“ABSR como elemento de pedagogía”

Dr. med. Harald Haas, Berna

Desde 2012, los ejercicios de la conferencia “Nerviosismo y egoísmo” se han utilizado en mi práctica psicoterapéutica psiquiátrica y en la rama Johannes de la Sociedad Antroposófica de Berna. (Steiner R. Experiencias de lo sobrenatural. GA 143. 4ª edición, 1994, conferencia del 11.1.1912)

Junto con la terapia de euritmia, primero con Theodor Hundhammer, y más tarde con Adéle Waldmann en cursos grupales. A partir de 2019, los cursos también han estado disponibles en línea como ABSR, reducción de estrés basada en la antroposofía.

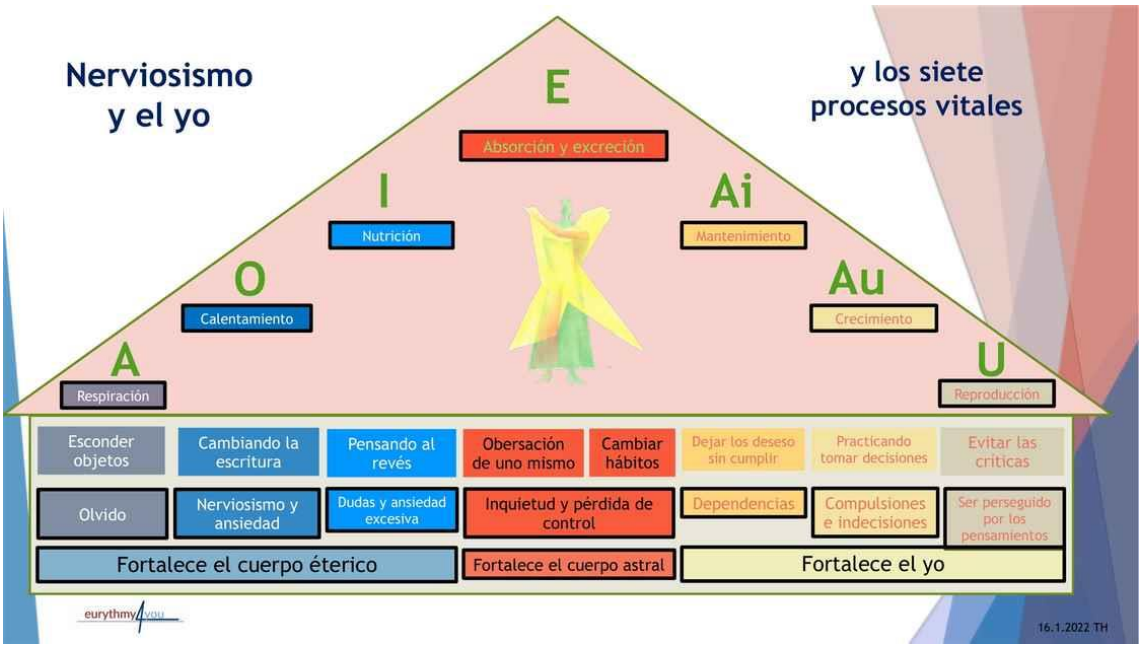
Con el apoyo de la Prof. Dra. med. Úrsula Wolf (Profesora de Medicina Antroposófica, Instituto de Medicina Complementaria e Integrativa de la Universidad de Berna), las evaluaciones del cuestionario se completaron como disertaciones y tesis de maestría de cursos grupales y en línea que se están publicando actualmente. El proyecto en línea actual está destinado a permitir evaluaciones cualitativas con los ejercicios de Steiner con un mayor número de participantes.

El programa terapéutico diseñado para las distintas manifestaciones del nerviosismo, incluye siete ejercicios cotidianos según lo descrito en la conferencia *Nerviosismo y egoísmo*:

1. Leve falta de memoria: coloque objetos que quiera encontrar nuevamente en lugares muy diferentes e imprímalos pictóricamente.
2. No dominar los movimientos propios del cuerpo físico en relación con lo que el alma quiere, distancia entre el núcleo interno de mi alma y lo que la cabeza quiere hacer (en el trabajo): escribir y dibujar.
3. Poca relación de interés del núcleo del alma con aquello que las personas suponen: dejar que los pensamientos corran hacia atrás,
4. Conducta nerviosa, dominio débil de acciones y gestos: mirar los movimientos corporales, abstenerse arbitrariamente de acciones.
5. Formas de enfermedad psicosomática, problemas con la renuncia a los deseos: supresión de deseos insignificantes.
6. No poder avanzar a las decisiones: tomar decisiones después de sopesar los pros y los contras y la viabilidad.
7. "Inquietud mental", no poder retener en orden los pensamientos y no poder seguirlos: solo haga críticas justificadas, no juzgue prematuramente y con demasiada frecuencia.

En la última sección de la conferencia, se presta especial atención a la interacción y el fortalecimiento de las partes constitutivas: "Lo correcto será

organizar toda la vida de tal manera que las personas se vean menos afectadas por las enfermedades, o que las enfermedades sean menos opresivas. Serán menos opresivas si, a través de estos pequeños ejercicios, el hombre fortalece la influencia del ego en el cuerpo astral, del cuerpo astral en el cuerpo etérico y del cuerpo etérico en el cuerpo físico. La autoeducación y la influencia en la educación son cosas que pueden surgir de nuestra convicción antroposófica básica".



Es impresionante aquí el énfasis en el fortalecimiento de las partes constitutivas, como también se les conoce con respecto a la Ley Básica pedagógica (curativa), y la referencia a la pedagogía:

"*Aquí nos enfrentamos a una ley pedagógica que aparece en toda pedagogía. Esto es que en el mundo es efectivo en cualquier miembro del ser humano, venga de donde venga, el siguiente eslabón superior, y que sólo de esta manera se llega al desarrollo efectivo. Para el desarrollo en el cuerpo físico, solo una persona que vive en el cuerpo etérico puede ser eficaz. Para el desarrollo en un cuerpo etérico, sólo uno que vive en un cuerpo astral puede ser eficaz. Para el desarrollo en un cuerpo astral, sólo uno que vive en un ego puede ser eficaz. Y sólo uno que vive en un yo espiritual puede ser eficaz en un ego.*

... ¿Qué significa eso? Si te das cuenta de que el cuerpo etérico en un niño se ha atrofiado de alguna manera, debes diseñar tu propio cuerpo astral de tal manera que pueda tener un efecto correctivo en el cuerpo etérico del niño.

Casi podemos decir, con referencia al esquema educativo, que se puede escribir aquí:

Niño:	*cuerpo físico*		*Educador:*	*Cuerpo etérico*
	Cuerpo etérico			*cuerpo astral*
	cuerpo astral			*Yo*
	Yo			*Ser espiritual*

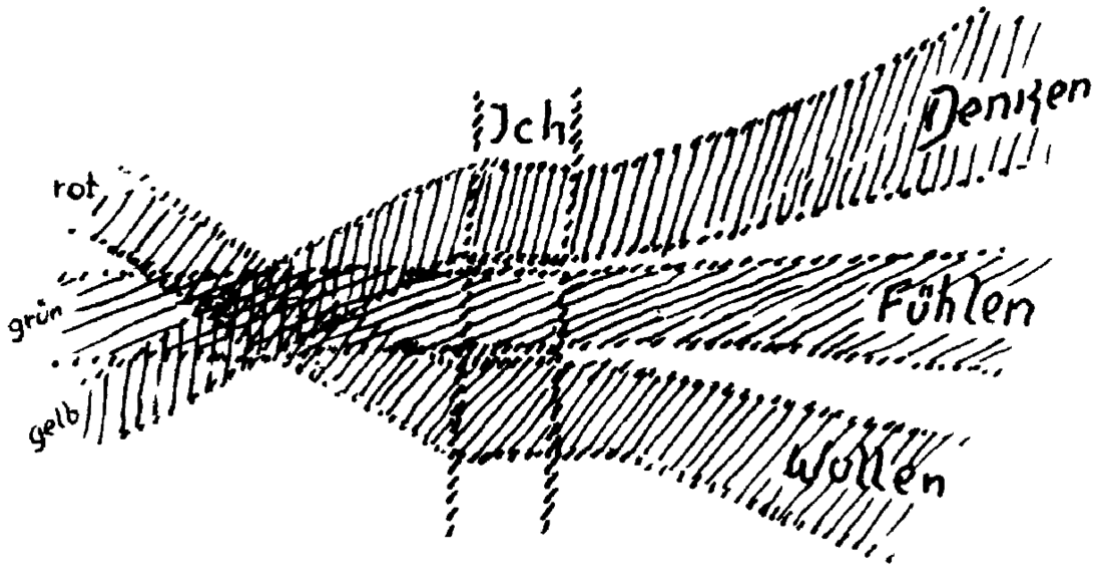
El propio cuerpo etérico del educador debe ser capaz de actuar sobre el cuerpo físico del niño, y esto debe hacerse a través de su entrenamiento en el seminario*. El propio cuerpo astral debe ser capaz de actuar sobre el cuerpo etérico del niño. El propio ego del educador debe ser capaz de actuar sobre el cuerpo astral del niño. Y ahora incluso te asustarás por dentro, porque aquí está la mente del educador, que creerás que no está desarrollada. Esto debe tener un efecto en el ego del niño. Pero la ley es así*". (Steiner R. *Curative Education Course*, GA 317, 8th ed. 1995, p. 33f.)



Los principios operativos de los ejercicios de la conferencia *Nerviosismo y egoísmo* se basan, como se mencionó anteriormente, por un lado en el séptuple u óctuple en su relación con el sendero óctuple, que Steiner publicó como ejercicios para los días de la semana (Steiner R. *Instructions for an esoteric training* [edición especial], GA 245, 1993, p. 26 ff.). Por otro lado, se pueden encontrar referencias para fortalecer los elementos constitutivos que son decisivos para la pedagogía (curativa).

Otro aspecto de los ejercicios está relacionado con las reacciones de estrés, que son típicas de los trastornos de ansiedad y trauma. Steiner 1917 había explicado en una conferencia sobre psicoanálisis (de *Seres espirituales individuales y su trabajo* en el alma del hombre, GA 178, 6ª edición 2022, conferencia del 11.11.1917, p. 159 y ss.) cuáles son los fenómenos mentales que se diagnostican y tratan en las "enfermedades nerviosas". Estas son "la

coincidencia injustificada", una "caída entre sí" de las actividades del alma de pensar, sentir y querer, debido a un efecto debilitado del ego, o la "disociación", la divergencia, donde el cuerpo etérico no puede contener el ego y las actividades del alma.



Según Steiner, los primeros tres ejercicios de *nerviosismo y ego* (ver arriba) trabajan contra la tendencia de disociación fortaleciendo el cuerpo etérico. Los tres últimos actúan desde el ego sobre el cuerpo astral, lo que es particularmente evidente en las reacciones de vergüenza o pánico, como las que ocurren en los trastornos de ansiedad y los fenómenos postraumáticos. El cuarto ejercicio está en el medio y, dependiendo de la ejecución, tiene ambos aspectos. A partir de los principios de los enfoques de ejercicio en relación con las polaridades de la respuesta al estrés, la tendencia de disociación y vergüenza / pánico con las comorbilidades mencionadas anteriormente, puede quedar claro que en el curso ABSR se puede obtener una ayuda para fortalecer los miembros del ser, lo cual es contrario a las tendencias patológicas unilaterales.

Bajo estas perspectivas, el curso puede ser visto como un método de estabilización para la cohesión de la esencia y los miembros del alma a través de la práctica de ejercicios de euritmia y euritmia curativa para situaciones estresantes y, por lo tanto, también como un fortalecimiento para la actividad pedagógica. En particular, se fortalece así la libre autodecisión y la actividad del ser humano.

Otras lecturas:



Haas H. Nervosität und Angst, Anthrosana-Heft 237 (in Deutschland bei Gesundheit aktiv) - Steiner R. Sich selbst erziehen – Das Geheimnis der Gesundheit. Herausgegeben und eingeleitet von Harald Haas, Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 3. Aufl. 2021 - Steiner R. Grenzerlebnisse der Seele – Schreck, Scham Zweifel und schreckvollste Verwirrung. Eingeleitet und kommentiert von Harald Haas. Dornach: Rudolf Steiner Verlag. 2. Aufl. 2021