

Em contato com a sua essência

escrito por Triada



Ela diz que nosso próprio equilíbrio depende do equilíbrio do universo – o que vai além da saúde física e inclui emoções, energia e outros conceitos “invisíveis”. E não estamos falando de nenhuma filosofia oriental milenar: é a antroposofia, uma corrente de pensamento ativo que você precisa conhecer

Texto • Daniele Zebini e Fábio Portela

Tradicionalmente, a medicina analisa apenas o corpo humano. Muita gente pode estranhar essa afirmação e se perguntar “o que mais haveria para ser analisado por um médico?”. Pois há cada vez mais pessoas que responderiam: “que tal levar em conta emoções, sentimentos, energias e outros conceitos do ‘mundo invisível?’”.

É o que fazem os médicos que seguem os preceitos da antroposofia, filosofia criada no início do século passado pelo engenheiro alemão Rudolf Steiner. Segundo ela, além das coisas que podemos ver e tocar, existe um mundo não físico que, apesar de oculto, tem grande influência sobre nossas vidas.

“A antroposofia é um caminho de conhecimento que deseja levar o espiritual do ser humano para o espiritual do universo. Somente podem ser antropósofos pessoas que sentem como uma necessidade de vida certas perguntas sobre a essência humana e do universo, assim como se sente fome e sede”, escreveu Steiner em seu livro *Máximas antroposóficas* (Editora Antropofósica).

Esse sistema filosófico surgiu para tentar explicar o sentido da existência mas, ao longo do tempo, também adquiriu uma série de aplicações práticas nas mais variadas áreas do conhecimento humano, com destaque para medicina, pedagogia, arquitetura, artes e agricultura. Não é de se estranhar que seja tão abrangente: seu princípio fundamental é a busca da conexão entre o homem, a natureza e o sagrado.

A doença como oportunidade

Os médicos antroposóficos, por exemplo, acreditam que as doenças não são apenas físicas, por isso analisam, além do corpo, o espírito, as emoções e outros aspectos da vida do paciente. “O ser humano deve ser considerado de uma maneira global: o modo como a pessoa se sente, se emociona, dorme, come. Tudo isso é levado em conta”, diz Valdemar Setzer, membro da SAB (Sociedade Antroposófica no Brasil). Assim, o uso de remédios alopatas é evitado ao máximo, porque a medicina antroposófica estimula a cura da enfermidade pelo próprio organismo, sem nenhuma interferência externa.

Além disso, evita-se encarar a doença como algo negativo. “A medicina antroposófica parte do princípio de que as doenças são necessárias para o indivíduo. Ninguém fica doente por acaso. O desafio é fazer com que o paciente aproveite ao máximo essa doença, sem cair no perigo”, diz Setzer.

Segundo os adeptos, cada vez que fica doente, o paciente recebe uma oportunidade de se tornar uma pessoa melhor, em todos os sentidos. Uma simples gripe pode ser o sinal de que algo precisa mudar em sua vida. “Você transforma a doença em uma grande oportunidade”, afirma José Luiz Fonseca Ferreira, um dos diretores da SAB.

Pedagogia Waldorf

A forma diferenciada de a antroposofia enxergar o mundo também

é aplicada na educação. Na pedagogia Waldorf, criada pelo próprio Rudolf Steiner, além das matérias tradicionais, há uma grande preocupação em despertar o lado artístico das crianças. Os pedagogos antroposóficos acreditam que a arte é a mais elevada realização que o espírito humano pode almejar, porque está intrinsecamente relacionada com nossa criatividade.

No ensino fundamental sugerido por Steiner, há apenas um professor para ensinar todas as matérias aos alunos e esse educador permanece com a classe desde a primeira até a oitava série. Além disso, não há notas ou reprovação. “O correto é que os alunos estudem por interesse, e não por obrigação. O que significa dar para uma criança de oito anos uma nota baixa? Ou alta? Não faz sentido”, opina Setzer.

Ao contrário das escolas tradicionais, a pedagogia Waldorf não exige que os alunos tenham bom desempenho em todas as matérias. O professor deve entender que cada estudante tem uma visão de mundo diferente. “Não faz sentido exigir a mesma nota mínima em todas as matérias. A criança se interessa mais por uma que por outra”, completa.

José Luiz Fonseca Ferreira destaca que o principal conceito Waldorf é o respeito ao aluno. “Se o professor olhar para uma criança e perceber que nela vive um ser que certamente tem potencial para ser muito maior que o próprio professor, ele está começando a praticar a pedagogia Waldorf. Ele está respeitando aquela criança, não como criança, mas como um ser humano”. Existem hoje mais de 1.000 escolas Waldorf no mundo inteiro, cerca de 40 no Brasil e 4 na cidade de São Paulo.

Para a antroposofia não faz sentido seguir dogmas ou regras, mas sim adaptar-se a pequenas mudanças que podem tornar muito mais harmoniosa nossa convivência com o universo que nos cerca. O objetivo maior é fazer com que os nossos próprios interesses não se sobreponham ao bem geral. Uma lição que vale ser seguida, sendo antropósofos ou não.

Questão delicada

A visão antroposófica a respeito das doenças infantis pode até chocar quem não está familiarizado com a filosofia: tradicionais enfermidades, como sarampo e catapora, são consideradas benéficas para o processo de crescimento e, portanto, a vacina não é indicada. Mas como o assunto é muito delicado, os pediatras antroposóficos destacam que apenas esclarecem os pais e deixam que eles decidam sobre o assunto.

Um passo de cada vez

O estudioso Rudolf Steiner, criador da doutrina antroposófica, defendia a meditação como melhor caminho para a elevação espiritual. Mas ele alertava que antes de iniciar o processo, era necessário passar por uma série de exercícios preparatórios, descritos em seu livro *A ciência oculta* (Editora Antropofósica). São práticas simples, que ajudam a dominar e fortalecer mente e espírito e a levar uma vida mais equilibrada.

1 • Controle do pensamento

O primeiro exercício consiste em concentrar o pensamento em um único objeto. Pode ser algo simples, como um lápis. Pense na forma, no peso, no material, em sua utilidade. Mas atenção: o pensamento tende a querer voar e se tornar disperso, esforce-se para dominar sua mente e não desviar a atenção.

2 • Controle da vontade

Uma vez dominado o pensamento, parta para o controle das ações. É o que chamamos popularmente de força de vontade. Diariamente, proponha-se a realizar uma ação que fuja da rotina. Pode ser algo simples, como dar uma volta no quarteirão ou olhar as estrelas. É importante fazer o exercício sempre no mesmo horário.

3 • Controle dos sentimentos

Agora você já é capaz de dominar o pensamento e as vontades. O próximo passo é conquistar o equilíbrio dos sentimentos, evitar que as emoções nos controlem. A tarefa é analisar suas reações a determinados eventos, ou seja, prestar atenção ao modo como reage diante das situações do dia a dia e aprender a controlar seus impulsos.

4 • Tudo tem um lado bom

O quarto passo pretende fazer com que cada um de nós seja capaz de sempre enxergar o aspecto positivo das coisas. Não se trata de negar a existência do mal, mas de buscar compreender melhor a invisível mecânica que rege o cosmos.

5 • Não tema o desconhecido

Uma das piores coisas que se pode fazer é privar-se de novas experiências por ter medo do que não lhe é familiar. Este é um exercício muito difícil, pois implica na rejeição de uma série de preconceitos que muitas vezes estão mais arraigados do que podemos imaginar. Lembre-se: a idéia não é deixar de lado as antigas experiências, mas manter a mente sempre aberta e receptiva para aprender coisas novas.

A ordem acima deve ser necessariamente respeitada: comece pelo primeiro exercício e só inicie a etapa seguinte após alguns dias, quando já estiver realizando a atividade proposta com sucesso. Parta para cada nova fase sem abandonar as etapas já realizadas – isso quer dizer que quando alcançar o nível 3, por exemplo, deve continuar exercitando também os passos 1 e 2. Quando os cinco passos são completados, há um novo desafio: realizar todas as práticas durante o dia a dia, como se fizessem parte de sua rotina, e não como uma série de exercícios.