

AMA

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica  
Portugal

# Lúcia-Lima

Boletim da AMA



Andar, Falar, Pensar  
A Arnica  
Espaço Terapêutico  
Espaço Artístico  
Eventos / Notícias

Ano 3, Nº 10, Abril 2010

## Editorial

Queridos leitores,

Finalmente a Primavera! Estamos já cansados das invernias que nos fustigaram apesar de serem menos rigorosas que noutros locais do mundo...

No Inverno, como que a Terra está “*contente de si mesma*”; como nos diz R. Steiner “*a terra é inteiramente terra, a sua natureza terra concentra-se em si mesma*”. Na Primavera as forças etéricas da Terra, “*por uma espécie de respiração cósmica, espiritual, dirigem-se para o universo*” e as plantas brotam da terra que se cobre de flores que crescem e se multiplicam em arco-íris multicolor... Mas ao mesmo tempo as forças anímicas vindas do cosmos como que ficam “*ávidas*” de terra e querem penetrá-la e misturar-se nela. “*Todas estas coisas se passam de uma maneira totalmente interior e subtil, mas produzem-se efectivamente*”.

Que fazemos nós humanos, que vivemos no nosso íntimo estes dois impulsos de sinais contrários que nos varrem como “*um vento espiritual*”? Que desafio subtil mas verdadeiro, nos é apresentado em cada Primavera?

Em cada Primavera, é a força do meio, a força de Cristo que se ergue do interior da Terra onde vai resgatar as almas e se transfigura elevando-se na direcção do cosmos indicando-nos o caminho e as rotas das nossas viagens. Este o grande Mistério que se renova em cada Páscoa. Se nos deixamos enleiar e sucumbir nas forças que nos empurram em direcções opostas, ficamos em desequilíbrio, doentes... mas Rafael com o seu caduceu pode ensinar-nos a “*reconhecer o princípio sanador, a grande terapêutica cósmica que vive no princípio crístico*”.

Com toda a Alegria vos oferecemos mais esta **Lúcia-Lima** em que vos damos a conhecer como o bebé, de que vos falámos no Natal, cresceu e se foi transformando, com a sua enorme força de vontade, numa criança de 3 anos; a planta curativa será a Arnica, a restauradora por excelência; a fechar o ciclo das diferentes terapias, será apresentada a Arte-Psicoterapia; como sempre teremos o nosso espaço artístico e as notícias do que foi acontecendo ao longo do trimestre e do que está programado até ao verão.

Que renasça em todos nós a Força Crística que o Mistério de Gólgota nos oferece em cada Primavera num hino de Amor Incondicional.

A redacção

Nota: Itálicos do Livro de R. Steiner: “Quatre Imaginations Cosmiques – Troisième Conférence, Dornach Octobre 1923”, Éditions Triades 2008

Capa: Manfred Welzel “Händenspiel”, 1975

## **Andar, Falar, Pensar**

“Onde há crianças, aí existe uma idade de ouro”

Novalis

Nada é mais maravilhoso do que observarmos como uma criança nos seus 3 primeiros anos adquire as faculdades do Andar ereto, do Falar e do Pensar, que a define como Ser Humano.

Estas 3 aquisições tão próprias do Homem, aparentemente distintas, são a evolução de movimentos que partem de uma atitude inconsciente reflexa (no recém-nascido) para culminar com a autonomia voluntária no adulto.

Os 3 primeiros anos da criança são de extrema importância no desenvolvimento do Ser, nos diversos âmbitos do seu corpo físico e da sua alma. As 3 aquisições básicas inserem-se gradualmente complementando-se e permitindo à criança o movimento de sair da situação interiorizada e totalmente recetiva-reflexa (do nascer a expandir-se ao encontro do mundo) sem no entanto se perder nele e, em equilíbrio, formar então o seu mundo próprio e individual.

**Andar:** Esta aquisição permite à criança a saída da atitude espacial horizontal para o desenvolvimento da Postura Ereta, passando pelas vivências tridimensionais nas suas diferentes fases: quando exercitam o virar-se, rolar, gatinhar, sentar-se, erguer-se e andar. Desta forma o Ser põe-se frente à imagem do adulto quando se coloca em pé e depende deste **modelo humano** e da proteção amorosa do adulto ao respeitá-la nos seus esforços e tentativas de aprendizagem.

*“(...) o homem não está organizado a priori no sentido de encontrar espontaneamente as suas relações de equilíbrio no espaço. Ele precisa de as estabelecer por um esforço de todo o seu ser. É muito importante o homem ter de trabalhar sobre si mesmo para se transformar, de uma entidade incapaz de andar, num ser que consegue caminhar na posição ereta. Ele ajusta-se à lei da gravidade.”* (Rudolf Steiner, GA 15 1925)

Facilitar a uma criança os seus movimentos é tolher a possibilidade grandiosa dela vivenciar uma conquista e ficar no final como vitorioso e mediador entre o Céu e a Terra. Saltar fases tem consequências desastrosas para o amadurecimento saudável do sistema nervoso com repercussões tanto na aprendizagem escolar como no comportamento da criança, no futuro. Todos os pais deveriam saber que o melhor a fazer com uma criança nesta fase é observar e maravilhar-se com o esforço individual dela ao conquistar um novo movimento e não, apenas orgulhar-se com o movimento que conquistou (casos patológicos à parte).

O Andar ereto permite à criança não somente deslocar-se no espaço mas também manter-se com a cabeça liberta com todas as possibilidades sensoriais que esta tem. Já é uma preparação para as funções humanas futuras do falar e do pensar. Além disso, proporciona à criança a liberdade dos braços que podem agora servir de membros não mais dedicados à locomoção, antes equilibrantes e capazes de explorar, conquistar, criar e transformar o mundo em seu redor.

**Falar:** Se o andar coloca o Homem na situação de dono e senhor do espaço, a Fala abre-lhe um espaço social de encontro com o outro. O falar é a mais humana de todas as faculdades. Podemos e devemos maravilhar-nos de novo ao observar o desenvolvimento da linguagem, desde o balbuciar consonantal nos primeiros meses de vida, às vocalizações expressivas, às primeiras nomeações, ao uso de vocábulos determinantes de atitudes, às primeiras palavras e frases que começam por traduzir os primeiros movimentos de representações mentais do mundo exterior no mundo interior. Ela vai evoluir e chegar a expor o pensar individual lógico que desabrocha e evolui. Todo o organismo da Fala, ou seja desde o pulmão até aos lábios, constitui um pequeno ser dentro do grande Ser Humano. Na Laringe percebemos a quantidade de músculos que interagem para proporcionar à coluna de ar vinda dos pulmões uma plasticidade sonora típica de cada fonema. Na boca (com a língua, os lábios e o palato) vemos como o movimento novamente serve para articular, modelando e apropriando a sonoridade. Assim o Falar exterioriza-se no mundo e coloca nele, de forma humana, os pensamentos. Quando falamos, estamos colocando todo o nosso ser em atividade. O movimento das pernas relacionam-se com o tom da voz, o articular de braços e mãos com a plasticidade das palavras. O desempenho da fala está relacionado com a organização motora da criança, a forma como ela aprendeu a andar e a mover-se. De novo a criança necessita do modelo Humano sadio porque imita por natureza e imita não somente a clareza da fala como também a veracidade da fala do adulto. A verdade do adulto é captada no físico da criança e a falsidade (como imitar a criança ou usar o balbuciar infantil com elas ou mesmo dizer mentiras) prejudica este físico fazendo-a adoecer. O adulto não ensina a criança a falar, é ela que a apreende e a incorpora a partir do modelo dado. A criança pelo seu poder de imitação quase se iguala à substancialidade da Fala em seu redor.

**Pensar:** A mais complexa e evoluida capacidade do Ser Humano já está presente desde o nascimento, porque vem com a individualidade que nasce, mas evolui de maneira lenta e simples, de começo num espaço individual e concêntrico e posteriormente na complexidade do pensamento lógico. O pensar, ao contrário do andar e do falar, não depende do adulto para se manifestar, mas depende da clareza e veracidade do adulto em redor da criança para se desenvolver. Quanto mais caótico for o ambiente em seu redor não só em relação ao espaço e tempo mas também na lógica, clareza e verdade, mais confuso e ilógico se desenvolverá o pensar da criança. É no terceiro ano de vida que, de repente, nos podemos aperceber que além do mundo lá fora existe um mundo aqui dentro e então se pode dizer "Eu sou, eu estou aqui". Com esta percepção vivencial, vem a negação lógica do mundo e com isso inicia-se um processo de autoconhecimento e autopercepção. A imposição de resistência e de limites reforçam esta vivência interior do seu mundo próprio, individual, espiritual. A partir deste momento, quanto mais a criança vivenciar o mundo e a si mesma, através de experiências vivas e não abstratas, mais forte será a capacidade de ter no futuro a abstração cognitiva, a capacidade sintética objetiva e um pensar claro e rico em imagens. Piaget diz que o pensar lógico vai estar estruturado quando a criança completa 12 anos.

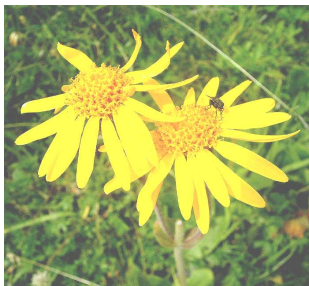
Com o despertar do pensamento no 3º ano de vida a criança completa o ciclo das 3 básicas e principais características Humanas. Ao mover-se, aproxima-se do outro e conquista o espaço; ao Falar, integra-se neste espaço externo com o outro, socializa-se e exprime o que pensa; e, ao Pensar liberta-se, reconhecendo-se como alguém frente à imagem do outro e, ao percebê-lo como um igual, humaniza-se.

## **Arnica Montana**

Da família das compostas, também conhecida como Tabaco dos Saboianas, betónica dos Saboianas, tanchagem dos Alpes, panaceia das quedas, quina dos pobres. No séc.XVI foi descrita e desenhada pelo médico e botânico Mattioli e começou a ser utilizada com vários critérios. Atualmente tem indicação apenas para uso externo, o uso interno é exclusivamente por indicação médica.

Utilizam-se as folhas secas, as flores e o rizoma. Tem propriedades adstringentes, cicatrizantes, esternutatórias (provoca o espirro), sudoríficas. É rica em óleos essenciais, resina, tanino, ácido málico, cera, gomas, substâncias amargas, silício e pigmentos. Planta herbácea de montanha, de caule pouco ramificado (20-70 cm de altura), escolhe a luz, os ambientes altos, quanto mais alto mais aromática ela é. Gosta também da humidade fresca das pastagens (solo rico em silício). Foge do calcário, dos adubos artificiais que a matam, por isso é uma planta em extinção.

Na Roménia (Cárpatos) a **World Wild Fund** e a **Weleda** \* têm projectos de protecção da Arnica Montana. Suas folhas formam-se por influência do elemento aquoso, por isso são alongadas, de forma simples e ficam sobre o solo em roseta. A haste floral cresce para o alto sendo encimada pelo vigoroso botão do capítulo. No S.João floresce e apresenta um capítulo repleto de pequenas flores tubulares com um colar de lígulas que irradiam em redemoinho. Quando o capítulo fenece as sementes de cor cinza/prata são dispersas pelo vento. Nessa altura a vida aérea da Arnica termina e inicia-se a sua vida subterrânea. O rizoma emite na horizontal um renovo de onde nascerá uma nova roseta de folhas. A Arnica alterna de forma rítmica uma fase de nascimento vertical e uma fase de crescimento horizontal. Existe pois na Arnica uma força que conserva a vida – o rizoma, dá para perceber que terá virtudes terapêuticas particularmente no domínio do sistema nervoso.



Os óleos etéricos ou essenciais, têm qualidades diferentes na flor, folha e no rizoma. Um pode ter ação anti-inflamatória enquanto que outros podem ser irritantes para a pele. Há também um teor de Siliceo que na Arnica ,de modo interessante, mantém-se em estado nascente ,nunca passa para o estado de formação de estruturas rígidas. Permanece a nível das forças formativas, envolvido em tecidos ricos, de certo modo infantis.



Portadora de processos formativos no domínio metabólico e processos metabólicos construtivos no domínio do sistema nervoso, essa é a missão terapêutica da Arnica. A Arnica tem também nos seus tecidos ,substâncias canforadas com ação tranquilizante. O uso externo em hematomas, contusões, doenças reumáticas é sobejamente conhecido. Se juntarmos a sua ação tranquilizante sobre o sistema nervoso, concluímos que é uma planta medicinal verdadeiramente universal.

Dra. Manuela Tavares

# ***Espaço Terapêutico***

## **Arte-Psicoterapia**

Na Medicina Antroposófica além dos tratamentos medicinais e medicamentosos existem também as terapias que trabalham para um equilíbrio ao nível da psicologia, como o Trabalho Biográfico, a Eiritmia Curativa, a Pintura ou a Escultura terapêuticas. Todas estas formas de tratamento antroposófico não separam o corpo e a alma, mas têm em vista o homem integral.

A Arte-Psicoterapia é uma Psicoterapia não-verbal, que usa as técnicas de belas artes. As psicoterapias comuns funcionam sobretudo ao nível do Pensar, as terapias criativas (como também a Eiritmia curativa, a Musicoterapia e o Trabalho Biográfico) entram num nível diferente, ligando o Pensar ao Sentir e ao Querer.

Na minha forma de trabalhar com a Terapia da Arte uso técnicas de pintura, desenho ou escultura. Recebo pacientes por indicação médica ou também pessoas que têm interesse em explorar as suas capacidades artísticas visando o desbloqueio de tensões, traumas, etc... A pessoa que começa uma terapia experimenta algumas técnicas artísticas e depois de uma conversa entre eles, terapeuta e paciente combinam um tema para trabalhar, bem como o ritmo do trabalho terapêutico.

Os dois, de comum acordo, vêem se podem trabalhar para resolver o problema e também se é possível realizar os desejos do paciente. Eu, como terapeuta, ajudo a estruturar os pensamentos do paciente e a traduzir para linguagem verbal a linguagem da arte.

Quando o paciente entra num processo de terapia o terapeuta vai apoiar e conduzir o processo através da obra de arte. Também podem os dois reflectir em conjunto. O terapeuta não só analisa (se for necessário essa análise é feita em conjunto com o paciente e ou com o médico) mas também, apoia o paciente a entrar no processo criativo. Com este trabalho de entrada no processo criativo ativamos as forças de cura.

A focagem está no processo artístico, as forças criativas arquetípicas entram em consonância com as forças internas que constituem o ser humano e podem trabalhar os bloqueios ou desarmonias. Trazendo a forma onde falta estrutura, dissolvendo onde existe rigidez, dar precisão onde tudo está vago ou ainda, permitir que a fantasia encante a mente fechada, a Arte-Psicoterapia cura.

Desta forma, a Arte-Psicoterapia vai sempre apoiar o equilíbrio dos pacientes, ajudar a encontrar o próprio centro e assim, fortalecer o Eu.

“Só quando sei como são as polaridades, posso encontrar um espaço para mim, um espaço onde me sinto bem.”

## **ESPAÇO ARTÍSTICO**

E falam de negócio.  
De escritura demandas hipotecas,  
de apólices federais,  
de vacas paridas,  
de éguas barganhadas,  
de café tipo 4 e tipo 7.



Incessantemente falam de negócio.  
Contos, contos, contos de réis saem das bocas,  
circulam pela sala em revoada,  
forram paredes, turvam o céu claro,  
perturbando o meu brinquedo de pedrinhas  
que valem muito mais.

## **Eventos / Palestras / Cursos**

Informações em [www.a-ama.com.pt](http://www.a-ama.com.pt)

**Curso de Iniciação ao Trabalho Biográfico**, instrumento de auto conhecimento.  
(ver Lucia Lima nº6 Abril 2009)

Os 13 participantes de idades compreendidas entre os 25 e os 70 anos têm criado um ambiente de confiança e descoberta de si e dos outros, através de momentos de reflexão individual e em grupo e de práticas de eurtmia, pintura e música. Algumas palavras-chave que exprimem as vivências destes dias: “ descoberta, redescoberta, re- ligar, compreender, transformar, no meio eu estou sem ainda lá estar...”. Se for possível em Setembro haverá um novo Curso para os interessados que não puderam participar agora.

**Assembleia Geral da AMA** realizou-se no dia 13 de Março de manhã. Foi muito gratificante e inspirador para nós a participação dos novos sócios.

**Oficina de Cuidados Caseiros** no passado dia 13 de Março, foi um êxito. Voltaremos a repetir no início do Outono.

**Dia Aberto do Consultório Rafael**, pretendemos com esta iniciativa dar a conhecer as diferentes atividades existentes e também a oportunidade de as experimentarem gratuitamente. Divulgaremos com maior pormenor numa próxima newsletter da AMA. 18 de Abril das 10 h às 18h

**À descoberta da flora e fauna local**, passeio em Monsanto um programa para toda a família.

Domingo 30 de Maio. Todos os pormenores brevemente no nosso site [www.a-ama.com.pt](http://www.a-ama.com.pt)

### **Palestra sobre os 3 Primeiros Anos da Criança**

“Andar, Falar, Pensar”

Sábado 05 de Junho das 15h – 17h

No Consultório Rafael

Av. Almirante Reis nº82 1ºEsq.

1150-021 Lisboa

**Em Julho** organizaremos de novo o nosso tradicional acampamento de Verão.

## **A AMA**

Presidência:

Dra. Manuela Tavares

Secretaria:

José Brandão Pedro

Tesouraria:

Maria do Rosário G. R. Simões

Vogais:

Dr. Mauro Menuzzi, Marije Grommers

**Contactos:**

Av. Almirante Reis 82, 1º esq, 1150-021 Lisboa

tel: +351-217971719 fax: +351-217971721

<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: [info@a-ama.com.pt](mailto:info@a-ama.com.pt)

**Redacção Lúcia-Lima:**

Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

**Para ser sócio da AMA envie-nos por E-Mail o seu pedido !!**