



Biograph



METODOLOGIA BIOGRÁFICA: um olhar para nossa vida

Tânia Cristina Santos Matos
Associação Brasileira de Aconselhores Biográficos
taniacsmatos@taniacsmatos.com.br

A Metodologia Biográfica (MB) baseia-se na Antroposofia de Rudolf Steiner - ciência espiritual (Steiner, 1924; Burkhard, 2002). Olhar a vida sob esta ótica nos convida a entendermos as leis que regem a biografia humana e a incluir a cognição imaginativa, a inspirativa e, por fim a intuitiva. Neste sentido, quais são as principais bases metodológicas do Aconselhamento Biográfico? O objetivo desta pesquisa bibliográfica é apresentar a MB, suas características e seus propósitos. O principal objetivo do Aconselhamento Biográfico é a descoberta da verdadeira individualidade humana, é o viver de forma consciente e clara, se apresentando, portanto, como higiênico, preventivo e saneador. Nos permite olhar a nossa vida de forma ampla, identificando "o fio condutor" desta trajetória. No Aconselhamento Biográfico, analisamos a vida em setênios (período de sete em sete anos). O participante é convidado a relatar cada um destes períodos de forma bem profunda, destacando não só os acontecimentos, mas, principalmente, os sentimentos presentes na época. Num segundo momento, com esta análise panorâmica, conseguimos identificar as crises pelas quais passamos, os arquétipos de cada fase e, através dos espelhamentos (21anos - anímico; 28 anos - hipomóclio e 31,5 anos - crístico) podemos identificar o que se repete ou apenas o que se espelha no momento presente. Localizamos a influência dos locais por onde vivemos e passamos e dos encontros que tivemos ao longo de nossa vida. Por fim, olhamos para este caminho percorrido no passado, compreendemos o presente vivenciado e decidimos o futuro de forma empoderada e totalmente individual.

Palavras-chave: Antroposofia; Metodologia Biográfica; Autodesenvolvimento.