



# Biograph



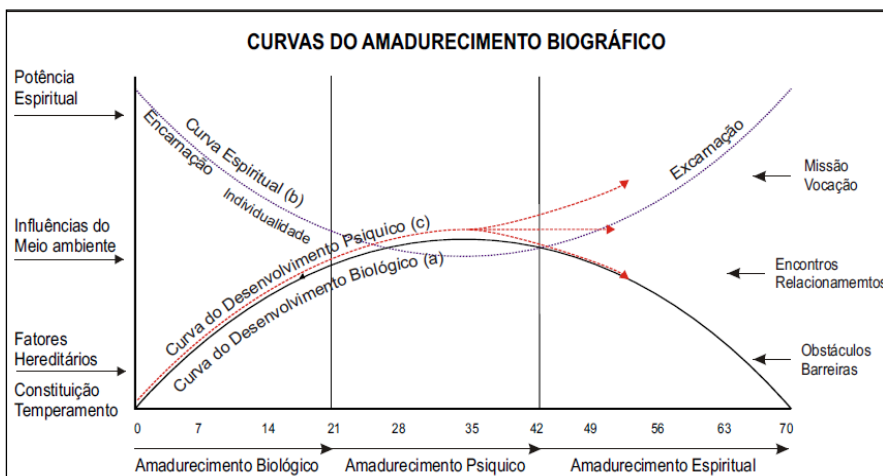
## METODOLOGIA BIOGRÁFICA: um olhar para nossa vida.

Tânia Cristina Santos Matos

Associação Brasileira de Aconselheiros Biográficos

taniacsmatos@taniacsmatos.com.br

A Metodologia Biográfica (MB) baseia-se na Antroposofia de Rudolf Steiner - ciência espiritual (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 (21 anos - 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 Chaves: Antroposofia, Metodologia Biográfica, Autodesenvolvimento.

## DIMENSÕES EPISTEMOLÓGICAS E METODOLÓGICAS DA PESQUISA (AUTO)BIOGRÁFICA

### METODOLOGIA BIOGRÁFICA: um olhar para nossa vida.

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

#### INTRODUÇÃO:

A presente pesquisa bibliográfica tem como objetivo apresentar a Metodologia Biográfica (MB). Quais suas características? Quais as etapas? Quais os benefícios? Quais as bases metodológicas.

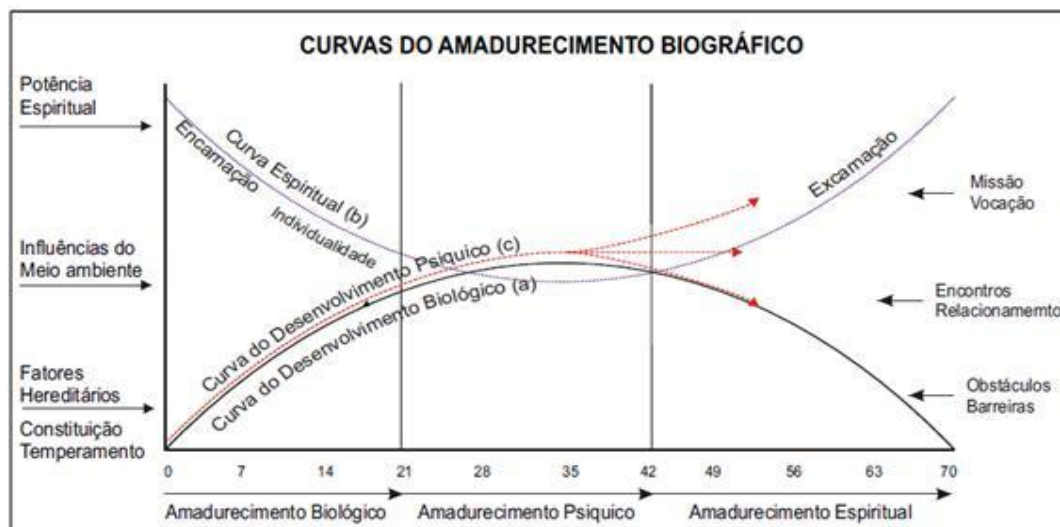


Figura 1: Apresentação esquemática das curvas de amadurecimentos biográfico.

A MB baseia-se na Antroposofia de Rudolf Steiner. Ciência espiritual na qual a imagem do "Cristo" é considerada por toda humanidade. A metodologia se apóia na

Observação Goetheanística dos fenômenos - neste caso, dos acontecimentos da nossa própria vida, devemos ser observadores de nós mesmos. Observar o que aconteceu, o que se repete, a qualidade dos encontros, as crises, os locais mais significativos, a escolha da nossa profissão ou das nossas profissões, etc.... Ao seguirmos com a observação de cada setênio (grupo de 7 anos) conseguiremos ter o nosso Panorama Biográfico. O objetivo maior do Aconselhamento Biográfico é apoiar o ser humano a identificar a sua individualidade. Cada indivíduo possui uma biografia própria e nenhuma trajetória é igual a outro ... vivemos todos uma história única.

*"A vida humana consiste em três fases: vinte anos para aprender, vinte anos para lutar e vinte anos para atingir a sabedoria" (Provérbio Chinês).*

### **REVISÃO DE LITERATURA:**

O PONTO DE PARTIDA: O início do trabalho se dá com uma dúvida, uma pergunta, uma crise, um desconforto, uma doença ou algo parecido. Existe a necessidade de nos apropriarmos da idéia de que todas as respostas estão presentes em nossa própria vida. É necessário que se abandone a idéia de que somos vítimas de um contexto, de uma situação. A MB nos convida a sermos protagonistas da nossa história.

AS POSSIBILIDADES: O trabalho pode ser individual ou em grupo. Acredita-se que o trabalho em grupo amplie ainda mais os benefícios da MB. Compartilhar experiências, ouvir acontecimentos, observar as diferentes formas de lidar com situações agradáveis ou difíceis nos ensinam com mais profundidade sobre nós mesmos.

SEGUNDO PASSO: É necessário que revisitemos a nossa história. Para facilitar este "passeio", costumamos usar questões biográficas norteadoras. Ao respondê-las, o participante vai compondo seu Panorama Biográfico. Como exemplo de perguntas biográficas podemos citar: qual foi a sua primeira lembrança? Aos 9 anos de idade houve algum acontecimento marcante? Como se deu a saída da casa de seus pais? Como você escolheu sua profissão? Foi livre para fazê-lo? O ideal é que estas perguntas sejam feitas

para todos os setênios (Burkhard, 2000). Não basta apenas respondê-las, na verdade, é necessário que se identifique os sentimentos envolvidos nos acontecimentos, as pessoas presentes, os sons, as cores, os aromas; ou seja, todos os detalhes que compõem a cena. A consulta de parentes e amigos é livre, o mais importante é que a imagem seja a mais viva possível. É muito importante registrar todas as lembranças.

OS ENCONTROS: O ideal é que os encontros sejam semanais e o número dependerá da idade dos participantes. Quando em grupo, 10 ou 12 encontros são suficientes. A sessão costuma ser de aproximadamente 2,5hs cada. No entanto, também é possível ser feito de forma "condensada", ou seja, em três ou quatro dias inteiros.

ATIVIDADE ARTÍSTICA: Para contribuir ainda mais com a vivência, em geral é utilizada uma atividade artística para cada encontro. Podemos usar aquarela, giz pastel (seco ou oleoso) ou ainda argila. O objetivo da atividade artística é facilitar o acesso de informações anímicas que não passam pelo PENSAR (Moggi & Burkhard, 2000). É importante deixar que os integrantes do grupo descrevam o que estão vendo, sem interpretar. Saber o que os demais vêm em nossa história pode nos ajudar a compreender nossa trajetória e nossos padrões. Uma boa reflexão é saber se as imagens são arquetípicas para o setênio ou são únicas. Uma outra possibilidade é realizar um outro trabalho artístico reproduzindo esta cena metamorfoseada, como você gostaria que esta cena tivesse acontecido (Ver figura 2). Caso a metamorfose já tenha acontecido, pode se produzir as duas imagens (Burkhard, 2002).



Figura 2: Exemplo de atividades artísticas na MB.

TERCEIRO PASSO: Na sequência, organizamos os principais acontecimentos na linha do tempo. Uma coluna para os acontecimento e, ao lado, o registro dos sentimentos.

Idade	Acontecimentos	Sentimentos
22	Formatura na USP	Alegria, sensação de conquista, de dever cumprido.
23	Perda do pai	Tristeza, dor, angústia, medo.
24		
25		

Figura 3. Exemplo de esquema para registro biográfico.

A RODA DE CONVERSA: Durante os encontros, o tempo é dividido de forma igualitária entre os participantes e eles contam ... relatam os acontecimentos e apresentam a sua atividade artística. Um setênio por encontro, por exemplo. Os ouvintes, ouvem com a máxima atenção, mas não manifestam nenhum julgamento. A Egrégora de confiança é fundamental para a qualidade do trabalho.

OS SETÊNIOS: Cada um dos setênios tem uma imagem, um arquétipo e a forma como ele se apresenta pode nos explicar muito sobre a nossa trajetória vivida. Seguem abaixo apenas algumas características resumidas de cada período (Burkhard, 2000).

1º - 0 - 7 anos: Período de amor incondicional, no qual o brincar é a maior forma de "alimento" da alma e de aprendizado. O foco principal do relacionamento da criança com o mundo é: "o mundo é bom". O principal grupo é a família. Período de forte desenvolvimento físico.

2º - 7 - 14 anos: Neste período, o mundo é belo. As vivências na escola são as que mais ensinam e desenvolvem. O mundo nos é apresentado por uma instância superior, o professor, uma autoridade amada que nos ensina a virtude da reverência, da admiração. Surge o sentimento de simpatia e de antipatia. Ocorre o amadurecimento do sistema rítmico - coração e pulmão. Aparecem os Temperamentos (colérico, sanguíneo, fleumático e melancólico) (Steiner, 2014). O arquétipo do "4" que também é vivenciado nas estações do ano.

3º - 14 - 21 anos: Prestes a ganhar a maioridade, a imagem marcante é que o mundo é verdadeiro. Existe o desenvolvimento acirrado do sentido crítico do mundo. Pulsa interiormente o idealismo. Os sentimentos de simpatia e de antipatia que surgiram no setênio anterior se transformam em sentimentos de admiração e rejeição, respectivamente. Nascimento do corpo das emoções ou do corpo astral. Aparecimento das sete Qualidades anímicas (Vênus, Marte, Mercúrio, Júpiter, Saturno, Lua e Sol) (Burkhard, 2000). Aqui é a expressão do arquétipo do "7"; sete dias da semana, sete notas musicais, sete cores do arco íris, etc...

	<b>TIPO</b>	<b>CUIDADOS</b>	<b>VIRTUDES</b>	<b>DEFEITOS</b>
<b>SATURNO</b>	É um questionador e pesquisador. Não gosta de mudanças de	Perder o senso de realidade, cair na inflexibilidade.	Fidelidade e profundidade.	Inveja, avareza e Egocentricidade.

	rumo.			
<b>JÚPTER</b>	Tipo dominante estratégico e organizador. Estrutura políticas.	Cair no automatismo e tornar-se orgulhoso.	Sabedoria.	Onipotência
<b>MARTE</b>	Tem iniciativa, é empreendedor. É um realizador.	Tornar-se irascível e autoritário.	Tem coragem e um impulso realizador.	Agressividade.
<b>VÊNUS</b>	Tipo estético. Sabe ouvir, apoiar e acolher.	Aceitar de forma passiva, sem críticas.	Caridade, docilidade e entusiasmo.	Unilateralidade no sentimento. Julga com base em simpatias e antipatias.
<b>LUA</b>	Tipo sonhador, voltado ao passado e conservador.	Ser um "sabe tudo" teórico, criar muita burocracia.	Organiza e acolhe com cuidado.	Não realizar, não colocar no mundo.
<b>MERCÚRIO</b>	Tem habilidade, agilidade e presença de espírito.	Ser superficial e levar o grupo ao caos.	Coloca as ideias em movimento, inova.	Não se aprofundar nem concluir as tarefas.

Figura 4: Principais características das Atitudes Anímicas.

4º - 21 - 28 anos: Fase de grande impulsividade, também conhecida como a fase do centauro. Momento no qual as habilidades técnicas são mais desenvolvidas e a vivência de diferentes papéis ajuda na constituição da individualidade humana. Período no qual o indivíduo busca o seu lugar. Fase da Alma da Sensação. Aparecimento das Forças Zodiacais (Burkhard, 1987). Influência do arquétipo do "12" como, por exemplo, os doze apóstolos, os doze meses do ano etc...

5º - 28 - 35 anos: Nascimento da Alma do Intelecto e da Índole. Estamos no "meio da vida". Acumulando experiências, o indivíduo passa agora a desenvolver mais e melhor as habilidades organizativas. A ordem do mundo é questionada, "eu posso tudo"! O foco agora é conquistar o meu lugar. Momento no qual os homens, naturalmente mais racionais, devem integrar a vivência de sentimentos; já as mulheres, precisam integrar a razão (Burkhard, 1999).

6º - 35 - 42 anos: Na Alma da Consciência, as habilidades sociais é que precisam receber mais atenção. Período no qual uma suave voz interna tenta perguntar: "O que há de errado comigo?". Nem sempre é ouvida, mas se faz presente de alguma forma. Agora, é preciso consolidar o meu lugar. O grande desafio, transformar o alto potencial crítico em auto crítica.

7º - 42 - 49 anos: O sétimo setênio dá espaço ao desenvolvimento das habilidades conceituais. Já questionamos com mais profundidade os conceitos e criamos nossas próprias teorias. A presença de espírito começa a se manifestar. Momento no qual, fazer o que quer é essencial.

8º - 49 - 56 anos: Fase inspirativa ou fase moral da vida (Lievegoed, 1984). Começamos a substituir o "EU" pelo "NÓS". Subimos um "degrau" e, neste sentido, alcançamos a visão de conjunto. Período no qual alimentamos nossa beleza interior. Já contamos com sabedoria suficiente para escolhermos onde e com o que nos preocuparemos, a "famosa" energia inteligente. Fazer o que quer é necessário.

9º - 56 - 63 anos: Período no qual a força interior "cresce e aparece". Fase mística ou intuitiva. Aqui, para quem fez o caminho com luz, já pode abençoar os demais. A única coisa que importa agora é fazer o bem. Momento no qual iniciamos o plantio de uma jabuticabeira, pois, como em geral demora muito para dar frutos, sabemos que não degustaremos as frutas e nem nos importamos com quem o fará, o mais importante é plantarmos para o futuro.

Nos próximos setênios, estamos livres das Leis Biográficas (Burkhard, 2011).

AS CRISES: Na MB, as crises são consideradas "momentos de luz", são grandes oportunidades de mudanças e renascimentos, não possuem a imagem do negativo. Temos uma série delas ao longo da nossa biografia. Aqui vale lembrar que as datas sugeridas, não



são absolutamente exatas, são apenas para marcar os diferentes períodos. De maneira bem simplificada, apresentaremos cada uma delas.

3 anos: Consciência do "EU": É o início da percepção desta individualidade.

9 anos: Vivência do "EU": Percepção mais concreta de que o indivíduo é separado dos pais e da família. Momento de individuação do sentimento.

12 anos: Novo momento de individuação - o sonho com a futura profissão.

18,5 anos: 1º Nó Lunar: Período no qual algo externo nos convida a repensar a nossa trajetória. Ótimo período para "mudar o padrão".

21 anos: Crise de Identidade: Quem sou eu?

28 anos: Crise dos Talentos: Será que eu escolhi a carreira certa? será que vou querer fazer isso o resto da minha vida? Fase de grandes dúvidas. "Tudo o que ganhamos e trazemos de genialidade tem, após os 28 anos, de ser reconquistado como que de dentro para fora, e a partir daí isso exige bastante assiduidade" (Burkhard, 2000, p. 101). Verdadeiro ponto de mutação, momento no qual podemos iniciar a conquista da nossa liberdade interior.

37 anos: 2ª Nó Lunar: Qual é a minha missão de vida?

42 anos: Crise da Autenticidade: Fase de desmistificação dos sonhos. Agora preciso ser autêntica comigo mesma. Qual o meu foco, SER ou TER? Estamos entrando na fase espiritual da vida.

55,5 anos: 3º Nó Lunar: Como vou conviver com a velhice??

AS DOENÇAS: Para a MB, as doenças são muito importantes (Justo & Burkhard, 2014; Marasca, 2009). Como temos como apoio conceitual o Homem Quadrimembrado (composto pelos Corpo Físico, Corpo Astral, Corpo Etérico e EU) (Moggi & Burkhard, 2004), entendemos que, quando as doenças chegam ao Corpo Físico, é porque os demais corpos já foram comprometidos. As doenças se apresentam como grandes oportunidades de revisitar as escolhas que estão sendo feitas. É um possível caminho de desenvolvimento tanto para o doente quanto para as pessoas que estão em seu entorno.

OS RITMICOS CÁRMICOS: Estes períodos nos ajudam a encontrarmos informações importantes em nossa biografia, tais como:

- A) Determinação Cármica: 0 - 21 anos.
- B) Local e Encontros Cármicos: 14 - 35 anos.
- C) Realização Cármica: 28, 49, 56 ou 63 anos.
- D) Sacrifício Cármico: a partir de 49 anos - Sacro-ofício.

#### OS RITMOS BIOGRÁFICOS:

A) Jupteriano (e "meio" Júpiter): Aparece de 12 em 12 anos e apresenta informações relacionadas à atuação no campo profissional. O "meio" Júpiter é de 6 em 6 anos.

B) Saturno: De 29 em 29 anos - em geral se apresenta com "grande força", verdadeira "revolução" que impõe uma "mudança de rumo".

C) Lunar: Este ritmo apresenta os Nós ou Nodos Lunares e são de 18,5 em 18,5 anos.

18,5 anos - Acordar para a fase adulta.

37 anos - Primeira semente da missão de vida.

55,5 anos - Passagem para uma nova fase - novo lugar?

74 anos - O acolher da fase da vida espiritual que está se aproximando - uma preparação para a Biografia Noturna e "despedida" dos temas mais materiais característicos da Biografia Diurna.

D) O Despertar do "EU": Períodos nos quais o "EU" inicia a sua manifestação de forma progressiva. São eles: 3 anos, 9 anos, 12 anos, 18 anos e 33 anos.

E) Marte: Aparece de 2 em 2 anos e se evidencia, em geral, após um evento importante e/ou determinante na biografia. Expressa a "qualidade da ação" em relação a um acontecimento específico.

OS ESPELHAMENTOS: Por fim, ainda analisamos os fatos de forma espelhada.

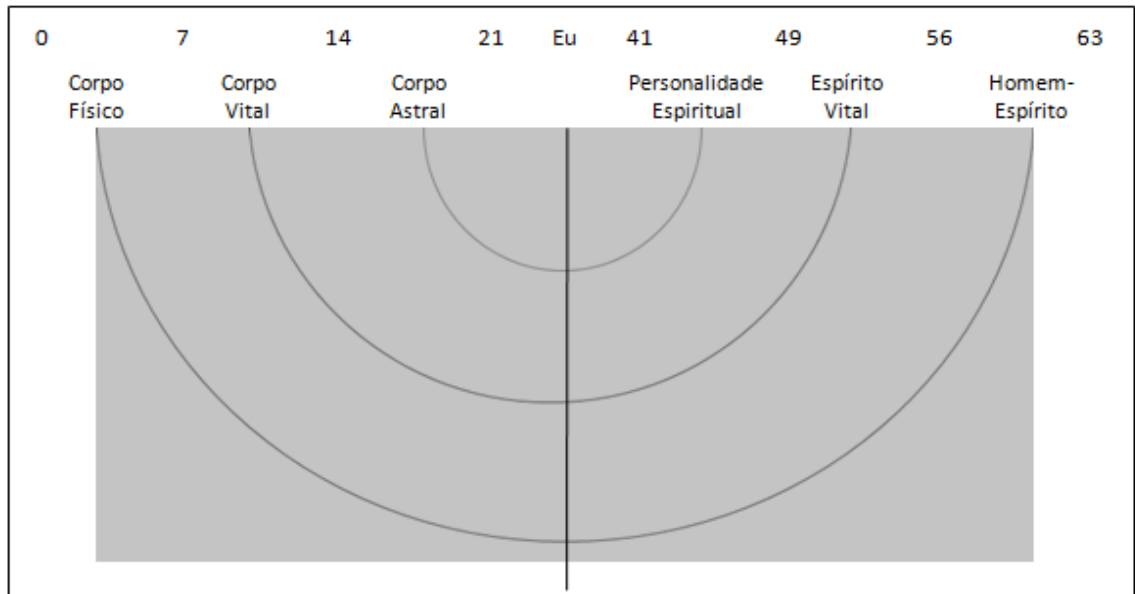


Figura 5: Esquema ilustrativo do espelhamento aos 21 anos - Espelhamento da Alma.

Os espelhamentos são uma forma de análise biográfica na qual conseguimos identificar se os sentimentos vivenciados em uma determinada situação são únicos ou são reflexo de experiência vivenciadas no setênio espelhado.

Como exemplo, podemos citar: "Uma sobrecarga intelectual no primeiro setênio, ou uma solicitação exagerada dos órgãos do sentido podem gerar um desgaste maior dos 56 aos 63 anos, uma falta de memória e, às vezes uma esclerose" (Justo & Burkhard, 2014, p. 45).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BURKHARD, Gudrun. As forças zodiacais: sua atuação na alma humana, São Paulo, SP: Antroposófica, 1987.
- BURKHARD, Gudrun. Homem e Mulher: a integração como caminho de desenvolvimento. São Paulo, SP: Antroposófica, 1999.
- BURKHARD, Gudrun. Tomar a vida nas próprias mãos: como trabalhar na própria biografia o conhecimento das leis gerais do desenvolvimento humano. São Paulo, SP: Antroposófica, 2000.
- BURKHARD, Gudrun. Bases Antroposóficas da Metodologia Biográfica. São Paulo, SP: Antroposófica, 2002.
- BURKHARD, Gudrun. ... livres na terceira idade: leis biográficas após os 63 anos. São Paulo, SP: Antroposófica, 2011.
- JUSTO, Angélica Alves & BURKHARD, Gudrun. Biografia e Doença. São Paulo, SP: Antroposófica, 2014).
- LIEVEGOED, Bernard. Fases da vida: crises e desenvolvimento da individualidade. São Paulo, SP: Antroposófica, 1984.
- MARASCA, Elaine. Saúde se aprende, educação é que cura. São Paulo, SP: Antroposófica, 2009.
- MOGGI, Jair & BURKHARD, Daniel. O espírito transformador: a essência das mudanças organizacionais no século XXI. São Paulo, SP: Antroposófica, 2000.
- MOGGI, Jair & BURKHARD, Daniel. Como integrar liderança e espiritualidade: a visão espiritual das pessoas e das organizações. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2004.
- STEINER, Rudolf. O mistério dos temperamentos. São Paulo, SP, 2014.