

R U D O L F   S T E I N E R

# Desafios da Alma na Atualidade

DEPRESSÃO,  
DESORDENS DE ANSIEDADE,  
PÂNICO E MEDO

Experiências de limiar, crises da alma  
e tratamento no caminho antroposófico

### **Título do original**

*Grenzerlebnisse der Seele: Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung*  
Rudolf Steiner Verlag 2016 - ISBN: 978 3727454158  
traduzido a partir da versão em inglês publicada pela Rudolf Steiner Press 2018  
com o título Self-Doubt

### **Direitos dessa publicação**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de forma alguma ou por nenhum meio eletrônico, mecânico, fotocopiado ou outro sem a permissão prévia da editora.

### **Direitos desta tradução reservados à**

João de Barro Editora Ltda  
Rua Pintassilgo 292 04514 031 São Paulo SP  
Cel: + 55 11 984328564  
contato@editorajoaodebarro.com.br  
www.editorajoaodebarro.com.br

### **1ª Edição**

março de 2024

### **Tradução e Revisão:**

Mariangela Motta de Luca  
Patricia Botelho  
Sandra Seabra Moreira

### **Projeto Gráfico:**

Gisela Motta

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Steiner, Rudolf, 1861-1925

Desafios da alma na atualidade : depressão, desordens de ansiedade, pânico e medo : experiências de limiar; crises da alma e tratamento no caminho antroposófico / Rudolf Steiner ; tradução Mariangela Motta de Luca ; compilado e editado por Harald Haas. -- São Paulo : João de Barro Editora, 2013.

Título original : Grenzerlebnisse der Seele: Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung

Bibliografia.

ISBN 978-65-994563-8-1

1. Alma 2. Ansiedade 3. Antroposofia 4. Depressão 5. Medo 6. Pânico

I. Haas, Harald. II. Título.

23-168108

CDD-299.935

Índices para catálogo sistemático:

I. antroposofia 299.935

R U D O L F S T E I N E R

# Desafios da Alma na Atualidade

DEPRESSÃO,  
DESORDENS DE ANSIEDADE,  
PÂNICO E MEDO

Experiências de limiar, crises da alma  
e tratamento no caminho antroposófico

Compilado e editado por  
HARALD HAAS





Este livro é uma edição da  
**Associação Brasileira de Psicólogos Antroposóficos - ABPA-Ipê.**

É a quinta publicação da coleção *Psicologia e Antroposofia*,  
cuja temática sob responsabilidade da ABPA-Ipê,  
visa disponibilizar textos de Rudolf Steiner  
e outros autores que possam contribuir para a  
fundamentação da Psicologia e Psicoterapia Antroposófica.



Rua João Álvares Soares 943 - Campo Belo  
04609-002 São Paulo SP tel: 11- 988668863  
[www.abpa.com.br](http://www.abpa.com.br) - [contato@abpa.com.br](mailto:contato@abpa.com.br)



Caro(a) leitor(a)

É com muita satisfação que a Associação Brasileira de Psicólogos Antroposóficos (ABPA-Ipê) disponibiliza a publicação de DESAFIOS DA ALMA.

O autor, Harald Haas, fez uma compilação cuidadosa e comentada de trechos de palestras e livros de Rudolf Steiner em que são abordados temas muito atuais que pedem nossa compreensão e ajuda: os transtornos psíquicos.

O título foi originalmente publicado em alemão. Esta tradução foi feita a partir da versão para o inglês, que leva o nome SELF-DOUBT.

A ABPA-Ipê agradece a parceria com a CESARE - Centro de Estudos SARE - que nos concedeu o apoio financeiro necessário para tornar esta publicação acessível em português.

Patrícia Botelho  
Diretora Presidente da ABPA-Ipê  
Gestão 2023-2026

## Índice

Introdução .....	11
1. A origem do erro, do medo, e do nervosismo .....	19
2. O cruzamento do limiar no futuro desenvolvimento individual e da humanidade .....	33
3. A polaridade entre vergonha e medo .....	61
4. A polaridade entre dúvida e confusão aterrorizante ...	73
5. A polaridade entre ceticismo e claustrofobia, astrafobia e agorafobia .....	79
6. A origem do pânico .....	85
7. Preocupação e ansiedade .....	89
8. A natureza multifacetada da desorientação ou confusão aterrorizante .....	93
Memória e lembranças .....	97
Pensamentos compulsivos e depressão resultante de traumas .....	104



Pesadelos e seres elementais .....	109
Associação e dissociação – os componentes da alma no limiar .....	111
Afrouxamento dos corpos sutis .....	113
Demônios, espectros, fantasmas e seus efeitos sobre os corpos sutis .....	116
<b>9. Aspectos terapêuticos do caminho de desenvolvimento antroposófico .....</b>	<b>123</b>
Desenvolvimento dos órgãos supressensoriais de percepção .....	124
O processo anímico de luz .....	132
Admiração, compaixão, consciência .....	136
<b>10. As qualidades científico-espirituais do medo comparadas aos termos diagnósticos padronizados e como fundamento para a terapia .....</b>	<b>139</b>
<b>Notas .....</b>	<b>147</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>151</b>



# Introdução

De acordo com a pesquisa antroposófica,<sup>1</sup> a humanidade de épocas passadas possuía a consciência clarividente instintiva de que a vida do mundo e do ser humano era causada, formada, e carregada pelas forças criativas do mundo divino espiritual. Ao longo do tempo, esta consciência tornou-se cada vez mais obscura, até que foi completamente substituída pelas forças intelectuais da época atual, focada exclusivamente nas leis físicas do universo. Este processo foi necessário porque, apenas desta forma, o ser humano poderia tornar-se independente dos espíritos criadores do universo em sua consciência e, assim, alcançar a liberdade. A tarefa para o desenvolvimento humano, agora, é atingir – usando o intelecto que não é determinado pela espiritualidade do cosmo –, uma consciência renovada de sua conexão com o elemento espiritual do cosmo.

Hella Wiesberger, antiga editora do Arquivo Rudolf Steiner, resume com estas palavras o caminho de desenvolvimento humano proposto por Rudolf Steiner. Elas tanto podem, como de fato servirão de fio condutor dos textos coletados neste livro, cujo tema são as 'experiências limítrofes da alma.' Aqui, também, o caminho leva do mundo divino à liberdade humana e, depois, de volta à conexão consciente com o espiritual. Nessa abordagem – em que estamos lidando também, especificamente, com o fenômeno da doença mental – a postura científica atual não é ignorada, nem negada. A Antroposofia busca reconectar a perspectiva da ciência natural, focada no terrestre e no espacial, com o divino espiritual.

No caminho para o nível espiritual, para a liberdade individual, o ser humano se vê confrontando seres do mundo anímico-espiritual, também chamados de 'forças adversas'; de início, estas forças criam obstáculos. A coletânea neste livro de passagens relevantes das palestras e escritos de Rudolf Steiner almeja mostrar que é a partir do encontro com estas forças adversas na 'fronteira da alma' que muitas formas de ansiedade se tornam exatamente isso: experiências de limiar. As forças adversas não são puramente 'más', embora, frequentemente, sejam assim consideradas. Elas são permitidas pela direção divina do mundo e, em última análise, servem à evolução da humanidade. Goethe formulou este pensamento na primeira parte de seu Fausto, em que Mefistófeles diz: 'Eu sou uma parte da força que sempre almeja o mal, mas sempre faz o bem.' Mais precisamente, de um ponto de vista histórico, encontramos no trabalho de Rudolf Steiner que o arcanjo Micael 'baniu estes seres do mundo espiritual numa batalha entre 1842 e 1879', e, assim, deu-se sua queda nas almas dos seres humanos.

Precisamos levar em consideração as influências destes seres espirituais quando estudamos o fenômeno do medo e da ansiedade de uma perspectiva espiritual. As mudanças na estrutura dos elementos do corpo (líquido, aéreo e do calor) também devem ser considerados, em conjunto com as forças anímicas do pensar, sentir e agir. No que diz respeito às forças anímicas, as formas de ansiedade se apresentam em duas configurações: como uma mistura neurótica confusa em casos de associação intensificada, e de afrouxamento nos casos de dissociação. O afrouxamento da anatomia sutil – do corpo etérico em relação ao corpo físico, da alma, ou do corpo astral, em relação ao corpo etérico, e do Eu em relação ao corpo astral – também influencia a etiologia do fenômeno da ansiedade.

Uma visão diferenciada como esta é o pré-requisito para o tratamento racional sob várias formas medicamentosas, terapias físicas, terapias artísticas, psicoterapia e terapia espiritual. As carac-

terísticas específicas das várias formas de ansiedade se apresentam na dimensão temporal, e em experiências internas que são possíveis de serem observadas objetivamente apenas através da pesquisa científico-espiritual baseada na percepção suprassensível. As várias indicações de Steiner sobre as diferentes formas de ansiedade nos dão a possibilidade de treinar nossa própria sensibilidade diante destas experiências, mesmo se não formos clarividentes em sentido amplo. O encontro com o fenômeno em nosso pensamento pode ser visto como o primeiro passo da percepção espiritual. Hoje, muitos terapeutas já têm a capacidade de vivenciar conteúdos além da percepção sensorial exterior, e trabalhar em si próprios para levá-los adiante. O fenômeno da doença, quando pensado de forma adequada, pode ser visto como 'uma pesquisa que inclui a natureza e a alma humana', semelhante à descrição de Paracelso.

Quando esta dimensão espiritual não está incluída na imagem, só podemos estudar e classificar o fenômeno externamente (do ponto de vista estatístico), tal como é a prática da psicologia e da psiquiatria hoje em dia. Deste ponto de vista, os fenômenos são classificados como 'transtornos mentais', particularmente pela Classificação internacional de doenças (Internacional Classification of Diseases) publicada pela Organização Mundial de Saúde, atualmente em sua décima edição revisada (ICD-10) e, também, pelo Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5) da Associação Americana de Psiquiatria, atualmente em sua quinta edição revisada.

Não é surpreendente o fato de que a maioria das doenças classificadas como 'neuróticas, relacionadas ao stress e os transtornos de sintomas somáticos' (psicossomáticos) (ICD-10) tenham chamado primeiro a atenção durante o século XIX, ligadas ao desenvolvimento da hipnose e da psicanálise? Isto significa que elas são 'doenças modernas', enquanto outros transtornos mentais e a depressão, mania, demência, são conhecidos desde a antiguidade.

Será que o aparecimento recente de várias formas de ansiedade não são a expressão de sua relação com 'as mudanças espirituais' no desenvolvimento humano que Rudolf Steiner descreveu como 'a queda dos espíritos das trevas' e 'o afrouxamento da ligação entre o corpo etérico e o corpo físico humano'?

Este livro de passagens escolhidas começa com estes dois temas a fim de estabelecer o fundamento para a compreensão das várias formas de ansiedade e nervosismo. Além destes, um terceiro aspecto representa o cruzamento inconsciente do limiar, o que leva ao afrouxamento posterior de cada um dos corpos sutis e dos componentes da alma do indivíduo. Ao fazer isso, a observação imparcial verá que as ações cotidianas das pessoas hoje são determinadas, cada vez mais, por restrições práticas que estão em desacordo com seus sentimentos e convicções internas. Isto só pode ser superado pela obtenção da liberdade e da compaixão – ou amor no pensar, sentir e agir.

Vemos aqui a importância do medo em suas várias formas na medida em que ele interfere como ajuda neste processo, expondo o quanto o envolvimento com as situações puramente exteriores da vida não pode ser o fundamento para vive-la. A resistência que a ansiedade exerce contra estas 'exterioridades' nos abre para questões profundas, e nos dá a oportunidade de perceber ilusões ou inverdades em nossas vidas. Neste sentido, também podemos falar, a partir de uma perspectiva espiritual, da missão do medo em relação à superação e, até mesmo, à transformação das forças adversas.

É evidente que o mundo científico atual não aceita os aspectos espirituais dos fenômenos ou transtornos mentais, e os desconsidera como 'pré-científicos' e, frequentemente, não fala a respeito. No entanto, e ao mesmo tempo, é um fato que a psiquiatria claramente se esforça para compreender o sofrimento psíquico de uma maneira lúcida e duradoura, e que a concordância sobre diagnósticos e definições exige muita pesquisa acadêmica; apesar disso, estes diagnósticos permanecem válidos por pouco mais de dez

anos. Em geral, os pesquisadores envolvidos na finalização das novas classificações dos transtornos mentais assumem que já é necessária uma nova revisão.

O ponto de vista da ciência espiritual de Rudolf Steiner – de suas palestras públicas, palestras para membros, assim como em seus escritos básicos – se comprova aqui como um fator complementar impressionante e importante ao tema do medo e da ansiedade na psicologia. Principalmente, ele não apenas chama a atenção para os fatores emocionais e psíquicos mas, com frequência, também, para fatores emocionais e físicos que foram amplamente esquecidos na ciência contemporânea ou simplesmente ignorados. Neste contexto, uma das últimas relações que se manteve até o início do século XIX, foi usar o ensinamento de Aristóteles sobre os temperamentos como uma base de classificação das doenças mentais, e a observação da fisionomia como indicador da disposição para determinadas doenças.

As várias formas de medo que Rudolf Steiner descreve, e que ele nomeia com impressionante consistência conceitual, são, em sua maioria, o subtítulo deste livro: depressão, ansiedade, pânico e medo, assim como vergonha, dúvida e confusão amedrontadora, sendo este último conceito intensificado para 'confusão aterrorizante'. Estas condições relacionam-se reciprocamente como complementos e, portanto, podem ser compreendidas como polaridades em que o medo contrasta com a vergonha, e a insegurança, com a desorientação aterrorizante. Do ponto de vista fisiológico, as reações de medo e vergonha se expressam no sangue. No caso do medo, o sangue flui para o interior e aparece externamente a palidez, enquanto o contrário acontece no caso da vergonha; o sangue sobe à superfície dando origem à face vermelho ou corada (Capítulo 3).

O fenômeno da insegurança e do ceticismo se voltam para dentro, para o 'pólo material' da alma, onde a influência dos seres luciféricos é evidente. A desorientação aterrorizante, em conjunto