



**GOETHEANUM**

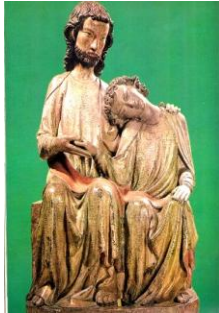
FREIE HOCHSCHULE FÜR GEISTESWISSENSCHAFT/MEDIZINISCHE SEKTION  
INTERNATIONALE KOORDINATION ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

PSYCHOTHERAPIE

**IFAPA**  
INTERNATIONAL FEDERATION OF  
ANTHROPOSOPHIC PSYCHOTHERAPY  
ASSOCIATIONS



Estimados colegas de todo el mundo:



Siendo los representantes y la imagen del Consejo de la Asociación Internacional de Psicoterapeutas, hemos recibido solicitudes de nuestra visión y apoyo desde diferentes partes del mundo. Apoyo, solidaridad y compasión. Compasión con aquellos que están asustados o agobiados en el desempeño de sus profesiones sanitarias, con aquellos, que perdieron a sus seres queridos sin poder decir adiós o incluso ser informados de su muerte. Una solicitud global de apoyo mutuo.

También hemos recibido solicitudes en estos momentos de un código "buenas prácticas" en nuestros consultorios y mejores formas de ayudar a nuestros pacientes a menudo avergonzados, asustados, aislados y en cuarentena. Pacientes, que de repente experimentan recuerdos de experiencias recientes de guerra, o recuerdos de haber sido puestos en cuarentena en la primera infancia en tiempos de guerra. Pacientes que son despedidos, perdiendo sus empleos con cero ingresos a partir de ahora. Situaciones que agravan la violencia doméstica en familias disfuncionales en cuarentena. Niños atrapados entre escuelas cerradas y padres angustiados. Pacientes deprimidos que no ven luz al final del túnel. Como dijo uno de nuestros colegas de Ucrania: decirle a alguien angustiado ahora: "Tranquilo, respira profundamente y relájate, que esto pasará ", o dar "apoyo en el camino de la senda biográfica "en estos momentos de poco valen.

También en la situación actual, colegas de toda procedencia están compartiendo con nosotros diversas formas de consuelo espiritual y fortalecimiento moral, en momentos en los que esta pandemia sobrevuela sobre los hemisferios de la tierra, desde el lejano oriente hasta el lejano oeste sucesivamente.

Al observar de cerca a todos los países que se ven afectados sucesivamente por la pandemia, en primer lugar, notamos diferencias impresionantes vinculadas a la nación y la cultura. Diferencias, que van desde la magnitud de cifras de personas infectadas, de pacientes hospitalizados, de las necesidades de suministros de cuidados intensivos y, finalmente, de las tasas de mortalidad. Todos somos conscientes de las diferencias entre países en cuanto a vigilancia, prevención y la no menos importante, presencia de las autoridades gubernamentales. Debería desaparecer de nosotros, cualquier asomo de indiferencia o arrogancia frente a las abismales brechas asistenciales existentes en aquellos países del mundo, tan variables en lo referente a las prácticas sociales, médicas, morales, espirituales, religiosas y de gobierno.

I. En primer lugar, podemos concentrarnos en las múltiples reflexiones de Rudolf Steiner sobre el tema, haciendo referencia al libro escrito en lengua alemana "Epidemien" con citas notables sobre el tema.

RUDOLF STEINER

PALABRA CLAVE: EPIDEMIAS



Artikel-Nr.: 04901

ISBN: 978-3-7274-4901-7

Seiten: 71

Jahr der Auflage: 2010

Auflage: 1. Auflage

Zusatztexte: Herausgegeben und zusammengestellt von Taja Gut

Bindeart: Broschur

Reihe: Spirituelle Perspektiven

Verfügbarkeit: 2 bis 5 Arbeitstagen

**CHF 8.90 / EUR 7.90 \*** Gesamtausgabe GA 154

«Wenn man nichts anderes vorbringen kann vor sich selber als Furcht vor den Krankheiten, die sich rundherum abspielen in einem epidemischen Krankheitsherd und mit dem Gedanken der Furcht hinein schläft in die Nacht, so erzeugen sich in der Seele die unbewussten Nachbilder, Imaginationen, die durchsetzt sind von Furcht. Und das ist ein gutes Mittel, um Bazillen zu hegen und zu pflegen.»

"Si uno no se puede plantear nada más que el miedo a las enfermedades que están sucediendo a su alrededor, pensando en un foco epidémico de enfermedad y se sumerge en el sueño con pensamientos de miedo, entonces se crean en el alma imágenes inconscientes, e imaginaciones que están impregnadas de miedo. Esta es una buena manera de cultivar los gérmenes, y favorecer su expansión".

2

"Se não se pode apresentar outra coisa que não seja o medo das doenças que se passam à sua volta num foco epidémico de doenças e se dorme na noite com o pensamento do medo, então são criadas na alma as imagens inconscientes, imaginações que estão permeadas de medo. E esta é uma boa maneira de cuidar e cuidar de germes."

This text is from the Gesamtausgabe GA 154

*"When you can't think of anything else for yourself, than fear of the diseases that are taking place around you in an epidemic, and go to sleep at night with these thoughts of fear, then unconscious after-images and imaginations - imbued with fear -, are created in the soul. And this is a good seedbed in which pathogenic germs can nestle, thrive and find a pleasant breeding ground."*

Этот текст из Gesamtausgabe GA 154...

*"Когда ты не можешь придумать что-нибудь еще для себя, чем страх перед болезнями, которые происходят вокруг тебя во время эпидемии, и ложиться спать по ночам с этими мыслями о страхе, затем в душе создаются бессознательные образы и фантазии, пропитанные страхом. И это хорошая грядка, в которой патогенные микроорганизмы могут гнездиться, процветать и находить приятную почву для размножения".*

In GA 154

*"Se uno non riesce a proporre altro che la paura delle malattie che lo circondano in un focolaio epidemico di malattia e dorme nella notte con il pensiero della paura, allora nell'anima si creano trascritti inconsci, immaginazioni permeate di paura. E questo è un buon modo di nutrire e accudire i microbi".*

## II ¿Cómo superar las ansiedades que acompañan a esta situación global?

Cada paciente muestra características propias en lo que respecta a la congoja y constricción interna de los pulmones atrapados en la ansiedad. Así que debemos encontrar vías de comunicación con los afectados por estas ansiedades para tratar de hacerlas soportables. Como solo podemos soportar y contener, la magnitud de lo que nosotros mismos hemos creado como capacidad de retención en nuestro interior, las fuentes y recursos de las que disponemos como psicoterapeutas serán esenciales en estos momentos.

### III. Comprender el miedo al aislamiento, a sentirse perdido y aislado.

El miedo se origina en la pérdida de la conexión con los demás. El miedo acompaña a todas las transiciones del desarrollo, desde el nacimiento hasta la muerte. El miedo angustioso y desesperado abrume al bebé recién nacido cuando no se siente sostenido, contenido y comprendido adecuadamente física, psicológica y espiritualmente, pero también encoge al soldado que perdió su escuadrón en el desierto de Afganistán. El miedo angustioso y desesperante abrume también al adolescente expulsado de la cohesión que sentía con su grupo de pares. Pero también al hijo al que se le prohíbe despedirse de su padre moribundo en la unidad de cuidados intensivos de Bérghamo.

### III. Sosteniendo en espíritu, sosteniendo en lo social como compañero, cuidando las necesidades de salud física de nuestros pacientes y allegados.

III A. Ahora resulta esencial lo que nosotros mismos hemos creado como dimensión interna de capacidad de sostén, nuestras fuentes y recursos adecuados como psicoterapeutas. Sosteniendo en espíritu, sosteniendo como compañero, cuidando las necesidades sanitarias y físicas de nuestros pacientes.

Algunos de los versos más bellos dados por Rudolf Steiner pueden acompañar nuestro trabajo:

ESPÍRITUS GUARDIANES DE LAS ALMAS, CELOSOS ÁNGELES,  
QUE VUESTRAS ONDULANTES ALAS TRANSMITAN  
NUESTRAS ORACIONES Y AMOR A LA TIERRA,  
A LOS HUMANOS, CONFIADOS A VUESTRO AMPARO.  
UNIDAS A VUESTRA POTESTAD,  
QUE NUESTRAS ORACIONES  
LLENAS DE AMOR, IRRADIEN  
APOYO A ESAS ALMAS

EN EL PORVENIR LOS SERES HUMANOS  
SE AMARÁN UNOS A OTROS  
Y SE HABRÁ ALCANZADO EL OBJETIVO FINAL DEL MUNDO:  
CUANDO CADA UNO ENCUENTRE EN SÍ MISMO SEGURIDAD ESPIRITUAL  
Y SE LE DE AL OTRO  
SIN NECESIDAD DE QUE NOS PIDA

### III B. En el campo de la cohesión social.

Este es el campo de la atención psicoterapéutica vertical y horizontal.

Miramos **verticalmente** el mundo interior del miedo y la ansiedad. Pérdida de confianza y perspectiva, pérdida de voluntad, los miedos por los demás y a lo invisible: podrían tener una base realista. Pueden estar relacionados con la falta de

confianza fundamental en la vida. Tienen un correlato fisiológico en la triple constitución del hombre, ya que los pensamientos, los sentimientos y la voluntad están incorporados y vinculados, respectivamente, al Sistema Nervioso Central, el Sistema Rítmico, el Metabolismo. Activar el sistema metabólico mediante calor, movimiento, etc., como de costumbre, es generalmente apropiado, pero no tanto en caso cuarentena o de enfermedad.

**Lo que vemos como un poder de movilización vertical**, es el cambio de perspectiva hacia las ansiedades que se padecen. Esto requiere del terapeuta tener sentido del humor, de narración de cuentos, de ejercicios en retrospectiva (¿cuál fue el milagro de hoy? ¿De que cosas te has dado cuenta hoy, que en condiciones normales no habrías notado?).

Las preguntas vitales y existenciales del alma pueden requerir atención, y el tiempo llama a la puerta: ¿qué es esencial en tu vida, ¿qué no es esencial o incluso basura en tu rutina diaria? ¿Qué omisiones vitales con respecto a los objetivos de la vida están pesando sobre tu corazón o tu conciencia?

**Horizontalmente hay abundantes posibilidades de apoyo**, interés, creatividad social e iniciativas originales. En este tiempo de pandemia estamos siendo testigos de la presencia de un mayor apoyo social, local, regional, nacional y supranacional, de iniciativas compasivas de apoyo igual que desde ..... ¿desde cuándo?

*Sin embargo, ¡cuidado! Esta es una tarea casi insuperable en los casos de bloqueo y cuarentena social total. En los epicentros de Italia, España, Nueva York - un cierre de cuarentena duradero evoca disturbios pandémicos, reacciones emocionales desestabilizadoras, aterradores traumas, luto impotente ante el colapso social y médico. Citando a los colegas: "Notamos un creciente abuso de sustancias, delincuencia, ideas suicidas, dependencias virtuales. Por otro lado, tenemos que ayudar a los pacientes a centrarse en el hecho, de que los problemas de la vida se seleccionan a sí mismos en la molestia esencial e inútil."*

4

### **III C. Buscando asistencia sanitaria.**

Para los médicos, este es un campo inevitable de profesionalismo. Estamos siendo testigos y viviendo con profunda angustia, diferencias abismales en lo que respecta a la sobrecarga en la atención médica, todo ello vivido con profunda angustia. Al observar la profesión de los psicoterapeutas, nos enfrentamos con recuerdos emergentes de TEPT ocurridos en el pasado, con pacientes cargados de estrés, estallidos de violencia sistémica y empeoramiento de adicciones y explotación virtual en todos los campos humanos. En la búsqueda de soluciones, esto se está convirtiendo en un nuevo reto para todos nosotros.

En mi *Therapeuticum* estamos creando un centro de día para niños de familias disfuncionales en riesgo, y ofreciendo terapia relacional para casos de violencia dentro de la familia. Estamos más atentos a las adicciones virtuales. Estimulamos la creatividad en las actividades cotidianas y buscamos recursos para casos de pérdida de empleo. Además, ofrecemos una atención psicoterapéutica adicional para los desencadenantes de TEPT.

#### **IV: El Abismo frente al mundo espiritual: pérdida del Ser cotidiano.**

Una enfermedad pandémica que se presenta inesperadamente nos lleva a situarnos al borde del abismo frente al mundo espiritual. En consecuencia, el ser humano experimenta la pérdida del puerto seguro de su Yo cotidiano.

Ahí nos encontramos con todo, lo que aún no hemos logrado, sin haber sido hecho, por pereza, por miedo, por haber estado tan ocupado y explotado en el trabajo diario, que ha quedado pendiente. Ante el Abismo no tenemos respuestas preparadas, ni herramientas listas para ser usadas. Ante el Abismo percibimos ansiedad por lo desconocido, experimentamos vergüenza, culpa, depresión.

En psicoterapia, estas son herramientas para comprender a los pacientes, pero también para comprendernos a nosotros mismos. No puede ser analizado o diagnosticado a la luz del pasado, porque está aquí y ahora.

Es nuestro reto para el futuro. Un reto que tenemos todos en común. Es aquí donde tenemos que sentir el apoyo mutuo, creando como un puerto de abrigo social seguro.

#### **V. Sobre la vida y la muerte: morir por obstrucción pulmonar, en el encuentro de la verdad.**

En el centro de esta pandemia nos estamos encontrando con la amenaza de obstrucción o incluso de destrucción pulmonar. La vida en la tierra comienza con la primera inspiración y se acaba con la última espiración. La pandemia obstruye el poder de respirar. En la compleja interacción y condiciones del paciente infectado hay como una lucha entre la vida y la muerte. En casos severos, esta pelea es "como correr un maratón de 42 kilómetros sin preparación previa adecuada". En consecuencia, el agotamiento extremo y la pérdida de conciencia pueden abrumar al paciente con dificultades respiratorias.

5

Desde un punto de vista antroposófico, los pulmones 'contienen' el alma en su relación con la percepción del mundo, los procesos pensantes, el pensamiento y la búsqueda de un juicio verdadero. Percepción del mundo, fenomenología, pensamiento y elaboración de juicios verdaderos: según Rudolf Steiner, este sería el cometido espiritual del sistema de los órganos pulmonares.

Desde un punto de vista terapéutico, deberíamos ser conscientes de que la pandemia desencadena una forma caótica de pensar, inconsistente, paranoica o supersticiosa, alimentada por el miedo a lo desconocido, por la ansiedad a causa del caos del sistema sanitario, provocado por la aparente falta de instalaciones médicas y de tratamiento, falta de gobernanza confiable, etc., etc. ...

Si no podemos confiar en los fundamentos materiales dentro y fuera de nuestro cuerpo, la terapia puede sostenerse mediante el apoyo mutuo, al compartir el conocimiento, de que toda la humanidad se encuentra en el mismo barco. Que la pandemia está evocando la situación de un agudo cambio climático global, que la humanidad moderna jamás hubiera podido revertir dentro de los límites de tiempo establecidos en los compromisos de las cumbres climáticas mundiales.

Si no podemos confiar en la composición sustancial de nuestro cuerpo, siempre podemos dirigir nuestra mirada a la triple promesa: "donde dos estén juntos y cuiden el núcleo del ser del otro,

la fe espiritual, la esperanza y el amor podrán aliviar la ansiedad y los sentimientos de soledad".

Dios os bendiga a todos,

El Consejo de IFAPA: Federación Internacional que alberga las asociaciones nacionales de psicoterapia basadas en la antroposofía

Henriette Dekkers

John Lees

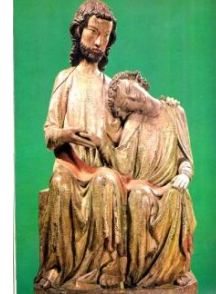
Miguel Falero

Giovanna Bettini

Hartmut Horn

Ellen Keller

Patricia Botelho



N.B.:

a su debido tiempo le enviaremos algunos consejos sobre medicamentos antroposóficos para aquellos miembros que son médicos en ejercicio.