Rede FELLIPELLI

A metanoia e a teoria dos setênios: aproximações fundamentais

Cada corpo abriga seu próprio tempo para transformar-se em seu destino

Autoconhecimento

mbti®

Quem compartilha conhecimento soma forças!

Este conteúdo é de propriedade da Fellipelli Consultoria Organizacional. Sua reprodução; a criação e reprodução de obras derivadas - a transformação e a adequação da obra original a um novo contexto de uso; a distribuição de cópias ou gravações da obra, na íntegra ou derivada -, sendo sempre obrigatória a menção ao seu autor/criador original.

Índice

Introdução	3
A Teoria dos Setênios	4
O diálogo entre a metanoia e os setênios	11
Como trabalhar o processo de metanoia, na prática	12

Introdução

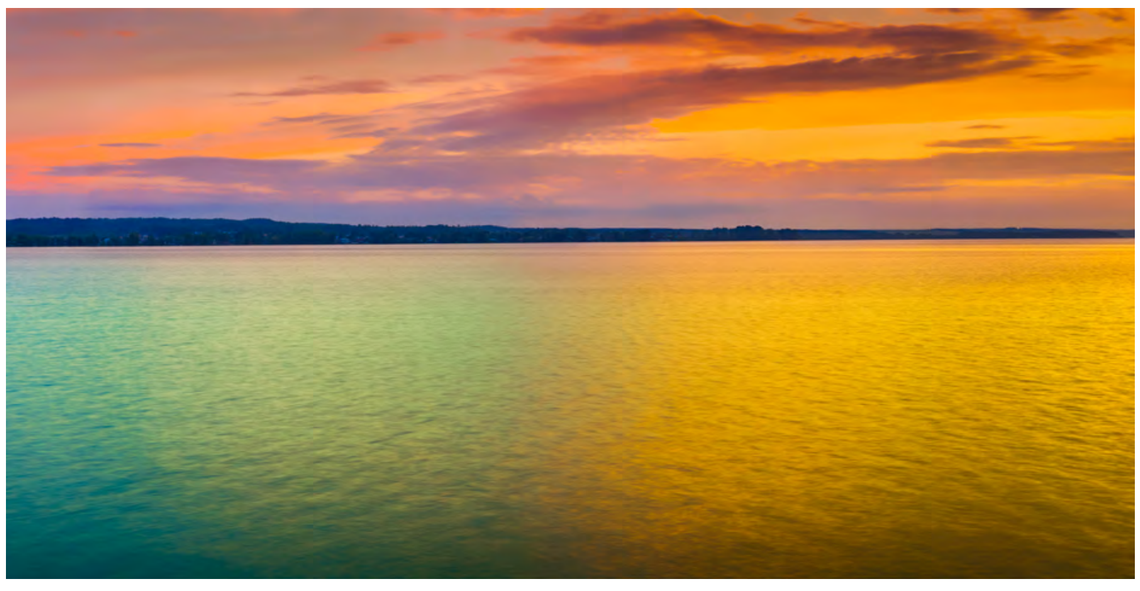

Figura 1 A vida e o amanhecer.

Nossa vida é como a trajetória do sol. De manhã, ele ganha força continuamente, até atingir o zênite do meio-dia. Em seguida vem a enantiodromia; a imagem refletida em si mesma. **O ápice da jornada pressagia a diminuição das forças físicas, mas não da alma.**

Lidar com as duas metades: na primeira removendo os obstáculos que possam desviar a ascensão; na segunda promover o mergulho. Alvorada e crepúsculo, repletos de símbolos e aprendizagens, mas com focos absolutamente distintos.

Segundo Carl Gustav Jung, essa é a missão de toda a humanidade. **A juventude é a busca pelo mundo que a cerca. A maturidade é aquilo que há, internamente.**

Na primeira metade de nossas vidas somos influenciados pelos contornos familiares, a cidade em que vivemos, a cultura que celebramos. Fica nítido que, se soubermos nossa tipologia, o caminho ficará mais claro, e a descoberta da própria identidade se tornará leve.

De acordo com a teoria junguiana temos, pois, de desenvolver nossas duas funções preferidas: dominante e auxiliar. Para equilíbrio de nossas

“Fica nítido que, se soubermos nossa tipologia, o caminho ficará mais claro, e a descoberta da própria identidade se tornará leve.”

atitudes (Extrovertida ou Introvertida), as funções se manifestam em mundos diferentes.

Ocorre, de repente, quando parece que a calmaria finalmente se instaura, uma crise de identidade. Aquele silêncio que precede a tempestade. **Começamos a questionar, não o vivido, mas o porvir. O tempo já não parece ser mais um aliado.**

A essa fase foi dado o nome de metanoia. Antes de imergir no retorno a si mesmo, ao Self, é necessário que se coloque em xeque os possíveis futuros. E, dessa vez, escolher com consciência, a fim de ampliar o desenvolvimento das demais funções mentais.

Não haverá um belo pôr do sol existencial sem a integração de nossas sombras.

Jung (1988) cita um trecho bíblico em que Deus, ao reprovar a ignorância (agnóia) dos homens, ou seja, a inconsciência, envia uma mensagem para a redenção da humanidade. A mensagem é “pantas pantachõn metanoein”.

Jung explica que a palavra metanoien significa “mudar de mente” ou “mudar a maneira de pensar”, e que a frase em sua tradução correta é “que em toda parte todos mudassem de pensar”. A forma de o ser humano ser resgatado da inconsciência é pela mudança da maneira de pensar. Jung utiliza o termo “metanoia” para designar o processo ocorrido a partir da segunda metade da vida, que implica na mudança de direção da libido e consequentemente do foco do ego, que na meia-idade não estará mais dirigido para o mundo externo, mas para o mundo

> *A forma de o ser humano ser resgatado da inconsciência é pela mudança da maneira de pensar.*

interno do sujeito. Nesse momento, a maneira de pensar, de ver o mundo, a autoimagem e o autoconceito não se apoiarão mais na relação do ego com o outro – a família, a sociedade –, mas sim no diálogo do ego com o inconsciente.

Segundo o autor:

> Na segunda metade da vida, a morte torna-se mais uma realidade a ser aceita ou negada. E o reconhecimento daquelas forças e fraquezas que foram reveladas em anos anteriores também é um processo que pode ser proveitoso na velhice, conduzindo a uma aceitação de si mesmo. Isso incluiria a chegada da função inferior e do animus ou anima à consciência, um completar-se da personalidade, no processo de individuação. Podemos falar de uma plenitude ou de um florescimento natural e de um sentido de uma vida satisfatoriamente vivida.

A Teoria dos Setênios

"A natureza faz do ser humano um mero ser natural; a sociedade, um ser que age segundo leis; somente ele próprio pode fazer de si um ser livre."

Rudolf Steiner

Em outra esfera de estudos da personalidade, há a teoria de Rudolf Steiner acerca dos ciclos de sete anos. Para o autor é possível fragmentar a imagem do sol, dividindo as etapas de uma vida de sete em sete anos.

Steiner estudou ciências exatas, mas dedicou-se aos estudos filosóficos e literários. Na época em que era estudante, ficou responsável por cuidar de uma criança excepcional, considerada incurável. Desenvolveu um método pedagógico que possibilitou o desenvolvimento da criança, permitindo que quando adulta cursasse uma universidade.

Em 1919 criou uma escola a pedido do proprietário Waldorf-Astoria, para os filhos de funcionários de sua fábrica de cigarros. Sua proposta ganhou nome de pedagogia Waldorf, na qual a base da aprendizagem são as vivências. Na pedagogia Waldorf cultiva-se o querer (agir) através da atividade corporal, o sentir por meio do trabalho artístico e artesanal; e o pensar, desde a relação com o imaginário de contos, lendas e mitos até o pensamento abstrato científico, já em séries mais avançadas. A proposta Waldorf tem como um dos seus princípios o não estímulo do pensamento abstrato-intelectual em crianças. Steiner também é o criador da Antroposofia, assumida como "método de conhecimento da natureza, do ser humano e do universo" de concepção espiritualista.

A Teoria dos Setênios foi elaborada a partir da observação dos ritmos da natureza, do sentido da vida, na qual todos nós estamos imersos. Vale lembrar que o número sete é um número místico dotado de muito poder em quase todas as culturas conhecidas.

Figura 2 Representação de um ciclo de vida de sete anos na natureza.

Ela nos ajuda a compreender a condição cíclica, em que a cada ciclo soma-se os conhecimentos adquiridos no anterior e busca-se um novo desafio. A metáfora, sistêmica, também não pode ser ignorada. Cada corpo abriga seu próprio tempo para transformar-se em seu destino.

Há também uma subdivisão possível desses ciclos. Os três primeiros ciclos, que compreendem nossa fase de **0 a 21 anos**, são denominados **"setênios do corpo"**. É o ciclo do amadurecimento físico, do corpo, e também da formação da nossa personalidade.

Os três ciclos seguintes que vão de **21 a 42 anos**, são conhecidos como **"setênios da alma"**. É a fase em que, superadas as experiências básicas da vida, nos inserimos na sociedade fazendo as escolhas como casar ou não, trabalhar em uma área específica, conviver mais ou menos com a família. E, apenas **a partir dos 42 anos**, vivenciando os últimos setênios, **estamos realmente prontos para imergirmos na vida com maturidade, profundidade e espiritualidade**.

> *"Cada corpo abriga seu próprio tempo para transformar-se em seu destino."*

0 A 7 ANOS – O NINHO. INTERAÇÃO ENTRE O INDIVIDUAL (ADORMECIDO) E O HEREDITÁRIO

A primeira infância é uma fase de individuação, de construção do nosso corpo, já separado do da nossa mãe, da nossa mente e da nossa personalidade. Nesse ciclo nossos órgãos físicos estão sendo formados para que sejamos indivíduos únicos. **O crescimento está ligado à nossa cabeça, ao ponto mais alto, o superior, o pensar**.

Figura 3 Primeira infância e suas descobertas.

A separação da mãe é um momento importante para a psique e para o corpo. Outros estudiosos já trataram disso, como Winnicott. É uma transmutação importante, em que a consciência da criança se constitui fisica e mentalmente, tomando conhecimento sobre si mesma. A pedagogia Waldorf, usada nas escolas que tem a Antroposofia como corrente filosófica, entende que na primeira infância a criança tem que perceber os aspectos positivos do mundo, para quererem estar aqui e cultivarem a felicidade em longo prazo.

> *"...na primeira infância a criança tem que perceber os aspectos positivos do mundo, para quererem estar aqui e cultivarem a felicidade em longo prazo."*

Neste período, a individualidade se ocupará em se apropriar do corpo herdado, moldando-o e reestruturando-o conforme suas peculiaridades interiores. A criança, por assim dizer, reforma, refina seu instrumento físico, que é a corporalidade.

Essa transmutação significa, aos poucos, eliminação das substâncias herdadas, desde as células mais microscópicas, que se tornam cada vez mais individualizadas, até os dentes, que são as mais duras do corpo, quando no final dessa etapa, a criança perde a dentição de leite, substituindo-a pela permanente, que é aquela que construiu a partir de sua essência.

Rapidamente, as faculdades humanas vão sendo adquiridas, quando, **aos 3 anos a criança já conquistou o espaço físico com o andar, o espaço social com o falar, e o espaço espiritual, com o pensar.**

Em síntese, neste primeiro setênio os princípios são:

- Imitação
- Bondade
- Órgãos dos sentidos
- Desenvolvimento do pensar
- Processo de individuação física

7 A 14 ANOS – SENTIDO DE SI, AUTORIDADE DO OUTRO

O segundo setênio promove um profundo despertar do sentimento próprio. A energia que emanava do polo superior, da cabeça, se dilui e se encontra no meio do corpo. **Os órgãos desse setênio são o coração e os pulmões**, esses se desenvolvem promovendo a interiorização e exteriorização da vivência.

> É nesse ponto que a autoridade dos pais e professores assume um papel importante, pois eles são mediadores do mundo no qual a criança se insere. Se a autoridade é excessiva, a criança pode ter uma visão pesada e cruel do mundo, se a autoridade e cobrança são muito fluídas e sem ressonância, a criança pode ter uma visão demasiadamente libertária do mundo, não inibindo comportamentos perigosos. **O papel do adulto, pais e professores, determinam a imagem de mundo que a criança receberá.**

A autoridade excessiva pode gerar uma maior inspiração do que expiração, desequilibrando o ritmo, e isso pode levar desde a uma timidez no futuro, à introversão, ou quadros somáticos de asma, etc. Quando a autoridade é insuficiente, a expiração maior pode conduzir à extroversão exagerada, que leva a criança a desconhecer seu limite e o do outro, até quadros mais histéricos, de dissolução da identidade.

Nesse ciclo, as normas e os hábitos estão sendo absorvidos, o desenvolvimento sadio do ser humano está relacionado à dosagem, o equilíbrio e a harmonia das relações de autoridade, valores, limites e permissões. É o sentir que está sendo afetado, o desenvolvimento das emoções. Do interior para o exterior e vice-versa.

A arte deve ser estimulada desde o primeiro ciclo, mas nesse momento ela se faz muito mais importante. Os mundos artístico e espiritual auxiliam no sentido de si e do mundo, fluindo a alma, que busca a beleza e a fé. E, sobretudo, fazendo um contraponto à dura descoberta das diferenças, pois é também nessa fase do conhecimento de si que percebemos como uns e outros são diferenciados na sociedade, como as diferenças sociais, religiosas, raciais ou mesmo geográficas.

> *...é também nessa fase do conhecimento de si que percebemos como uns e outros são diferenciados na sociedade, como as diferenças sociais, religiosas, raciais ou mesmo geográficas.*

14 A 21 ANOS – PUBERDADE, ADOLESCÊNCIA. CRISE DE IDENTIDADE

O que rege esse ciclo é o **sentido de liberdade**. No sentido corporal, as forças que se acumulavam nos órgãos centrais se espalham e chegam aos membros e no sistema metabólico.

A postura ereta é uma diferenciação dessa fase para as outras. O corpo já está formado, já aconteceram as primeiras trocas com a sociedade, não precisa de tanto espaço para se locomover, o espaço agora

adquire outro sentido, o da possibilidade de "ser". **O espaço dessa criança é o mundo, já não pode se resumir à família nem à escola**.

A liberdade nesse ciclo atua como a vivência do "bom" no primeiro ciclo e do "belo" no segundo ciclo. Ocorre que a liberdade só se dá em um ambiente de tensão entre as possibilidades, impossibilidades e desejos. Essa tensão costuma gerar rompimentos, às vezes violentos, mas necessários e próprios desse ciclo.

A sociedade agora desempenhará um papel mais preponderante, assim como no passado o foram a família e a escola. É sempre uma ampliação da atuação de elementos, e não uma exclusão daqueles que já foram prioritários.

> *É sempre uma ampliação da atuação de elementos, e não uma exclusão daqueles que já foram prioritários.*

É natural que, na busca de si mesmo, rompa com os esquemas vigentes em casa, na escola e na sociedade, e a forma, nesta época, é através de crítica, em movimentos abruptos e acusativos, sendo muito pouco provável um processo harmonioso.

O adolescente vivencia o âmago de seu ser, e o impulso da vontade, da ação é que vigora – por as coisas para fora é a palavra de ordem. Ele quer dar a sua opinião em tudo, modificar o mundo, reformar a família, os hábitos e costumes.

21 A 28 ANOS – O "EU" – A INDEPENDÊNCIA E A CRISE DO TALENTO

A partir dos 21 anos, nossa individualidade, nosso Self, toma uma força considerável na tentativa de estabilização. O "Eu" começa realmente a se mostrar, mesmo ainda estando em formação. No entanto, para que esse "Eu" apareça e se forme, mesmo sendo algo subjetivo e interno, ele depende do mundo exterior, da sociedade.

O fim do crescimento corporal instaura o início de um processo de crescimento mental e espiritual, somos então "cidadãos de dois mundos: o celeste e o terrestre". Geralmente já não moramos mais com a família e já não estamos mais na escola. É o momento da autoeducação, do emprego, do desenvolvimento dos talentos, etc.

A história das pessoas começa a ser traçada por elas mesmas, pois há uma tomada de caminho que não depende mais, diretamente, das outras instituições. É uma emancipação em todos os níveis, mas como resultado de toda a experiência nos três primeiros setênios. **Surpreendentemente, é também a fase em que mais nos influenciamos pelos outros, pois a sociedade dirá o ritmo da vida de cada um**.

Nesse ciclo, os valores, aprendizados, e lições de vida passam a fazer mais sentido. As energias estão mais pacificadas. Nosso lugar no mundo é o principal objetivo. A colocação profissional assume um papel muito importante. O não atingimento desse objetivo pode gerar muita ansiedade e frustração, especialmente se todos os anos até aqui não foram suficientes para descobrirmos e desenvolvermos os nossos talentos.

> *A colocação profissional assume um papel muito importante. O não atingimento desse objetivo pode gerar muita ansiedade e frustração, especialmente se todos os anos até aqui não foram suficientes para descobrirmos e desenvolvermos os nossos talentos.*

28 A 35 ANOS – FASE ORGANIZACIONAL E CRISES EXISTENCIAIS

A famosa crise dos 30 não é um mero mito, ela existe e tem explicação. **O 5º setênio** começa com essas crises na vida, **o abalo da nossa identidade, a cobrança do sucesso que talvez ainda não tenha atingido, a certeza de não podermos tudo**. Há sensações de angústia e vazio. Em algumas sociedades, as pessoas nesse ciclo não encontram um lugar para si, veem-se entre a juventude e a velhice ou maturidade. As pessoas passam a não se conhecerem, pois, seus gostos mudam – ou por

si mesmos ou pela pressão dos outros. Sentimo-nos impotentes nesta passagem da juventude para a maturidade, de um viver mais impulsivo para um viver mais sério, responsável, voltados para a família e para o trabalho.

Nesse ciclo os sentimentos nos levam também a uma busca espiritual maior, um "caminho da alma". Estamos suscetíveis ao Cosmos, às oscilações e às vezes a harmonia custa a acontecer. Somos cobrados por estrutura, firmeza, estabilidade, uma base, um pilar, que seja material e que também sejam mental e espiritual. A Antroposofia acredita que logo após o 31 ½ ano, que corresponde à metade do 63º ano de vida, estamos no final das atuações planetárias e zodiacais. Depois dessa idade, ficamos mais livres.

Estamos realmente, nessa fase, em organização. É nesse ciclo que passamos a pesar uma série de coisas, avaliar a trajetória da nossa vida, esse não lugar nos força a perguntar "quem sou eu". Há uma renovação a partir desse ciclo. Estamos tendo crises, mas é por meio dessas crises que construímos novos pensamentos, novos valores, terminamos relacionamentos e começamos outros, mudamos de emprego, de ideologias, de partidos políticos, enfim… crises, desorganizações e reorganizações.

> *É nesse ciclo que passamos a pesar uma série de coisas, avaliar a trajetória da nossa vida, esse não lugar nos força a perguntar "quem sou eu".*

Portanto, concretamente nesta fase podemos:

- Ter crises no casamento, fazendo separações ou novas uniões
- Vivenciar rupturas no trabalho ou vendo-o sob novas perspectivas
- Buscar o isolamento
- Trocar o círculo da amizades

35 A 42 ANOS – CRISE DE AUTENTICIDADE

Esse setênio, embora tenha suas peculiaridades, está ainda ligado ao setênio anterior, ruminando os resultados das crises. Reconhecemos também uma espécie de crise nesse setênio, mas uma crise que busca uma autenticidade, gerada pelas reflexões do ciclo anterior.

Temos, aqui, mais capacidade de julgamento, gozamos de mais maturidade psíquica e emocional. Em geral, já acumulamos alguns bens materiais ou ao menos conseguimos uma renda que seja suficiente para as questões básicas de consumo. O desafio, então, é encontrar valores espirituais e nos reconhecermos como seres únicos. A pergunta é: como é que encontro o caminho para a essência do mundo e para a minha própria essência?

Esse setênio configura a última fase do desenvolvimento da alma propriamente dita, estamos propensos a adentrar mais profundamente no nosso mundo espiritual, na parte mais sensível de nós. Buscamos a essência de tudo, no outro e em nós. Isso passa a acontecer com mais força nesse setênio pois, aqui, já há maturidade e aprendizado suficiente para esse conhecimento.

A carreira, a família, os desejos, tudo já teve seu tempo. Já alcançamos as conquistas que nos eram urgentes. Há um desaceleramento do ritmo do nosso corpo e da nossa mente, o que é algo importante para alcançarmos frequências mais sutis de pensamento, onde estará nosso corpo suprassensível.

É possível que esse ciclo traga um descontentamento com o novo. Pode ser que o sujeito questione se, chegando aos 40 anos, ainda há algo novo para se fazer. Buscar coisas novas é um exercício importante para esse ciclo. Em contraponto ao novo, há uma aceitação maior do que se é, de como se é, das histórias e experiências de vida.

A pessoa começa a se perguntar sobre sua missão na vida. Sente aos poucos que algo está por vir, e acontece um verdadeiro renascimento, quando se julgava tudo pronto e definido.

A aceitação do desgaste físico, e a busca de um ritmo adequado se faz necessário para que a consciência se amplie em todas as direções.

A relação com a vida é mais intensa, lapidada e autêntica, e é grande a possibilidade de vivência como ser espiritual, de se reconhecer como entidade espiritual incorporada.

42 A 49 ANOS – ALTRUÍSMO X QUERER MANTER A FASE EXPANSIVA

É um ciclo que tem uma tacada de recomeço, de ressurreição, de alívio. A crise dos trinta perde a força e parece não ter tido resultados tão graves como se pensava. **É, porém, o momento de buscar, desesperadamente, por algo novo, para que a vida adquira sentido**.

As mudanças nesse setênio são urgentes. Mesmo que nem todos estejam preparados para elas. As questões existenciais retornam com certa força, mas agora elas estão mais dinâmicas e menos melancólicas, pois o sujeito já se vê capaz de produzir essas mudanças. O lema é "como está, não dá pra ficar".

> *As questões existenciais retornam com certa força, mas agora elas estão mais dinâmicas e menos melancólicas, pois o sujeito já se vê capaz de produzir essas mudanças. O lema é "como está, não dá pra ficar".*

Essa dinâmica impulsiona a tomada de decisões que, por vezes, ficou anos sendo gestadas dentro de si. Pode ser a separação conjugal, a saída de uma empresa, ter um filho, etc. É uma fase que corresponde, em termos energéticos, à fase que vai dos 14 aos 21 anos. Ficamos saudosistas, a reviver coisas da nossa adolescência. **Voltamos a desafiar nosso corpo e fazer esporte. É uma fase solar**.

O medo do envelhecimento surge. As questões internas despertadas pelos ciclos anteriores perdem um pouco de espaço para a estética e a necessidade de se fazer coisas que os jovens fazem. As rugas e a menopausa são os espinhos das mulheres nesse setênio. Nos homens, o pavor à impotência. A sexualidade retoma uma importância crucial. Contudo, a força que se perde com o declínio da sexualidade pode e deve ser empregada em outros nichos.

Esse setênio traz o contraditório: queremos mudanças, estamos em busca do novo, mas o envelhecimento que é uma mudança natural nos assusta, incomoda, gera ansiedade, muda nosso comportamento com relação a nós mesmos e ao mundo. Assim, sucumbimos à força do "sósia", ou seja, da sombra, daquilo que está diretamente ligado aos aspectos pessoais não resolvidos, não integrados.

> *Esse setênio traz o contraditório: queremos mudanças, estamos em busca do novo, mas o envelhecimento que é uma mudança natural nos assusta, incomoda, gera ansiedade, muda nosso comportamento com relação a nós mesmos e ao mundo.*

Nos enxergamos nas sombras do outro e entramos em confronto. As relações ficam à mercê das emoções distorcidas pelo que não vemos em nós, mas vemos nitidamente nas pessoas.

No entanto, o que acontece é um espelhamento.

49 A 56 ANOS – OUVIR O MUNDO

Podemos reconhecer essa fase como sendo do "pai e da mãe universal". **É a fase de desenvolvimento do espírito**. É um setênio tranquilo e positivo. As forças energéticas voltam a estar concentradas na região central do corpo, mas estão voltadas ao sentimento da ética, da moral, do bem-estar, questões universais, humanísticas.

É um momento em que estamos mais conscientes do mundo e de nós mesmos. É um bom momento para reconhecer os méritos da nossa história, aceitando-a sem julgamentos. Esse ciclo desperta em nós o existencialismo para observarmos mais de perto o valor simbólico das coisas. Deixamos o pessoal, particular, em busca do universal, do

humanístico, do existencial.

Contudo, alguns podem incorrer na falha dos egocentrismos, pois um ciclo depende do seu anterior. Assim, pode haver pessoas nesse setênio completamente voltadas para si, suas necessidades e do seu grupo. **O desapego é uma consequência da vida pregressa**.

Em termos físicos, esta fase espelha fisiologicamente o setênio 7 a 14 anos, o elemento do ritmo tem de ser priorizado, especialmente na condução de uma rotina. A vida nos ensina nesta época uma nova audição.

> *A vida nos ensina nesta época uma nova audição.*

Neste período ocorrem as aposentadorias, o que por sua vez traz o sentimento de inutilidade e vazio. Há de se preparar para esse momento e refletir no que se fará após, planejar a vida para o depois desse acontecimento, a fim de não ser uma passagem muito brusca.

A sociedade como um todo ainda valoriza muito a força biológica e não tem olhos e condições de discernimento para as capacidades de liderar dos 50 anos, e, sobretudo, de abençoar, principalmente aqueles que puderam, entre 7 e 14 anos, aprender a venerar.

56 A 63 ANOS (E ADIANTE) – ABNEGAÇÃO/SABEDORIA

A Antroposofia acredita que o 56º ano de vida traz uma brusca mudança. Ela está na forma como as pessoas se relacionam consigo e com o mundo. Como os ciclos se correspondem, esse se liga ao primeiro setênio, aquele que vai do nascimento até os sete anos de vida. A audição, a visão, o paladar das pessoas dessa fase se igualam, e o mundo fica estranho.

É importante pensar que essa teoria foi pensada em uma época em que a expectativa de vida era muito baixa e as pessoas com 60 anos eram verdadeiros anciãos. Logo, é preciso também compreender que os ciclos são metafóricos e não tem uma relação

> *É importante pensar que essa teoria foi pensada em uma época em que a expectativa de vida era muito baixa e as pessoas com 60 anos eram verdadeiros anciãos.*

matemática exata.

Contudo, essa fase, por exemplo, evidencia uma volta para dentro de si. O interno passa a fazer muito mais sentido que o externo. É importante internalizar-se, desenvolver os sentidos espirituais. **A comunicação com o mundo externo passa a ter ruídos, principalmente pelas mudanças que a sociedade sofreu nesse período inteiro**.

A reclusão passa a ser algo natural, boa para a autorreflexão e a busca pela essência. A sabedoria pelo conhecimento acumulado e a intuição, que passa a ser mais clara, tornam-se elementos fundamentais dessas pessoas. Elas são o contraponto do sentimento de fracasso e insucesso que, por ventura, possa aparecer, vindo dos questionamentos daquilo que se alcançou ou deixou de alcançar.

Certos cuidados se fazem muito importantes, como a estimulação da memória, mudanças de hábitos, recursos criativos. Isso porque a aposentadoria pode ser algo limitador, especialmente para aqueles que durante toda a vida atribuíram muita importância ao status profissional e agora temem não ter outra forma de autorrealização.

Atividades muito bem-vindas nesse setênio são as acadêmicas – lecionando ou fazendo novos cursos – escrever textos ou um livro, o lazer em grupos de pessoas na mesma fase da vida, viagens e outras formas que relacionem prazer e aprendizado. **A aproximação da família ou a construção de novas famílias também ajudam a dar novo sentido à vida.**

Por vezes tem-se a sensação de fracasso de tudo aquilo que se desejou, e que nada do que se almejou foi alcançado.

Questiona-se muito o que se realizou no passado, e se torna importante avaliar o que ainda deseja realizar, o que pode e o que não pode mais ser realizado pela própria condição desvitalizadora, pelo tempo.

Após os 63 anos, o ser humano vai, cada vez mais se libertando das leis e ritmos do destino. O envelhecer vai chegando com o florescimento interno que é percebido no olhar do idoso que vive muito mais em uma realidade suprassensível do que sensível – para além dos sentidos.

O corpo vai ficando mais leve e transparente, o espírito se torna mais visível, os "avós" irradiam aquela força na qual o sol interior consegue resplandecer.

O diálogo entre a metanoia e os setênios

> *O arquétipo do velho sábio aparece, enfim, no crespúsculo da vida, quando as respostas deixaram de fazer sentido. E só o perguntar é capaz de alcançar a eternidade.*

Há imensos caminhos para encontrar a verdadeira jornada, nesta existência. Contudo, a experiência se torna menos caótica, quando trazida aos diálogos. Jung e Steiner podem, pois, serem complementares, nesta busca pelos sentidos primeiros.

Quais são, então, as perguntas que devemos fazer, se estivermos olhando para o processo de metanoia? Quais recursos psíquicos eu disponho, para atravessar a transformação em harmonia?

À luz de Jung, a metanoia ocorre após o amadurecimento de nossas funções superiores e no despertar consciente da alma: que se procurou ao redor do mundo, mas só pode encontrar-se em si mesmo.

Rudolf Steiner transfigura essa passagem entre o quinto e o sexto setênios: o limiar entre a essência e a nova visão. Os sonhos que se desdobram à aceitação da mortalidade.

Desenvolver o que nunca fui.

O arquétipo do velho sábio aparece, enfim, no crespúsculo da vida, quando as respostas deixaram de fazer sentido. E só o perguntar é capaz de alcançar a eternidade.

Como trabalhar o processo de metanoia, na prática

1. Investigar o desenvolvimento das funções mentais preferidas e o equilíbrio entre os mundos externo e interno.
2. Verificar as encruzilhadas que se formam, como obstáculos à experiência das funções terciária e inferior.
3. Procurar atividades lúdicas que possam desempenhar essas funções, de maneira que o ego não se sinta ameaçado com a integração do Self.
4. Desenvolver formas de atrelar as funções de acordo com aquilo que foi deixado de lado nos primeiros setênios da vida da pessoa.
5. Elucidar a crise como processo de transformação, arquetípico e imprescindível para a felicidade.

A metanoia e a teoria dos setênios: aproximações fundamentais

Cada corpo abriga seu próprio tempo para transformar-se em seu destino

Este conteúdo é de propriedade da Fellipelli Consultoria Organizacional. Sua reprodução; a criação e reprodução de obras derivadas - a transformação e a adequação da obra original a um novo contexto de uso; a distribuição de cópias ou gravações da obra, na íntegra ou derivada -, sendo sempre obrigatória a menção ao seu autor/criador original.