# A VIDA NAS PRÓPRIAS MÃOS

GUDRUN BURKHARD

# A VIDA NAS PRÓPRIAS MÃOS

alma dos livros

# AGRADECIMENTOS

Dedico este livro aos meus mestres Rudolf Steiner, Ita Wegman, Norbert Glas e Bernard Lievegoed, assim como a Hellmuth ten Siethoff, que, em 1976, nos presenteou, a mim e ao meu marido Daniel, com as bases do trabalho biográfico e nos permitiu desenvolvermos a nossa própria metodologia.

Agradeço especialmente aos participantes dos cursos biográficos, cujos contributos foram fundamentais para a realização deste livro.

Com o nascimento da Artemísia, em 1983, este trabalho adquiriu uma nova dimensão estruturante, ao permitir o alojamento e acompanhamento médico, dietético e revitalizante dos participantes nas suas instalações.

Agradeço, portanto, a todos os colaboradores que passaram pela Artemísia e contribuíram de forma valiosa.

Um agradecimento especial ao meu primeiro marido, Pedro Schmidt, e aos nossos quatro filhos – Aglaia, Solway, Thomas e Tiago –, todos eles imprescindíveis para o meu próprio desenvolvimento; e, finalmente, ao meu segundo marido, Daniel Burkhard, com o qual pude desenvolver uma metodologia inédita e nela trabalhar durante largos anos.

Na elaboração do livro participaram Luigia Nardone, Mercedes Gamba (principalmente na revisão preliminar do português) e Katia Maria Bortoluzzi (com todo o trabalho de paginação e digitalização do texto). Os desenhos são da edição alemã, 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: a sua biografia.

Gudrun Burkhard

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

Friedrich Rückert

# NOTA PRELIMINAR

*Das Leben in die Hand nehmen* (*A Vida nas Próprias Mãos*), título original do meu livro quando publicado na Alemanha em 1992, pela editora Freies Geistesleben, está na sua 17.ª edição. Já foi traduzido para várias línguas: inglês, francês, holandês, espanhol, polaco, japonês, russo e italiano. Aquando da primeira edição em língua portuguesa, em 2000, foi reescrito, ampliado e adaptado e, desde então, constantemente reformulado. Portanto, não se trata de uma tradução, mas sim de uma recriação.

Porém, gostaria de, em seguida, reproduzir o prefácio da primeira edição alemã, escrito pela Dr.ª Michaela Glöckler, médica antroposófica, à data responsável pela Secção Médica do Goetheanum[1].

[1] Sede da Sociedade Antroposófica Universal e da Escola Superior de Ciência Espiritual, em Dornach, Suíça.

# PREFÁCIO DA EDIÇÃO ALEMÃ

O trabalho biográfico é hoje muito atual. Têm surgido muitos livros sobre este tema, e os cursos e conferências sobre o assunto são muito procurados, pois tal trabalho não se limita à compreensão do dia a dia ou de épocas de crise, mas do destino, mesmo tratando-se de pessoas doentes.

O trabalho biográfico é uma ajuda para todos os que querem aprofundar o seu autoconhecimento e, em simultâneo, desenvolver interesse e compreensão pelos outros e as suas situações de vida.

A autora escreveu este livro com base no seu trabalho prático, sustentado pela sua experiência médica, partindo da antropologia antroposófica, elaborada individualmente, e apontando para as leis do desenvolvimento biográfico. Fez questão de ressaltar tanto os lados luminosos quanto os sombrios de cada biografia, integrando-os e reconhecendo o valor desses acontecimentos. Para tal, usa relatos e exemplos extraídos de situações concretas da vida, estimulando o leitor a pensar para a frente e a explorar a sua própria biografia como material de trabalho.

Na segunda parte deste livro, é apresentada uma metodologia para trabalhar com a própria biografia, permitindo um início nesse sentido.

Gudrun Burkhard é precursora da medicina antroposófica no Brasil e fundadora da Clínica Tobias, em São Paulo, que se tornou o centro da medicina antroposófica no país. Nos últimos anos, tem-se dedicado à prevenção de doenças cancerígenas, à dietética e, principalmente,

ao trabalho biográfico, para o qual fundou a Artemísia – local de revitalização, autodesenvolvimento e prevenção de doenças[2]. Desde então, tem também alargado a sua atividade por toda a Europa através de cursos e *workshops*, em especial na Suíça, Alemanha, Espanha, Portugal, Inglaterra, Suécia e Chile.

Teve sempre como intenção unir o seu trabalho às metas espirituais da Secção Médica do Goetheanum e cultivá-los.

Que a sua visão sobre o trabalho biográfico possa juntar-se de maneira construtiva às publicações sobre o tema na língua alemã.

Michaela Glöckler
Secção Médica do Goetheanum
Dornach, Suíça, agosto de 1992

[2] *Vide* Capítulo Dez, p. 207.

# PREFÁCIO DA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

Querido leitor:

Tomar o destino nas próprias mãos – será isso possível?

Quando falamos em destino, identificamo-lo como algo que se abate 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, ser rejeitada em vários empregos, e assim por diante. Será que, de facto, não podemos alterar essa visão da vida, essa crença de que o destino é algo ameaçador, exterior a nós e inevitável?

Sim, podemos fazê-lo. Para isso, primeiro, temos de nos conhecer a nós próprios, de conhecer a nossa biografia, de saber por que motivo as coisas acontecem. No curso biográfico, através da retrospetiva da nossa vida, podemos despertar a vontade de mudar o nosso futuro.

Esse é o objetivo dos cursos biográficos que realizamos – definir o tom e o rumo da nossa vida. O que eu quero, eu consigo!

A nossa biografia é como um rio que, ao escolher o canal por onde melhor flui, pode fazer vários caminhos. Aos poucos, percebemos que somos nós quem constrói o nosso próprio destino. Em vez de sermos marionetas, um barco sem rumo que o mar leva para qualquer praia, aprendamos a agarrar firmemente o leme e a conduzir o navio para o porto que nós mesmos escolhermos.

Ao procurar-nos para um curso biográfico, ou ao ler um livro como este, cada um tem dentro de si uma questão biográfica, uma pergunta.

Querido leitor, sabe qual é a sua pergunta?

Todos temos questões, umas mais banais, outras essenciais. Como primeiro exercício, tente formular para si mesmo a sua pergunta!

*Pergunta*

*Tem paciência*
*com tudo não resolvido no teu coração*
*e*
*tenta amar as perguntas em ti*
*como se fossem quartos trancados ou livros escritos num 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 familiarizarás 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

Cada vez se publicam mais biografias. Na Alemanha, por exemplo, a editora Rowohlt tem mais de quinhentas publicações. A Herder, outras tantas.

São publicações sobre pessoas famosas e, facto interessante, maioritariamente sobre homens. Todos esses livros são comprados e lidos. Porquê? Será que a identificação com alguns elementos da biografia dessas pessoas desperta a curiosidade em saber como conseguiram solucionar os seus problemas, procurando, assim, encontrar a solução para os nossos próprios problemas?

Contudo, para encontrarmos as nossas soluções temos de conhecer a nossa própria biografia, isto é, o nosso percurso desde o nascimento até à morte.

Nem sempre houve tanta procura por biografias. Se olharmos para as obras de arte antigas – do antigo Egito, da antiga Babilónia, da antiga Grécia –, percebemos que não tinham assinatura, desconhecem-se as suas autorias. Mesmo os cânticos aos heróis celtas não cantam um herói específico, mas sim os feitos daquele povo. O importante, tanto no povo egípcio quanto no povo hebreu, era a linhagem de sangue.

Foi apenas na época grega mais moderna que se começaram a destacar individualmente filósofos, escritores e poetas. Com a chegada de Cristo à Terra, o processo de individualização, ou seja, o destaque da individualidade, começou a ser cada vez mais consciente. Com isso, surgiram também as leis do desenvolvimento do ser humano.

Embora estas já fossem conhecidas, 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 muito imaturo, mal tem o domínio da fala.*
*Se, no entanto, deus o aperfeiçoar por mais sete anos, aparecerão sinais do amadurecimento da juventude.*
*Brota-lhe a barba no terceiro septénio, e a pele a desabrochar acentua o seu matiz; o seu corpo estica-se cheio de força.*
*Porém, a força do homem desenvolve-se ao máximo somente agora, no quarto septénio. O homem realiza façanhas.*
*No quinto septénio, o homem procura casar-se, para que no futuro cresça uma geração próspera.*
*Depois, no sexto, a atitude moral do homem amadurece e fortalece; futuramente, ele não quererá mais ocupar-se com obra fútil.*
*Por catorze anos, no sétimo e no oitavo septénios, prosperam a sua fala e o 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 septénio, a morte lhe ocorrerá num tempo bastante propício.*

Para os gregos, ao contrário dos egípcios (para quem quanto mais idoso o indivíduo, maior o valor que lhe era atribuído), havia uma idade ideal para o ser humano – até ao décimo septénio, ou seja, setenta anos. Embora a esperança média de vida esteja constantemente a aumentar, 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, uma vez que este se desloca em um grau desde o momento do nascimento. É como se chamasse o indivíduo de volta ao Cosmos (conforme uma citação de Rudolf Steiner). O aumento da esperança média de vida força o ser humano a lidar mais conscientemente consigo mesmo em fases anteriores da vida, para poder desfrutar de uma velhice harmoniosa e sadia.

Como vimos no poema de Sólon, a vida transforma-se no decorrer dos anos, e os septénios (ciclos de sete anos) marcam passagens

importantes ao longo desse percurso. Rudolf Steiner recuperou a questão dos septénios ao discorrer sobre a sua dinâmica em muitas conferências pedagógicas e gerais. Com o crescimento do processo de individualização, qual a situação do homem moderno hoje?

Cada vez mais, o ser humano perde a sua ligação à família, ao seu povo. Ser patriota é agora uma blasfémia. Só é aceitável a um adulto morar em casa dos pais por necessidades financeiras. A família, mais na Europa do que no Brasil, está em último plano.

O ser humano perdeu a sua ligação à natureza e aos seres pertencentes à mesma. Dela, quer-se apenas tirar o máximo de lucro, explorando-a, destruindo-a. Raros são os que cuidam dela. Aos poucos, deixará de nos fornecer os alimentos básicos, dos quais necessitamos para sobreviver, ou o petróleo para as nossas potentes máquinas – os nossos automóveis.

O ser humano perdeu a ligação ao mundo espiritual – ao seu guia (anjo) e, até, a toda a conceção do Cosmos e das forças criadoras. A religião tornou-se, amiúde, uma casca vazia, sem conteúdo, sem alimento espiritual – cada um tem de encontrá-la em si mesmo.

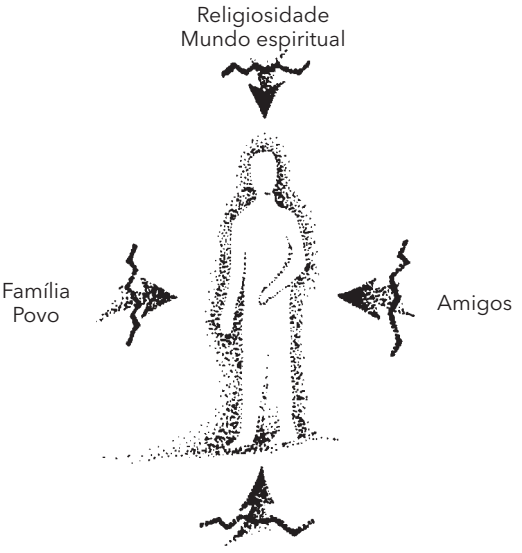


FIGURA 1

Perdeu-se a ligação mais íntima entre as pessoas, tanto nas relações laborais quanto nas afetivas e pessoais. As relações tornaram-se superficiais, formais – e o ser humano sente-se incompreendido e solitário.

Tudo isso conduz a uma solidão cada vez maior, a uma incompreensão em relação ao próximo e ao próprio ser. É frequente o consumo excessivo de álcool ou drogas, de vídeos, televisão ou Internet como tentativa de escape a essa situação. A comunicação é fictícia, não se estabelece uma verdadeira relação com ninguém.

Esta é a situação dos nossos dias, em que cada um tem de assumir perante si próprio ser ele mesmo. Isso pode ser positivo, mas, por outro lado, pode fazer crescer um egoísmo ferrenho, capaz de levar à destruição.

Rudolf Steiner, numa conferência proferida a 12 de dezembro de 1918, alertou para as forças antissociais da nossa época. Como as superamos? Fomentando o verdadeiro interesse pelos outros! E apresentou dois exercícios básicos, ambos empregues no trabalho biográfico. Um relaciona-se com a retrospetiva dos acontecimentos da vida, o outro com a retrospetiva de todas as pessoas que encontrámos ao longo da nossa vida e que exerceram alguma influência sobre nós.

Quando encontramos alguém que há muito não víamos, ocorre um facto interessante. Primeiro, tentamos lembrar-nos do seu nome, de onde nos conhecemos, há quanto tempo isso aconteceu, e depois partilhamos o que aconteceu nas nossas vidas desde o último encontro. Contamos parte da nossa biografia e, com isso, as memórias voltam a surgir diante de nós, cada vez mais nítidas. Se fizermos este levantamento da história da nossa vida de forma sistemática, estaremos a fazer um trabalho biográfico.

Este trabalho pode ser feito tanto individualmente como com um terapeuta ou um grupo, conforme as necessidades individuais e as circunstâncias. Na segunda parte deste livro, descreverei a metodologia para tal.

Na biografia humana existem leis gerais de desenvolvimento para cada fase da vida e, durante o trabalho biográfico, cada um identifica

na sua vida elementos semelhantes aos de outros da mesma faixa etária ou que atravessam a mesma fase, inclusive aqueles peculiares e que têm que ver em exclusivo com o destino de cada um. Saber discernir o que é próprio da idade ou fase e o que é só seu, individual, assim como o que é repetitivo, é importante para o autoconhecimento.

Amiúde, os acontecimentos individuais têm de ser trabalhados, digeridos. Nos acontecimentos comuns ou gerais temos situações passageiras, iguais às de muitos outros, as quais sabemos que, passando essa fase da vida, melhoram por si. Isto consola-nos e faz-nos sentir como participantes de uma mesma época ou geração.

Muitos fazem psicanálise, durante a qual as fases difíceis são minuciosamente analisadas ou trabalhadas, mas esquecidas as fases boas ou o lado positivo de cada fase difícil. A visão global da biografia permite, pelo contrário, analisar o todo, e não apenas as sombras. Permite perceber quanto de bom e de luz houve na nossa vida. Ao resgatar o positivo, elaborando e integrando também as sombras do negativo, é possível começar a vislumbrar a vida como uma grande paisagem. Luz e sombra, em conjunto, formam cores. E a vida torna-se uma paisagem multicolorida ao invés de permanecer cinzenta 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 tocássemos um instrumento musical diariamente. Os sons diferem em cada fase, mas, no final da vida, tudo se compõe como partes de uma grande sinfonia. É certo que nos parecerá inacabada, mas ao termos uma visão clara da vida perceberemos que já está escrita, que é muito bela e que aprendemos a amá-la.

Apenas amando-nos a nós mesmos e ao nosso destino seremos capazes de amar os outros e, consequentemente, amados e respeitados. É comum ouvirmos: «Não quero lembrar as coisas negativas, já passaram!» Porém, se não forem processadas, elas acabarão por voltar à tona, e poderão causar graves distúrbios, até psicossomáticos.

A intenção do trabalho biográfico não é prender ao passado, mas sim entendê-lo e integrá-lo para viver o presente, livre do passado, e nortear melhor o futuro – ao amadurecermos tornamo-nos mais livres.

Para tal, no entanto, é necessário elaborar, integrar e aceitar o nosso passado. Caso contrário, seremos dele prisioneiros, algemados e amarrados.

Atualmente, muitos se perguntam se, com toda a aceleração e mudanças do mundo, as leis biográficas serão ainda válidas. E costumo responder: as leis espirituais da encarnação e desencarnação, com os seus ritmos próprios, são as mesmas, não mudam, pois são cósmicas; Júpiter, Mercúrio, Sol e Lua tampouco andam mais depressa, pois os seus ritmos são eternos; as leis físicas de regeneração, desgaste e envelhecimento, apesar de todos os esforços em tentar detê-las, mantêm o seu ritmo biológico. A longevidade, sim, aumentou e continuará a aumentar, pelo menos até que a geração moderna da computação, do WhatsApp, do Facebook e de tantas outras redes sociais, o desgaste físico traiçoeiro e nem sempre percebido, acrescido da falta de movimento, de relacionamentos e de atividades desportivas contribuam para um envelhecimento precoce.

O que se transforma é a intensidade da vida anímica, ao antecipar eventos que, para as crianças, eram próprios dos jovens, ou, para os jovens, eram próprios dos adultos. Mas é esta vida anímica que, com o seu pensar, sentir e querer, pode ser trabalhada, harmonizada ou caotizada. E é a esses processos que devemos estar atentos.

Em suma, as leis biográficas continuam válidas e exigem cada vez mais o trabalho de autodesenvolvimento, para que o jovem atinja a idade da sabedoria e da paz interior.

Atualmente, na época do coronavírus e semelhantes, tal só é possível através de uma disciplina quase férrea.

Será que a pandemia nos ensinou alguma coisa?

Existe uma maior consciencialização, um «acordar para o mundo», uma maior sensação de humanidade: «Faço parte de um grande contexto, onde todos devem trabalhar em conjunto para alcançar algo.» A fatura será paga pelos que hoje são crianças: «Em que estado o mundo foi deixado pelos nossos pais e ancestrais!»

Será que conseguiremos uma maior confraternização entre países, estados, famílias, e com um real sentido de solidariedade? Será que continuaremos a usar o nosso poder e egoísmo para benefício próprio,

para alcançar apenas a meta individual? Ou conseguiremos, por fim, trabalhar em prol de uma verdadeira fraternidade?

São inúmeras as perguntas que nos poderemos fazer.

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

Rudolf Steiner[3]

[3] Em *Poemas, Pensamentos*, Herwig Haetinger (org.) (*v.* Notas Bibliográficas).