

## Introdução

*"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."*

Em nossos programas abertos ou fechados de Formação de Consultores Internos e Liderança para empresas, abordamos com frequência o tema Fases de Desenvolvimento do Ser Humano, ou simplesmente as Fases da Vida. As bases desse estudo, lançadas há muitos anos por Rudolf Steiner e Bernard Lievegoed, vêm sendo aprofundadas com diferentes olhares pela Dra. Gudrun Burkard e, mais recentemente, pelas diferentes Escolas de Formação de Aconselhadores Biográficos espalhadas por nosso país.

Consistentemente, este é um dos temas que mais impactam nossos clientes, e recentes pesquisas indicam que o trabalho biográfico individual ou em grupo é a porta de entrada de muitas pessoas na Antroposofia.

**Cecília Meireles** Ao entrar em contato com nossa própria biografia, nos emocionamos, nos redescobrimos e criamos as condições para "tomarmos a vida em nossas mãos", título de um dos *best-sellers* da Dra. Gudrun.

Em uma de suas mais conhecidas músicas, Raul Seixas nos batizou como "essa metamorfose ambulante" que nasce com 3 ou 4 quilos e vai, ano após ano, setênio após setênio, crise após crise, ganhando peso e aprendendo com as experiências vividas. Em uma de suas palestras, Steiner relatou que "o homem possui um caráter inato que só se revela gradativamente no curso da vida. Percebe-se o interior como que a se derramar para o exterior, de modo a configurar tudo a sua maneira".

Aprendemos nos bancos escolares sobre a metamorfose da lagarta em borboleta e também sobre o fascinante processo de transformação pelo qual passam as plantas: da semente até o fruto, passando pela criação de cada folha e retornando à forma de semente.

Nossa vida guarda muita similaridade com esses processos da natureza e, ao nos debruçarmos sobre o estudo de uma biografia, avaliando os eventos ocorridos ao longo dos anos, adentramos um ambiente de forças muito mais sutis, onde a teia da vida vai sendo criada do passado para o futuro. Avaliamos fatos e sentimentos, encontrando desafios, crises, impedimentos, facilidades, impulsos, ajudas recebidas e intenções. Procuramos ver além dos eventos e descobrir seu significado para o nosso caminho de desenvolvimento e missão de vida.

Nesta tarefa, podemos lançar mão dos Espelhamentos, processo em que uma fase se reflete na outra – não de forma absoluta, como causa e efeito, pois esta é uma lei física, mas sim de forma metamorfoseada, como acontece com os seres vivos, com diferentes cenários, atrizes e atores.

## Espelhamentos e pontos críticos da biografia

É bem possível que aquele nosso colega de trabalho que se sente preterido ou perseguido por seu gestor também tenha nutrido sentimentos similares por seus pais, professores e outras lideranças com quem já lidou no passado. Assim, nos perguntamos: como quebrar esse círculo? O que pode e precisa ser transformado?

Neste exercício podemos olhar um fenômeno em um setênio e verificar como ele vai se metamorfoseando no tempo. Por exemplo, como será que um pai que em sua infância e adolescência vivenciou um ambiente de muitas brigas, discussões e castigos em sua família de origem irá se portar com sua esposa e filhos? Repetirá os mesmos atos ou se transformará? Se é verdade que apresentamos características distintas ao longo do tempo, o que as situações que se repetem ou as consequências de eventos passados podem nos ensinar?

Existem diferentes tipos de Espelhamento, e sua representação mais usual é um gráfico em forma de "U", cujo ponto central inferior representa a idade ou o ponto de inflexão de nossa curva. Os dois extremos do gráfico, por sua vez, representam o início e o fim do período a ser estudado. A curva também é dividida em setênios, com os eventos e sentimentos mapeados em cada ano e "registrados" no gráfico.

Em um processo de Aconselhamento Biográfico, podemos trabalhar com os Espelhamentos clássicos de 21, 28, 31,5 e 42 anos, cada um com uma função.

O Espelhamento dos 21 anos ajuda a conhecer melhor os elementos que surgiram no desenvolvimento de nossa alma após a estruturação dos corpos físico, etérico e astral nos setênios anteriores. Alegria, amor e felicidade na infância facilitarão o surgimento de um adulto com relações mais harmoniosas e abertas para o mundo dos 35 aos 42 anos. Da mesma forma, uma convivência com pais autoritários e incoerentes na puberdade podem impactar na capacidade de decisão e a firmeza de caráter de uma pessoa em torno dos seus trinta anos. O contato com belos e elevados ideais na adolescência ajuda a criar mais coragem para atuar na vida, ao passo que o contato acentuado com o álcool e outras drogas vai no sentido contrário.

O espelhamento dos 28 anos nos traz a ideia do Hipomóclio, que significa o ponto de equilíbrio ou de apoio da alavanca de nossa vida. Avaliamos os momentos em que um ser humano assume mais liberdade e responsabilidade por si mesmo e pelos que estão ao seu redor. Até os 28 anos, o ser humano é contemplado pela influência de todo o céu, dos planetas às estrelas fixas. Ao se aproximar dos 30 anos, ele não encontra mais forças de renovação no universo. Assim, como diz Steiner, "tornamo-nos pessoas autônomas na Terra", momento desejado e esperado por todos nós.

## Espelhamentos e pontos críticos da biografia

Segundo a Dra. Gudrun, quando o Hipomóclio se antecipa, pode ocorrer um endurecimento corpóreo precoce e a formação de ideias obsessivas. Se for retardado, as forças formativas não darão uma estrutura suficientemente sólida, tornando difícil o indivíduo assumir responsabilidades. Por exemplo, que impacto tem para uma mulher depois de seus 50 anos, ter cuidado de seus irmãos mais novos já aos 8 anos de idade?

Em torno dos 31,5 anos estamos no momento de maior aprofundamento no corpo físico, de consciência máxima, quando estamos utilizando todo o nosso potencial racional e, portanto, com o "Eu" muito internalizado no corpo, após o amadurecimento dos três corpos (físico, etérico e astral) e do início do amadurecimento anímico, a partir dos 21 anos. Nesta idade buscamos, consciente ou inconscientemente, nos conectar com o objetivo de fazer um mundo melhor. Quando isso não acontece, começamos a nos sentir mortos. Este é o espelhamento físico-fisiológico e espiritual, que nos auxilia a compreender o que viemos fazer nesta vida: qual é a nossa missão? Para quê existimos?

O espelhamento dos 42 anos, viável para pessoas mais longevas, busca a correlação entre eventos e sentimentos que podem explicar aspectos do nosso desenvolvimento espiritual. O "Eu" amadurecido volta-se mais para o "Eu" superior, trazendo-o mais para dentro da alma.

Talvez agora vocês estejam se perguntando para que servem todos esses espelhamentos. Devo ter medo do que vai me acontecer no futuro? De acordo com a Dra. Gudrun, conhecer os espelhamentos da própria biografia é um trabalho espiritual e que pode revelar *insights* sobre você mesmo que poderiam passar despercebidos. Identificando algumas repetições de eventos e sentimentos, podemos conhecer o fio vermelho de nossas vidas, fatos que tenham a ver com nossa missão, nos auxiliando a descobrir que novas metamorfoses precisamos fazer em nosso trabalho, por exemplo, ou em nossas relações familiares e afetivas.

A grande pergunta é: o que eu gostaria de modificar em meu futuro?

Muitas pessoas querem fazer algo diferente do que já estão fazendo e por isso perdem grandes oportunidades de transformar o que já fazem.

De acordo com a idade atual, o estudo de cada um destes espelhamentos será mais ou menos rico, mas todos são importantes e contribuem para o mesmo objetivo.

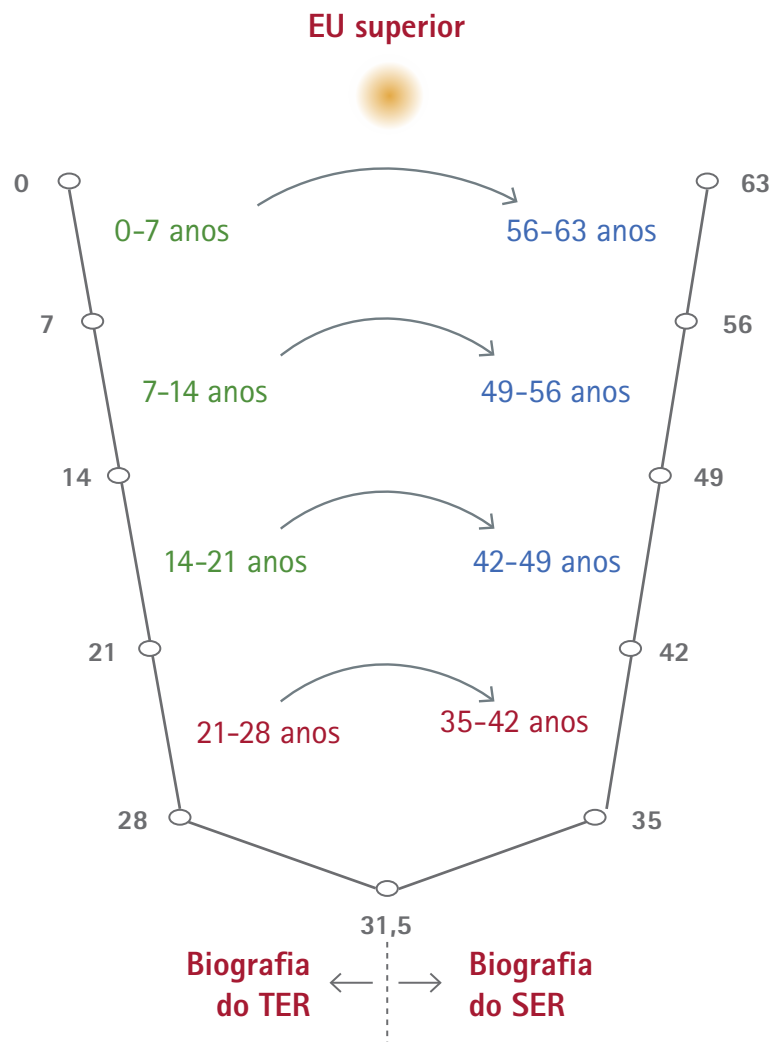
Um ponto importante a revelar é que temos dois "Eus". Por um lado, temos o "Eu Superior", que é o grande regente da nossa biografia, e, por outro, o "Eu Diário", regente de nosso dia a dia, que vai amadurecendo e incorporando sua experiência ao Eu Superior. O Eu Superior é o que temos de eterno e rege nossa vida do mundo espiritual. É como se estivéssemos em uma carruagem tendo como cocheiro o Eu Diário e, como passageiro, o Eu Superior.

# Espelhamentos e pontos críticos da biografia

A direção é dada pelo Eu Superior, mesmo que o cocheiro, algumas vezes, possa nos levar para lugares que não deveríamos ir. Quando isso acontece, este Eu Superior manifesta-se através de perdas, doenças, separações etc., para nos "acordar" e retornar ao caminho.

Iremos nos focar na descrição do Espelhamento dos 31,5 anos, incentivando a todos que pesquem e se aprofundem futuramente nos demais.

Vale lembrar as palavras de Rudolf Steiner que dizem: "para se vivenciar com compreensão o que é possível representar na primeira metade da vida, deve-se aguardar a segunda metade dela". Assim, teríamos olhares compreensivos entre os seguintes setênios:



Somente entre os 28-35 anos temos a graça de vivenciar e compreender ao mesmo tempo.

Descreveremos a seguir cada espelhamento apresentado no gráfico acima.

# Espelhamentos e pontos críticos da biografia

## Espelhamento 0-7 anos | 56-63 anos

No primeiro setênio (0-7 anos), vivemos em um ninho, modelado com o amor, carinho e calor de nossos pais. Desenvolvemos a fé e a confiança e temos contato próximo com o mundo espiritual, quando reina em nós a razão cósmica. Somos capazes de desenvolver o andar-falar-pensar, superando incríveis obstáculos. O trabalho principal nesta época é de individualização do corpo físico, deixando para trás o que havia de comum com nossa mãe. O mundo é bom!

Já no nono setênio (56-63 anos), retomamos a fase mística, onde o bom é fazer o bem, aquilo que é necessário. Ganhamos a compreensão da existência e podemos estabelecer novas missões para nós mesmos, sempre no intuito da construção do bem e da harmonia. Agimos pela intuição e estamos cada vez mais próximos do mundo espiritual. As forças sutis do corpo físico também são trabalhadas, utilizadas pelo Eu em seu desenvolvimento.

## Espelhamento 7-14 anos | 49-56 anos

No segundo setênio (7-14 anos), a criança intensifica seu contato com o mundo, começa a separar-se da família e a observar as belezas do mundo externo. O contato com a natureza, a arte e a música auxilia no desenvolvimento do senso estético. Encontramos a autoridade amada e a possibilidade do sentimento de veneração frente a tudo isso. A religiosidade está presente, ainda mantendo parte da conexão com o espiritual do primeiro setênio, e por volta dos 9 anos tem-se a vivência do Eu, de modo a se perceber a separação dos mundos. Nasce o corpo etérico, os temperamentos se manifestam e ocorre o amadurecimento do sistema rítmico – coração e pulmão – e dos órgãos sexuais. Aprendemos rotinas e limites, ganhamos ritmos. A fantasia, no sentido de pensamento criativo, deve ser incentivada. O mundo é belo!

No oitavo setênio (49-56 anos), estamos aptos a ouvir o mundo. O senso estético do segundo setênio é transformado em ética social e estética moral – esta é a busca pelo belo. Trabalhamos com a inspiração, desenvolvemos a compreensão das pessoas. Acontece a inversão sexual, quando homens voltam-se mais para o interno e as mulheres buscam conhecer o mundo, ou encontram uma nova tarefa na vida social. É uma época de estabelecer novo ritmo, adequado ao declínio físico, caso contrário os órgãos rítmicos se ressentem, levando a problemas de pressão, cardíacos e respiratórios. Uma nova criatividade irrompe para quem continua a crescer mental e espiritualmente.

# Espelhamentos e pontos críticos da biografia

## Espelhamento 14-21 anos | 42-49 anos

No terceiro setênio (14-21 anos) temos o nascimento do corpo astral, e a queda do "paraíso" leva o jovem à Terra, para desenvolver uma percepção de que o mundo é verdade. Seu mundo é composto dos amigos, seu pensar é recheado de ideias e ideais, com uma imagem de um ser humano que ainda não consegue ser/acessar. Seu sentir é extremado, o que desenvolve seu senso crítico – que utiliza para os outros a cada instante. Seu querer é intenso, sobra energia para as coisas. O jovem busca fundamentos na lógica e na razão, busca coerência e verdade nos adultos e no mundo ao seu redor. Aos 18,5 anos, ocorre o primeiro nodo lunar e a crise de identidade – quem eu sou? O que a vida quer de mim?

O sétimo setênio (42-49 anos) inicia-se após a crise da autenticidade, quando a pergunta do adolescente retorna com toda a força, só que, desta vez, no sentido de descobrir o que cada um quer para o resto da vida. Não estar atento a esta pergunta pode significar uma nova adolescência – quando o homem compra a moto nova e a mulher veste-se como adolescente – ocorrendo a intensificação da busca por *status*, posses e fama, ao invés de se desenvolver o altruísmo característico deste setênio. Passar conhecimento e informação para os outros é uma forma de doação. Desenvolve-se uma visão holística, uma compreensão mais abrangente das coisas, o que significa o desenvolvimento de habilidades conceituais, uma nova cognição sobre si mesmo e sobre a vida. Ainda há muita energia para realização, e novos valores são incorporados.

## Espelhamento 21-28 anos | 35-42 anos

No quarto setênio (21-28 anos), o Eu nasce e o homem vai em busca do seu lugar, assumindo a responsabilidade por si mesmo. Trata-se da fase emotiva da vida, cheia de altos e baixos emocionais e com muita energia para realização. Assumimos diversos papéis: bom filho(a), bom marido/esposa, bom pai/mãe, bom chefe etc. e demonstramos as habilidades técnicas aprendidas pelo pensar no meio acadêmico, com foco na realização das tarefas. Precisamos experimentar: algumas coisas dão certo, outras dão errado, mas é daí que vem o aprendizado. Somos abarcados pelas impressões ou sensações do mundo (fase da alma da sensação), a dinâmica da vida é de fora para dentro; existe a necessidade de se conviver com amigos, por exemplo, tanto que o sentimento que o indivíduo tem de seu próprio valor ainda depende muito de como o mundo reage às suas ações e ao seu trabalho. Aos 28 anos, parece que a fonte secou, que algo mudou e somos atingidos pela crise dos talentos. Com esta, alguns mudam de área ou profissão, vão fazer uma nova formação, vão viajar, casais separam-se etc. Como explica a Dra. Gudrun, "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".

## Espelhamentos e pontos críticos da biografia

Já no sexto setênio (35-42 anos), o homem está em processo de consolidar seu lugar no mundo. A partir dos 35 anos começa certo declínio físico, o que permite o surgimento de uma consciência maior. Trata-se de uma fase de maior interiorização, quando o ser humano chega ao âmago da sua própria alma (fase da alma da consciência). Reconhecem-se os próprios limites e potenciais, que não se é onipotente como se pensava no quarto setênio e, com isso, **"reconhecer os próprios limites cria a possibilidade de ser tolerante consigo mesmo e de aceitar o outro"**, conforme explica a Dra. Gudrun. Transforma-se a capacidade crítica em autocrítica e reconhece-se que em cada colaborador existe um ser, uma individualidade com características, limites e qualidades próprias. Neste setênio da alma da consciência, dois momentos importantes acontecem: o segundo nodo lunar aos 37 anos, com uma antecipação do que vai ser a maior crise da vida do ser humano por volta dos 42 anos: a crise da autenticidade. Novamente somos afligidos por perguntas que provocam nosso desenvolvimento, o olhar para o mundo interno: quais são os meus valores? Quem sou eu? Como quero seguir com a minha vida? Valeu a pena? Encarar esta crise é fundamental para um novo patamar no desenvolvimento do ser humano.

### Espelhamento 28-35 anos

Steiner aponta que este é o único setênio no qual temos a possibilidade de vivência e compreensão simultâneas. Nesta fase, mais encarnados, queremos conquistar nosso lugar no mundo, realizando a fase racional da vida (alma da razão e da índole). "A juventude agora é passado, a tarefa séria de viver finalmente começou", afirma Lievegoed. Saímos da crise dos talentos aos 28 anos para integrar intelecto e sentimento, razão e coração. O homem, que por natureza é mais razão, necessita desenvolver seus sentimentos e a mulher, que por sua natureza é mais coração, tem de desenvolver seu lado racional. É também o início da virada na curva anímica, com a mudança da biografia do TER para SER. Para tanto, vivenciamos o período crístico, dos 30-33 anos, no qual eventos, pessoas, perdas e ganhos podem tornar este período rico no aprendizado, muitas vezes caracterizado pela morte e ressurreição de questões internas. Desenvolvemos habilidades organizativas, já em condições de desempenhar funções de coordenação e gerência. O cuidado é não usar toda a força física desta fase para alimentar um sentimento de todo-poderoso, deixando-se levar pela intensa competitividade característica desse momento, pois sua posição de liderança deve ser conquistada com respeito e tolerância em relação aos outros.

# Espelhamentos e pontos críticos da biografia

O uso do espelhamento possibilita uma compreensão mais aprofundada da biografia, permitindo fazer a relação entre fatos e acontecimentos e a identificar padrões. Podemos ver também o que ainda é latente e precisa ser olhado e o que já superamos no nosso processo de desenvolvimento. Torna-se possível mudar algumas coisas, como redirecionar atividades e metas. É também uma grande sabedoria, em que ao perceber que a compreensão da primeira metade da vida depende da segunda, podemos conectar jovens e velhos. Com sua experiência, os mais velhos podem auxiliar os mais jovens em seu caminho com respostas a perguntas formuladas por estes ou como apoio quando algo dá errado no processo. Como outras leis cósmicas, esta é mais uma forma de expressão de amor.

## Bibliografia

BURKHARD, Gudrun. *Biográficos: estudos da biografia humana* (Projeto Amigo da Leitura, 2006).

BURKHARD, Gudrun. *Bases antroposóficas da metodologia biográfica: a biografia diurna* (São Paulo, Antroposófica, 2002).

BURKHARD, Gudrun. *Tomar a vida nas próprias mãos* (São Paulo, Antroposófica, 2000).