando eu fui passar o cavalo me mordeu na mão esquerda! Achei isto algo cármico e significativo: templo de Artemísia, estou indo para a Catedral de São João e sou mordida na mão esquerda; a mão esquerda tem a ver com o passado, a direita com o futuro.

O ano de 1984 foi crítico. É o ano que se espelha em meu nono ano de vida, quando por duas vezes quase morri afogada. O mar ensina a nadar com as ondas, a boiar, a manter-se na superfície, deixar-se levar pela correnteza e não tentar nadar contra ela. Isto não deve ser aplicado também para a vida? Foi neste ano também, após a viagem à Grécia, que entraram ladrões na Artemísia.

Entre 1984 e 1985 foram publicados os quatro volumes de meu livro de alimentação (Novos caminhos de alimentação)™, quando senti a nítida inspiração de meu pai. Fiquei semanas sozinha em Campos do Jordão, na fazenda, escrevendo, experimentando as receitas, fazendo geléias de amora silvestre e, apesar de estar sozinha, não me sentia realmente só.

No terceiro nodo lunar, aos 56 anos, não houve muitas modificações externas, mas eu sentia nitidamente que para o novo setênio algo deveria modificar-se, talvez o próprio trabalho. Se nada mudasse, eu sentia que iria entrar em declínio. Acho que Daniel, embora mais jovem, também sentia isso, pois então, aos meus 57 anos, ele resolveu comprar um barco. Foi também quando nossa nova casa na Artemísia ficou pronta. Primeiro mudou-se Daniel, e depois Tiago e eu também fomos para lá.

Com o barco, iniciamos nossas viagens ao Pantanal. A primeira ainda tateando, mas no segundo ano descemos sozinhos e fomos acampando nas margens do Rio Aquidauana, até o Passo da Lontra.

Minha filha Solway e seu companheiro acompanharam nosso barco de alumínio com um barco inflável, que acabou rasgando num toco. Por isso eles tiveram de voltar e descer de carro até o Passo da Lontra, e nós seguimos sozinhos. Foi maravilhoso. Mas foi também uma aventura, pois no caminho havia poucas fazendas e o resto era mata densa, com todos os bichos possíveis.

No ano de 1988, com a vinda de Coen e Djobs van Houten, Daniel se convenceu de que deveria sair da Associação Tobias e voltar à consultoria, o que foi efetivado com a compra de uma casa, onde hoje se encontra a Adigo. Em 1989

ele reiniciava o trabalho de consultoria e, por sorte, pouco tempo depois encontrou um sócio e um grande projeto de trabalho para uma firma com um total de mais de mil funcionários, à qual ele deu consultoria por vários anos. Os executivos dessa firma faziam regularmente cursos na Artemísia, pelo menos uma vez por mês, o que permitiu fazer nela a terceira ampliação, com mais seis apartamentos.

Já no ano de 1988 dei, na Lukas Klinik, o primeiro curso biográfico para pacientes de câncer, seguido de outro, em 1989, além de um curso para médicos, terapeutas, pedagogos sociais, etc., apresentando-lhes o curso biográfico — naquela época, em nome da Seção Médica do Goetheanum. A partir daí começaram os convites para dar cursos biográficos na Espanha, em Portugal e na Alemanha, principalmente; mas também na Inglaterra, na Suécia e, na Suíça, a continuidade de aprofundamentos. Foi quando eu descobri a tônica nova daquele setênio, e assim ficava algumas semanas na Europa, duas vezes por ano. Nesse período consegui doações para construir a ala terapêutica da Artemísia, com suas salas de banho e de massagem.

Convocamos todas as pessoas que trabalhavam com biografia no mundo e fizemos um primeiro encontro, em 1990, na Seção Médica do Goetheanum, com a presença do Professor Lievegoed e da Dra. Michaela Glöckler.

Em 1993 sentimos a necessidade de fundar a Associação Internacional de Trabalho Biográfico, que então se tornou responsável pela formação biográfica. Hoje ela dá cobertura à formação biográfica na Inglaterra, na Suíça, no Brasil e na Alemanha.

Em 1988 Tiago entrara na faculdade, e com isso sua residência na Artemísia se tornara cada vez mais difícil; nesse ano também compramos uma casa antiquíssima em Ilhabela, que passou a ser um novo ponto de férias.

Em 1989, na Artemísia, iniciamos os cursos para executivos, juntamente com a Adigo; na Europa, após algumas semanas de curso, eu tirava férias de uma a duas semanas, vindo a conhecer então Paris, Portugal, indo de Lisboa a Santiago de Compostela, viagem que fiz com Djobs van Houten; conheci também Stupach e o morro de Odilia, com a Sra. Marbach.

Neste mesmo ano, em fins de julho, saímos para nossa terceira viagem ao Pantanal, num dia de extremo mau tempo. Após atravessarmos com a caminhonete D20 zonas inundadas, chegamos, depois da Rodovia Castelo Branco, a uma via perto de Ourinhos. Lá tivemos um feio acidente com o carro que trazia o barco a reboque. Capotamos várias vezes; eu fui lançada fora do carro e, já deitada no chão, percebi que tinha fraturado a coluna dorsal. A

ambulância demorava e eu tremia, sentia frio. Daniel, que estava guiando, saiu ileso. No hospital de Ourinhos fiz radiografias e a sutura do músculo da perna, cortada pelo vidro da janela do carro. Dois dias depois, fui transportada de avião para o Hospital Albert Einstein, em São Paulo, pois visualmente havia fratura de três vértebras dorsais. Tudo me parecia conhecido, pois eu relembrava o atropelamento que sofri aos nove anos. No Hospital Einstein, sob o tratamento do Dr. Pistelli, foi-me prescrito repouso, e após alguns dias pude ir para a própria Clínica Tobias. A chegada lá foi muito comovente, e fui maravilhosamente tratada. Só que se incomodavam com o grande número de visitas que tive. Começou um processo muito importante de aprendizado, pois deitada eu dependia dos outros para me alimentar. Aos poucos fui conseguindo erguer a cabeça, segurar a própria colher e beber. Vivenciei então, na prática, a importância da meta. Aqui, a meta era conseguir sentar-me e alimentar-me sozinha. Isto dá a motivação para a ação e o esforço em atingir o objetivo. No trabalho biográfico é importante definirmos metas de vida, pois sem meta não há motivação. Este foi o grande aprendizado.

Nesse período de internação, tive vivências espirituais importantes. Sentia que no teto do meu quarto havia dois seres que me espreitavam com atenção. Eram dois ex-pacientes meus, que haviam praticado suicídio; um conscientemente, e o outro de modo mais circunstancial. Eles estavam ali, provavelmente observando a reconstituição dos meus ossos, do meu corpo físico, pois para o suicida, que destruiu o próprio corpo físico, é difícil, numa próxima vida, estruturar a força espiritual para esse corpo. Eles estavam ali para aprender.

Uma outra vivência espiritual que tive foi a visão de dois cavaleiros, um jogado ao chão e o outro em seu cavalo branco, e eu tinha a certeza de que eram Daniel e eu, numa outra encarnação. Eu não soube dizer quem estava no chão nem quem estava no cavalo, mas estar no chão, quebrada, era uma situação familiar para mim, embora essa familiaridade pudesse referir-se ao meu primeiro acidente. Minha recuperação total foi na Pousada do Rio Quente, em Goiás, onde fiquei duas semanas sozinha, e, no final do ano, em Ilhabela.

Sinto que foi importante esse acidente, que acontece num ritmo jupiteriano (5 x 12) e no ritmo saturnino (2 x 29,5 anos), tendo sido, assim, uma inspiração espiritual que me tornou mais apta a desenvolver todo o trabalho biográfico na Europa, de forma mais espiritual. A partir daí, senti que tinha a missão de introduzir esse trabalho intensamente no meio antroposófico e não-antroposófico europeu, o que fui conseguindo nos sete anos seguintes (1990-1997).

Em 1990 morre minha nora Cristina, e em meados do ano vou ao seminário sobre a morte ministrado por E. Kübler-Ross, na Califórnia. Levo comigo um paciente, que se tornou um bom amigo por algum tempo e do qual aprendi que é necessário respeitar o desejo da morte nas pessoas. Assim como existe o desejo de viver, para outros existe o desejo de morrer, e, como médica, tenho de respeitar a ambos — o que não é fácil, pois o médico tem a intenção de fazer o paciente viver e amar a vida. Aliás, mais tarde este amigo conseguiu transformar-se. Passou a amar a vida, pois casou-se e teve filhos. Na passagem de 1990 para 1991, Daniel e eu íamos para o Egito e Israel, mas com a guerra ocorrendo lá resolvemos fazer uma viagem de inverno pela Europa, visitando Berlim, Praga, Viena, Paris e lugares da Holanda, o que foi terrível sob vários aspectos, humanos e meteorológicos — embora na Holanda tenhamos tido a oportunidade de fazer uma última visita ao Professor Lievegoed.

Em 1991, uma editora alemã me pediu para escrever um livro sobre biografia, o qual se intitulou Das Leben in die Hand nehmen ('Tomar a vida nas próprias mãos', como o presente livro), publicado em 1992 e que é best-seller até hoje, estando em sua sétima edição. É o ano em que Thomas se muda para Florianópolis e casa-se com Sílvia. Durante a estada na Europa, faço visitas aos Pirineus e ao Vale dos Castelos Cátaros. Faço uma campanha de ajuda financeira para a Artemísia poder construir a segunda ampliação, conforme mencionado anteriormente.

Apesar da Europa, os cursos na Artemísia continuaram intensos, com a participação de vários colaboradores. Cheguei a dar 32 cursos de uma semana durante o ano.

No ano de 1992 tive um convite, por parte de um cliente, para ir à Fazenda Rio Negro, no Pantanal. A partir daí, a cada mês de julho ou agosto visitávamos com os mais diversos parentes e amigos a Fazenda Rio Negro, que se tornou um lugar de descanso e descobertas para nós. Descobertas, sim, porque a cada ida descobrimos novos animais da fauna pantaneira, e em dois anos seguidos chegamos a ver onça pintada.

Essas viagens, além da época de Natal e de Ano Novo e um pouco de janeiro, em que ficávamos em Ilhabela, eram quase os únicos pontos de encontro entre Daniel e eu. O resto do tempo era dedicado a um trabalho intenso. Nesse ano, numa semana de folga de um curso na Alemanha, uma colega e eu visitamos o Marrocos.

No fim daquele ano completei meus 63 anos. E agora, como a vida iria continuar? Começou com um declínio maior de forças, porém mantendo ainda o

mesmo ritmo. Em 1993, 1994, Daniel se queixava cada vez mais de minhas longas ausências.
Em abril de 1993, durante a solenidade pela morte do Professor Lievegoed, na Artemísia, um psicólogo brasileiro perguntou-me enfaticamente por que eu não dava formação para profissionais, aqui no Brasil.
Na noite seguinte tive um sonho, que me deu a certeza de que deveria também iniciar um grupo de complementação profissional por meio da biografia, aqui no Brasil, e no mesmo ano, em dezembro de 1993, começou o primeiro grupo de formação, com trinta participantes.
Esse ano foi bastante intenso na Europa. Minha intenção era ir só na primavera, mas acabei indo, por uma convocação de Michaela Glöckler, também no outono para um congresso médico.
Nesse ano, com Thomas e Sílvia, sua segunda esposa, fiz uma viagem pelo norte da França (Morro St. Michel, Carnac e norte da Espanha e Portugal), visitando grutas e megálitos. Em julho, com todos os outros filhos, fomos para a Chapada dos Guimarães, o Pantanal e a Fazenda Rio Negro. Thomas se identificava mais com os desenhos pré-históricos das grutas e eu com os megálitos.
Com Daniel, fiz a primeira viagem a Florianópolis, ficando no Hotel da Praia Mole. No ano seguinte (1994, aos 64 anos) foi fundada a Associação Mundial de Trabalho Biográfico, de cuja diretoria participei como vice-presidente e depois como presidente. Foi também um ano em que fiquei 'alarmada' comigo mesma, pois, tendo sido cancelado um curso na Alemanha, decidi acompanhar minha filha Solway, seu companheiro e Tiago a Creta. Lá chegando, após o vôo Berlim-Creta, escolhemos um hotel na costa do mar do Líbano. No dia seguinte, bem ensolarado, fomos à praia. O mar devia estar com uma temperatura de 14ºC. Entrando na água por uma segunda vez, perdi completamente a memória, por uns trinta minutos, mas sem perder a consciência. Em minha cabeça passava um filme interior, com peças antigas gregas e ruínas de templos. Aos poucos o filme foi desaparecendo, e eu fui enxergando a realidade novamente; andei para o hotel, onde meus filhos, muito assustados, me colocaram na cama, massagearam-me e a memória foi voltando. A partir daí, tenho de me prevenir contra as quedas de pressão que os vôos curtos provocam, os quais, somados à reação capilar da água gelada, deixam a cabeça sem sangue. Essa foi outra experiência biográfica importante. Como a memória é o fio condutor do nosso eu, perdendo a memória parece que perdemos também o eu. As imagens do filme interno foram agradáveis, mas assim como apareceram, sumiram; eu não consegui retê-las.

Nesse ano tive uma vivência forte com Daniel, quando vimos a primeira onça no Pantanal, às margens do Rio Negro. No outono desse ano, eu tinha planejado duas grandes palestras públicas, em continuação às de dois anos antes, que haviam sido um sucesso; mas, em vez de dar as palestras, tivera de internar-me na Lukas Klinik, por uma bronquite e quase pneumonia. Realmente, eu já não podia mais trabalhar em cursos sucessivos, um atrás do outro, aproveitando o fim-de-semana para viajar de lá para cá durante seis a oito semanas seguidas, como fazia até então. As forças estavam diminuindo. Na passagem do ano novo para 1995, tivemos uma vivência maravilhosa, ao dar a volta de barco pela Ilhabela. Avistamos centenas de golfinhos, que pareciam reunir-se para a grande festa do final de ano.

Em janeiro, Solway veio festejar seus quarenta anos em Ilhabela — era um grande acontecimento familiar. Ao me despedir para os cursos da Europa em fevereiro, parti com bastante dificuldade, pois não tinha um bom sentimento; inconscientemente, não queria ir, e até meu genro, que me levou ao aeroporto, me estranhou. Eu ia iniciar o primeiro grupo contínuo de formação biográfica na Suíça, com duração de duas semanas. Mal estava no meio da segunda semana, recebi um telefonema do Brasil informando que Daniel estava na U.T.I. de um hospital, pois sofrera um infarto. Meus amigos foram atrás de uma passagem e, apesar de um segundo telefonema dizendo-me que não se tratava de infarto, resolvi que tinha de voltar o mais rápido possível para o Brasil. Meu genro me pegou novamente no aeroporto e fomos diretamente para o Hospital Albert Einstein. Daniel já havia saído da U.T.I.; estava ainda em observação, e uma amiga sua tratara da internação, convênio médico, etc. Só a partir daquele momento eu pude assumir a situação. Descemos para um quarto térreo, quase porão. Nos primeiros dois dias eu estava meio fora de mim, eufórica, apreciando o reencontro; no entanto, após a mudança para o porão caí em mim e tive uma forte depressão. Acordando, porém, às quatro horas da madrugada do dia seguinte, ainda em depressão, de repente senti uma força erguer-se dentro de mim, um impulso para o perdão de tudo com que nos havíamos machucado, mutuamente, nestes últimos anos. Depois, identifiquei esta força de soerguimento como uma força crística, que me havia sido concedida.

Daniel precisava de tempo para recuperar a saúde, e eu para recuperar-me do estado de choque com tudo o que tinha acontecido. Resolvemos, então, que eu iria para a Europa continuar os seminários já programados, e foi o que fiz. Quando voltei, já em abril, fomos para Ilhabela. Daniel estava em estado lastimável, devido à forte medicação alopática indicada por um cardiologista

pouco experiente. Em Ilhabela conseguimos diminuir a medicação e olhamos em retrospectiva para nossas vidas e para o nosso casamento. Eu tinha programado ir em julho aos Estados Unidos, para dar um curso em Spring Valley e daí fazer uma viagem de motorhome com todos os filhos e netos. Só Aglaia e seu marido Amauri não foram, pois Aglaia se viu surpreendida por uma gravidez aos 42 anos. Fomos em dois motorhomes, iniciando a viagem em Los Angeles, indo para o Grand Canyon, Mesa Verde e o Yellowstone Park. Foi uma viagem maravilhosa; ao ver o Grand Canyon e os geysers do Yellowstone Park, veio-me a imagem: "Aqui Deus-Pai construiu seu próprio templo." Voltei mais cedo que os outros, para não deixar Daniel tanto tempo só. No aeroporto de Atlanta, pareceu-me estar na cidade do futuro, no sentido do Anticristo, pela mecanização de tudo e pela ausência do ser humano. Mas, de resto, gostei de tudo e especialmente da vontade de ajudar que os americanos, em férias, têm.

O equilíbrio em nosso matrimônio só se restabeleceu com a viagem, em setembro, quando Daniel e eu fomos para Fernando de Noronha, Recife e Praia do Forte. Três semanas de curtição. Depois, mais um outono com cursos na Europa (outubro e novembro). Era novamente um ano especial — em dezembro eu completei 66 anos.

Em meados de 1996 recebemos a visita de Beta, filha de Daniel. Passamos uma semana juntos e depois fomos a Florianópolis, para a casa de Thomas, que estava fora. Ficamos encantados novamente com Florianópolis, e resolvemos comprar um terreno — e, quem diria, eu, aos 65, e Daniel, aos 59 anos, recuperando-se de sua angina, resolvemos sair de São Paulo para mudar de vida. Em setembro do mesmo ano iniciamos a construção da casa, que foi fácil e rápida, pois um engenheiro, amigo de Thomas, foi muito eficiente. Nesse ano, 1996, e no ano seguinte, 1997, eu ainda tive compromissos duas vezes no ano, de cinco semanas cada, na Europa. Em 1996, além dos nossos cursos, Daniel e eu ainda fizemos uma viagem, durante a qual ficamos três semanas num motorhome na Suíça e na Alemanha, visitando sua mãe, que há muitos anos ele não via. Minha impressão de que ela só estava esperando revê-lo para depois morrer se confirmou, pois algumas semanas depois ela faleceu (quando estávamos lá, ela foi hospitalizada).

Em 1997 me submeti a uma cirurgia do menisco na perna direita (há dois anos vinha-me perturbando; eu o machucara numa vala de composto orgânico, à noite, quando ia apagar o fogo na mata vizinha à Artemísia). Em seguida, no mês de abril, nos mudamos para Florianópolis. Esse primeiro ano lá nos pareceu estarmos casados de novo, 'brincando de casinha', pois decidimos não ter empregada na casa nova; só uma faxineira, uma vez por semana. Ótima decisão

— Maria, a máquina de lavar louça, e Teresa, a máquina de lavar roupa, são excelentes, e nunca reclamam nem querem aumento de salário.
Nesse ano nos surpreendeu a morte súbita do ex-colega de trabalho de Daniel, Herwig Haetinger, na qual fui intensamente envolvida.
Para mim, o ano 1997 foi um ano de despedidas na Europa. O primeiro grupo contínuo da Suíça se formou. Deu-se a formação de um colegiado de professores, que continuou a formação e que está caminhando bem. O auge da estada na Europa foi a finalização do trabalho de grupo, que durou sete anos, na Clínica Lahenstein, com o curso dos sete planetas e a ida para Weimar com o grupo. Finalmente, a despedida de minha amiga Brigitte Schönemann (uma amiga que conheci na primeira turma do curso biográfico da Suíça e que se manteve fiel por todos esses anos), que organizou uma festinha para mim.
Em Florianópolis, uma pequena viagem nos leva ao encontro das baleias, na praia do Rosa. Para mim, as vivências que tenho com a natureza são sempre muito fortes e especiais.
Em 1998, finalmente se realizou a promessa que eu havia feito a Daniel de não mais ir para Europa dar cursos. Aproveitei o ano para rever o livro Às forças zodiacais e sua atuação na alma humana e reeditá-lo. Acabei os livros Homem-mulher: a integração como caminho de desenvolvimento e, em alemão, o de aprofundamento intitulado Das Leben geht weiter (A vida continua), que foi publicado nesse ano.[30]
E, como grande surpresa, fomos de férias para a Europa e assistimos aos 'Dramas de Mistérios' [de Rudolf Steiner], em Dornach, e fizemos uma viagem de motorhome para a Noruega — um grande encontro com a natureza e o povo nórdico.
À medida que Daniel recuperava sua saúde, seu desejo de comprar um barco maior aumentava (após um ano de sua internação, conseguimos um de vinte quilos, inflável). Encontramos um lugar para guardar o barco de alumínio, compramos um novo motor, mas era complicado sair para o mar. Então nos foi oferecido um terreno, em frente ao mar, e acabamos comprando-o e logo construindo um apartamento sobre uma garagem de barco, com vista direta para o mar, e as águas, na maré enchente, batendo no muro. Loucuras...
Às vezes parecemos dois adolescentes. Pois não é que Daniel comprou um barco maior? Seu sonho é dar a volta na ilha. O meu, ficar olhando o pôr-do-sol e ver as gaivotas e biguás voando de encontro ao sol poente — o mesmo vôo que, um

[30] Pela editora Freies Geistesleben, Stuttgart. (N.E.)

dia, fará a alma quando se livrar do corpo. É como um preparo para o entardecer da vida e a passagem para o Cosmo, azul durante o dia, estrelado à noite.
Vários grupos de formação biográfica já estão formados — aliás, no terceiro esteve meu filho Tiago. Um quarto e um quinto estão acontecendo — levando o impulso biográfico para todo o Brasil e até para a Argentina e para o Chile.
Para o mundo, esta foi minha missão dos últimos 25 anos.

*Velhice me traz sabedoria.*
*Consigo amar sem cobrar,*
*consigo ajudar sem falar,*
*consigo sofrer e calar.*
*Para outros alegrar, consigo até me doar.*
*Que bom é envelhecer e ao mesmo tempo renascer!*

*Negar a velhice é negar a ti mesmo.*
*Unir-te à tua força, e não à tua fraqueza,*
*faz enriquecer em ti a potência do teu devir.*
*Gudrun K. Burkhard*

## Pequena complementação relativa ao meu caminho espiritual

Aos 21 anos ocorreu minha primeira identificação com a Antroposofia, ao vivenciar que "o espírito ordena a matéria" por meio do processo que permitiu a imagem da cristalização, já citada.
Com a decisão de estudar Medicina Antroposófica e com a ida à Suíça, a prática de eurritmia me foi fundamental. Sempre que possível, eu a praticava com Else Sittel. Aos 32, 33 anos houve um aprofundamento, e alguns exercícios de eurritmia passaram a acom- panhar-me no dia-a-dia até hoje. Sempre que posso, pratico de 15 a 30 minutos pela manhã; consigo, com isso, maior equilíbrio interno.
Quanto ao caminho meditativo, já mencionei que como primeira sugestão recebi de meu chefe médico e amigo, Dr. Alex Leroi, o livro sobre a 'Pedra Fundamental'. Essa meditação bastante ampla me parecia inatingível por sua extensão. Mas logo depois, ao ter contato com os textos das palestras para jovens médicos, o curso de Natal e Páscoa, comecei a fazer as meditações aí contidas

ligando-me à parte esotérica da medicina.[31] Outro conselho dado pelo Dr. Leroi foi: leia os livros básicos (A Ciência Oculta, Teosofia, A filosofia da liberdade e O conhecimento dos mundos superiores). Depois, tudo o que R. Steiner transmitiu sob forma de palestras após o Congresso de Natal em 1924, incluindo-se os seis volumes das 'Considerações sobre as relações cármicas'.[32]

Bem, A Ciência Oculta eu estudei fazendo desenhos e pinturas sobre a evolução. O livro O conhecimento dos mundos superiores tornou-se meu livro de cabeceira desde então. Teosofia eA filosofia da liberdade, eu não os domino até hoje.

Para mim, o caminho foi sempre pela meditação. Realmente, eu não tinha tempo para fazer leituras. Participava, sim, de grupos de estudos semanais, em que também os 'Quatro dramas de mistérios' foram fundamentais para mim.[33] Era um grupo que se reunia com o velho dirigente do Ramo, Sr. Rüger e sua esposa, o casal Lanz e R. Seliger — hoje, todos já falecidos.

Ao fazer contato com a Klasse", tive um grande presente: seis aulas (de repetição) diariamente, lidas por Lily Kolisko, em Stuttgart. Foi maravilhoso! Demorou algum tempo, porém, até que Pedro e eu conseguíssemos uma leitora de Klasse para o Brasil, por volta de 1965, 1966. Quem veio foi Johanna Krauel, recomendada por nós.

Os seis exercícios colaterais, os oito passos para o desenvolvimento da lótus do coração e da lótus da laringe, assim como as Doze Virtudes de cada mês do ano, sempre me davam uma base para as meditações.

Com 31 anos e meio, além das meditações médicas, uma outra meditação voltada à comunidade, ao Cristo e a Micael passou a fazer parte da minha vida. É feita três vezes ao dia. Descobri que a 'Pedra Fundamental' tem sete ritmos, um para cada dia da semana, e o conjunto constrói um templo espiritual dentro de nós, com o qual nos preparamos para receber Cristo.

Com o início do trabalho biográfico e com meu segundo casamento, a 'Pedra Fundamental' começou a entrar cada vez mais em minha vida. Abriu a percepção para o Cristo no etérico e para velar pela proteção de forças para o futuro da humanidade.

A meditação, desse momento em diante, além de individual, da Klasse, profissional, passou a ter a conotação de algo para humanidade, capaz de formar

---

[31] V. nota 32 na p. 202.

[32] *Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge* [6 vols.], GA 235-240 (Dornach: Rudolf Steiner Verlag, várias datas). (N.E.)

[33] Rudolf Steiner, *Vier mysterien Dramen,* GA 14 (5. ed. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998).Vide tb. a edição brasileira do primeiro drama: *O Portal da Iniciação,* trad. Matthias Murbach e Ruth Salles (São Paulo: Antroposófica, 1996. (N.E.)

uma corrente entre todos os seres que a praticam em todo o mundo. Aliás, era esta a intenção de R. Steiner quando a deu para a Sociedade Antroposófica, na época do Congresso de Natal de 1923-24 — portanto, contribuir para a paz, para empreender a cura, para o Cristo em suas manifestações, a lei do carma e a espiritualidade aqui na Terra.

Na época em que eu atuava na Clínica Tobias, tornou-se importante um trabalho espiritual feito nas doze noites santas (de 25 de dezembro a 6 de janeiro) e durante os sete dias da semana da Páscoa. O primeiro trabalho nos conecta com as doze forças zodiacais e nos prepara para o ano vindouro, e o segundo com as sete forças planetárias, isso de um forma moderna, crística, ordenando o nosso destino.

Também a cerimônia pelos falecidos, na semana subseqüente à sua morte, juntamente com os familiares, levou-me a muitas vivências espirituais e à participação dos mortos na comunidade familiar e na Clínica.

Naquela época, o culto da Comunidade de Cristãos era também realizado a cada quarta-feira na Clínica Tobias, e contribuiu para a essência espiritual de ambas.

A meditação da Pedra Fundamental contém em si toda a Antroposofia, e aponta para o passado, presente e futuro da evolução. Contém em si as leis biográficas do ser humano como indivíduo e da história de toda a humanidade.

Uma vivência relativa à 'Pedra Fundamental': num dia da Páscoa, quando eu tinha por volta de 46 ou 47 anos, Daniel e eu estávamos em nossa fazenda, em Campos do Jordão (bairro Centro), e líamos a meditação da 'Pedra Fundamental' como um todo. Nós nos havíamos atrasado com a leitura, talvez quase esquecido. De repente, senti que um grupo de seres espirituais estava acima de nós, esperando pela leitura da meditação. Compreendi claramente o que R. Steiner quer dizer ao afirmar que, desde a vinda do Cristo, o ser humano tem sido responsável pela evolução e também pelo desenvolvimento das hierarquias espirituais. Só você indo ao encontro delas é que elas podem frutificar seus pensamentos, sentimentos e ações. Também o próprio meditar é um ato totalmente livre: você pode realizá-lo ou não!

Na vida meditativa nós falhamos, erramos, esquecemos, e sempre temos de começar novamente, assim como cada dia, ainda hoje, é um novo começo. É preciso perseverança e confiança no fato de que o mundo espiritual está sempre presente.

Quando olho para minha biografia, vejo que o mundo espiritual sempre esteve presente nela, especialmente em situações de seminários, palestras, nas quais eu sempre me senti conduzida e inspirada. Aliás, nesses momentos as pessoas

presentes foram para mim um fio condutor. Sempre precisei de contato com o público. Numa das oportunidades em que falei na Basiléia, no Bernolium (com capacidade para acolher até mil pessoas e onde R. Steiner também proferiu palestras), proferi duas palestras públicas bem- sucedidas, pois consegui entrar em contato com os ouvintes numa espécie de 'diálogo'. E não falava de coisas abstratas, mas de vivências. Meu grande desafio é tentar trazer ao público uma linguagem espiritual inteligível, onde o uso de imagens e correlações ajude na compreensão do todo.

Gudrun Krökel Burkhard

## Epílogo

*Não existe desenvolvimento em geral. Só existe um desenvolvimento de um ou outro ou de um terceiro, de um quarto de um milésimo de ser humano. E tantas quantas sejam as pessoas existentes no mundo, tantos processos de desenvolvimento devem existir.*

*Rudolf Steiner™*

A própria vida é um caminho de iniciação; temos apenas de aprender a olhá-la e vivê-la conscientemente.

Espero que este livro tenha sido um estímulo para você, caro leitor, a olhar para sua biografia e, com gratidão, ver todos os presentes que a vida lhe deu — sejam obstáculos, desafios, encontros, crises, chances —, possibilidades essas que o levaram ou ainda o levarão a dar frutos maduros e saborosos para os que estão à sua volta.

G. B.