

Erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.): a imagem viva da depressão

Torsten Arncken

Seção de Ciências Naturais do Goetheanum

Endereço para correspondência: Postfach CH-4143 Dornach 1, Switzerland

Tradução de Tania Cristina Walzberg do original: Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) als lebendige Imagination der Depression. *Elemente der Naturwissenschaft*, n.73, p.43-74, 2000. Publicado com permissão do autor.

Resumo: Neste trabalho trazemos as relações da morfologia e da formação de substâncias da erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) com as manifestações da depressão e da enurese noturna, através de métodos de conhecimento antroposóficos. Segundo a literatura, a depressão se desenvolve a partir de uma deficiência de autoconsciência (autoconfiança). Expectativas incorretas, exigentes demais, para consigo mesmo geram padrões de ação impossíveis de serem realizados. A frustração traz danos ao metabolismo hepático, base para a concretização das ações. Na continuação aparece a depressão, como consequência da alteração hepática. A capacidade de vivenciar animicamente e de expressar o querer se esgotam. Ao nível fisiológico-molecular a alteração de neurotransmissores é uma manifestação destes processos.

A erva-de-são-joão é uma representação (espelhamento) da doença:

- A rigidez na metamorfose das folhas remete à imobilidade anímica, à incapacidade de ser tocado internamente pelas impressões sensoriais.
- A redução no tamanho das folhas pode ser entendida como represamento da vitalidade.
- Pigmentos e óleos nas folhas representam o deslocamento das qualidades da vontade e do eu para o âmbito dos sentimentos.
- As qualidades anímico-espirituais não se integram com a substância verde, mas são segregadas formando algo como sementes.
- A coloração vermelha representa a capacidade que a substância tem, de conter a expressão no domínio vegetativo.

Introdução

A erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) é uma planta medicinal que reconhecidamente tem uma ação psicotrópica considerável: estudos clínicos mostram que em depressões leves e moderadas a eficácia curativa equivale à de medicamentos sintéticos (Faust, 2000).

Atualmente as interações moleculares que ocorrem entre a erva-de-são-joão e o sistema nervoso estão bastante elucidadas. Do ponto de vista da antroposofia é importante desenvolver também uma análise (ou observação) interiorizada da relação entre a pessoa com depressão e a planta medicinal *Hypericum perforatum*. Assim o modelo molecular já conhecido pode ser ampliado. Neste trabalho tentamos desenvolver a compreensão baseada

na 'imagem', a partir do estudo da planta medicinal.

A morfologia de uma planta e a sua constituição química têm uma relação direta. A coerência entre forma e substância permite que a imagem da planta forneça indicações sobre sua atuação terapêutica no ser humano. É necessário compreender o desenvolvimento da planta e seu 'gesto' morfológico, qualitativamente, para inferir o efeito terapêutico no ser humano, a partir desta concepção. Partimos do preceito de que cada planta traz, com sua particularidade morfológica, uma imagem de uma tendência ou aspecto específico da constituição humana. A planta é entendida como uma representação de um modo particular de relação entre o ser humano e o mundo, uma forma específica de interação entre pensar, querer e agir.

O presente relato propõe-se a estudar profundamente a imagem da erva-de-são-joão, para possibilitar o desenvolvimento de uma consciência da natureza (interna) da planta, contribuindo assim para a compreensão da ação terapêutica de um ponto de vista completamente novo.

Método

Orientei a minha maneira de trabalhar no método elaborado por Jochen Bockemühl (por exemplo, em Bockemühl, 1996). Neste método, o pesquisador registra o desenvolvimento e o amadurecimento da espécie *Hypericum perforatum* após intensa observação. Ele tenta explicitar, no registro, a vivência interna do processo de desenvolvimento de um organismo vivo. Isto somente é possível a partir da formação ativa de uma imagem e do acompanhamento consciente do desenvolvimento da planta ao longo do tempo, especificamente nos 'movimentos' ou 'gestual' de seu crescimento. Através deste seguimento internalizado é possível reconhecer e aprender a lidar com as forças do crescimento em nosso interior.

Na seqüência, e baseado sempre no método citado, o *Hypericum perforatum* é comparado a outras espécies de *Hypericum* quanto à sua localização e ao seu ciclo anual. São analisados, então, aspectos da morfologia e o contexto ambiental das espécies. Nesta fase é importante ater-se à relação da planta com a sua localização, ambiente e ciclo anual. A relação pode ser congruente ou então contraposta a estes fatores¹.

Neste exercício (de observação da planta) é a evidenciação da transformação invisível, e não a imagem do exemplar estudado, que permite o conhecimento da expressão (específica) do ser vegetal com o qual se está trabalhando. É na expressão da planta que vivenciamos a variação em relação à planta arquetípica, por exemplo, o deslocamento do âmbito das flores para o âmbito das folhas.

Na etapa seguinte (do método) procura-se reconhecer essas variações e deslocamentos no ser humano, mas na postura interior, ao invés dos aspectos morfológicos. O olhar tem que se dirigir para o interior de cada um, para

a organização individual. As relações adotadas por uma pessoa frente ao mundo serão então percebidas como vivência dos órgãos internos. Cada órgão permite assim uma associação com o mundo anímico-espiritual, e ao mesmo tempo, quase como em um espelhamento, é possível obter conhecimentos sobre o ser humano através da observação do mundo exterior.

Registro das observações O desenvolvimento da erva-de-são-joão

As sementes da erva-de-são-joão são muito pequenas, comparáveis às da papoula. Uma mão cheia destas sementes dá a impressão de tratar-se de areia marrom escura, brilhante, de pequenos grãos redondos. A observação mais cuidadosa mostra que cada um dos grãos é alongado, lembrando um barrilzinho (Fig. 1). As extremidades são arredondadas. Por sua simetria e textura lisa lembra um objeto artístico-técnico com *design* elegante.

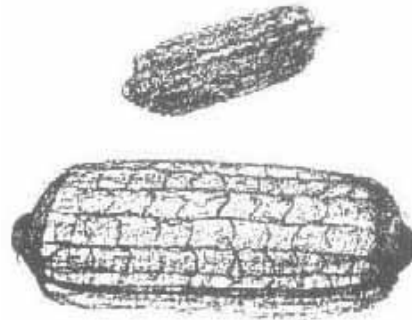


Figura 1. Semente de *Hypericum perforatum*.

Em temperaturas altas, as sementes germinam após alguns dias. Isto só ocorre, porém, se estiverem expostas no solo. Em uma das extremidades surge uma radícula delicada. Depois, na outra extremidade, aparecem minúsculos cotilédones, redondos. O envoltório da semente cai. A radícula cresce e se direciona ao solo. As folhas se orientam para cima. Após alguns dias surge um botão entre as folhas, e este dará origem a um novo par de folhas. O caule em crescimento faz com que este par de folhas se afaste dos cotilédones. Novamente se forma um botão, com um novo par de folhas, deslocadas 90° em relação às anteriores. Assim há sempre pares de folhas que são opostas entre

1 - Exemplo visível de contraposição entre uma planta e seu ambiente: as plantas de locais áridos geralmente são secas e espinhosas externamente, o que demonstra uma congruência com seu arredor. No entanto a polpa das cactáceas, extremamente suculenta, se opõe qualitativamente às condições agrestes do ambiente.

si e deslocadas em 90° em relação aos outros pares, temos portanto uma organização do tipo cruciforme. Vistos de cima, perpendicularmente por sobre o eixo do caule, os pares formam cruzes. As primeiras folhas que surgem são maiores do que aquelas que as sucedem. Em períodos de calor o tamanho máximo, de 2 a 4 cm, é alcançado após o nascimento do quarto par de folhas. A partir desta fase a forma da folha se repete sem variações e subdivisões. Próximas à flor as folhas são menores e pontudas.

Nos primeiros dias a planta é tão minúscula quanto a semente, e mesmo alcançando um certo tamanho ainda dá a impressão de delicadeza por ter folhas muito pequenas e uma haste fina (Fig. 2 e 3).



Figura 2. Muda de *Hypericum perforatum*, aos sete dias de vida. Entre os cotilédones surge o botão do primeiro par de folhas.



Figura 3. Muda de *Hypericum perforatum*, verde pleno, estrutura elástica da folha, reservatórios, inclusive no caule.

No entanto ela é bastante resistente, e não se deixa dobrar ou quebrar facilmente. Se for pisoteada, a planta logo se refaz, volta à sua forma original ou o mais próximo possível do que era. Mesmo após ataques de insetos ou depois de ceifada a planta volta logo a crescer.

A planta vai formando pares de folhas nas extremidades dos ramos laterais e no botão axial, durante o seu ciclo vegetativo. As folhas novas surgem sempre aos pares, unidas em suas superfícies. A separação começa nas pontas das folhas. Inicialmente a forma da folha é pontuda, com uma base mais alargada. Ao crescer ela se torna mais alongada e oval, até atingir o tamanho máximo. Ao mesmo tempo as folhas se afastam entre si devido ao crescimento da haste. A planta tem uma silhueta alongada, e inicialmente seu aspecto é delicado. Frequentemente alcança tamanho superior ao da vegetação que a cerca (Fig. 4).



Figura 4. *Hypericum* em flor sobre um campo em estágio final de maturação.

As folhas não têm pecíolo, sua consistência e sua superfície são elásticas. Ao tato são obtusas e flexíveis. A cor é verde-azulada e opaca, sem brilho. Cada folha apresenta uma nervura central da qual saem outras poucas nervuras, paralelas ao rebordo e que se estendem, cada vez mais finas, até a ponta da folha. Às vezes a borda, vista de lado, é ligeiramente avermelhada. De resto a borda é lisa, sem entrâncias ou entalhes. Não há uma base de folhas (roseta) na parte mais próxima ao chão, também não existem folhas pecioladas, de fato todas elas saem diretamente do caule da planta. No rebordo das folhas existem pontinhos pretos. Observando as folhas contra a luz vemos algo como ‘furinhos’.

O caule é retilíneo, no corte transversal vemos que é ligeiramente oval. Nos trechos que ficam entre os sucessivos pares de folha encontramos duas saliências paralelas, opostas entresi. No mais o caule é completamente liso. Há pontinhos pretos no caule e nos prolongamentos laterais, mas a cor predominante é o verde, bem homogêneo. Ao manusear o caule nota-se que sua consistência é bastante tenaz.

Por fim o botão floral aparece entre o par de folhas mais alto. Inicialmente ele é verde

como as folhas, e muito discreto. O botãozinho, amarelo claro e alongado, se esgueira por entre as cinco folhinhas verdes do cálice. Com o passar dos dias ele vai aumentando e adquire uma coloração cada vez mais intensa, de um amarelo quase dourado.

Ao amanhecer de um dia sem nuvens, na penumbra, ou seja, antes mesmo do nascer do Sol, as cinco pétalas amarelas claras se abrem. A hora exata da abertura da flor, na Basiléia, é 5 da manhã no dia 21 de junho ou 6h15 no dia 21 de julho. O processo de abertura ocorre de forma intermitente, e dura apenas 20 minutos, permitindo, portanto a observação direta (Fig. 5 a 11). Na noite anterior à abertura o botão está extremamente alongado. As pétalas, enquanto fechadas, ficam sobrepostas umas às outras. Durante a abertura cada pétala faz uma ligeira rotação, a flor se abre como uma hélice (ou se desparafusa). As pétalas são assimétricas, o que reforça ainda mais a imagem de 'hélice' (Fig. 12). Da base do gineceu, no centro da flor, despontam muitos estames de longas hastes, e se organizam em três grupos. Inicialmente os estames se orientam para fora, como as pétalas. Olhando a flor de cima, formam uma espécie de roda. Quinze minutos depois da abertura as hastezinhas se levantam, e as anteras formam uma cúpula. Na extremidade de cada estame encontramos duas bolsas repletas de pólen amarelo e entre estas, como um ponto preto, se localiza um recipiente com hipericina (Fig. 13). Entre os estames se observa o ovário, uma meia esfera verde clara, quase branca, com um brilho úmido. A observação mais acurada nos mostra que ele tem a forma de um bulbo e é dividido em três partes. De cada uma destas partes sai um prolongamento filiforme com um ponto vermelho em sua extremidade². O primeiro botão que floresce é o que se situa na extremidade da haste principal (Fig. 14). Na região das flores acaba ocorrendo um represamento. As folhas, dispostas aos pares, sempre em oposição, são muito menores nos ramos laterais e também se colocam em intervalos menores do que no caule principal. Logo abaixo da primeira flor há ramos laterais, pareados, com mais botões florais. Após poucos dias estas flores secundárias se sobrepõem àquela primeira, alcançando seu florescimento.

Mais alguns dias e estas são ultrapassadas pelas novas flores colaterais. A cada nova leva de flores, as antecessoras já estão murchas. Vista de longe a planta parece um buquê com flores e botões florais na parte externa e frutos de cor escura, em vários estágios de amadurecimento, na parte central (Fig. 14 e 15).

Figuras 5 a 11: Desenvolvimento de *Hypericum perforatum*, da flor até o fruto.



Figura 5. Primeiro botão floral no dia anterior à abertura, com veios pretos (reservatórios de hipericina) e pontos também sobre as sépalas.



Figura 6. Abertura do botão; pontos e veios com hipericina.

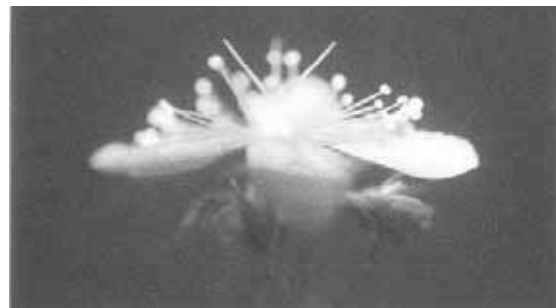


Figura 7. Flor aberta, 20 minutos após o início da abertura; os prolongamentos filiformes têm sua ponta vermelha (fotografado com *flash*).

2 - N. T.: Veja a Fig. 7.



Figura 8. Floração no auge, estames eretos, pétalas levemente dobradas para trás e murchas.



Figura 9. Estames começando a se encarpitar, murchando. Ao centro fruto encapsulado, ainda branco.



Figura 10. As pétalas se levantam e se encolhem; o amarelo vai empalidecendo, vê-se ainda um prolongamento na parte de fora.



Figura 11. Cápsula do fruto, inchado, com pétalas e prolongamentos secos, aparentemente envernizados.



Figura 12. Forma de hélice da flor de *Hypericum perforatum* com pétalas assimétricas.



Figura 13. Estames de *Hypericum perforatum*, formando um círculo.

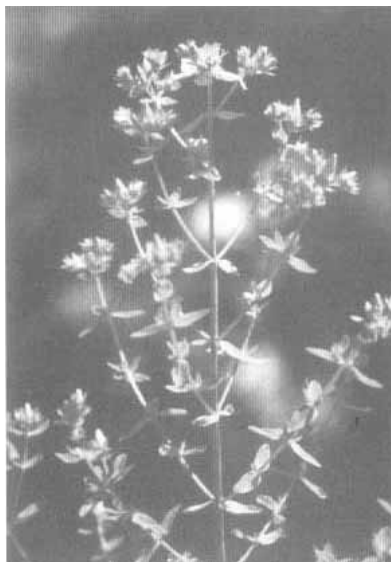


Figura 14. Ramo de *Hypericum perforatum*, notar a predominância do caule, e o tamanho reduzido das folhas.

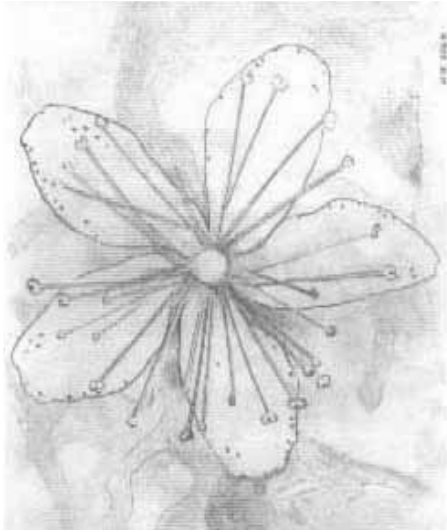


Figura 15. Flor de *Hypericum perforatum*.

As pétalas, que formam um plano no espaço, são amarelas, de um tom caloroso. Durante o primeiro dia elas perdem um pouco desta cor, empalidecendo. No dia após o desabrochar as pétalas murcham rapidamente. Nesta fase elas lembram papel manchado de óleo, ficam translúcidas. Nos dias seguintes as pétalas atrofiam e cada uma se enrola como uma espécie de cordão. Então adquirem uma coloração marrom e um brilho como se estivessem envernizadas. Ao mesmo tempo a cápsula de sementes ganha volume, começando pela base. Na ponta desta cápsula ainda estão os prolongamentos filiformes, que antes eram amarelos e agora se tornam marrons também. A cápsula é de um verde viçoso e sua superfície é brilhante (Fig. 16). Por quase dois meses estes frutos ficarão expostos ao Sol e ao calor, até que as sementinhas, inicialmente transparentes, amadureçam. Próximo à maturação completa, a cápsula fica cada vez mais clarinha e apresenta veios vermelhos, quase como se fossem artérias sob a pele. Depois ela adquire uma cor castanha. A planta apresenta, portanto uma combinação de cor que lhe é característica: o castanho e o verde escuro, das folhas.

Por fim as três cápsulas endurecidas se abrem, a partir das pontas, na inserção dos prolongamentos. As sementes se espalham com o movimento ou com a quebra dos caules, pelo vento ou no contato com animais. Algumas germinam em seguida, outras entram em

latência para sobreviver ao inverno, germinando quando o clima esquentar. Os restos de planta definham durante o inverno.

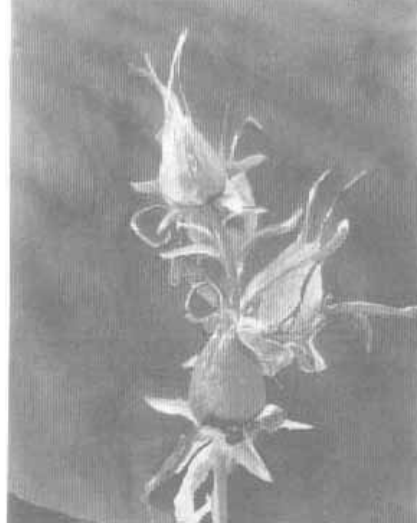


Figura 16. Cápsulas de sementes de *Hypericum perforatum*.

A raiz da erva-de-são-joão tem consistência lenhosa, resistente, desde pequena, e com o passar do tempo se torna ainda mais lenhosa. Sua cor é amarelo-acastanhada e sua superfície é coberta por anéis com escamas. Há vários ramos, e seu crescimento muda de direção diversas vezes, dando-lhe um aspecto rude. Individualmente, os 'ramos' da raiz são pontudos, parecendo cenouras. Na sua origem são mais grossos, adelgaçando em direção à periferia, na qual terminam formando pontas finas.

Odor e gosto da erva-de-são-joão

A erva-de-são-joão tem um gosto forte. A planta fresca é adstringente, azeda, ligeiramente picante, um pouco gordurosa e aromática. As folhas mais próximas do chão têm um gosto que lembra farinha, as que estão perto da flor são mais aromáticas. Os botões são ácidos e também adstringentes. A consistência é pastosa. Estames e anteras têm um gosto aguado e adstringente. As cápsulas são mais intensas no sabor: adstringentes e amargas.

O desabrochar da flor não é acompanhado de um aroma floral típico, no sentido do arquétipo³. A planta começa a liberar uma fragrância somente após alguns dias da

3 - O arquétipo da planta é a lei que rege, de dentro para fora, cada planta. É o princípio ativo da atuação da planta, que todo ser humano torna perceptível ao reconhecê-la como tal no âmbito dos sentidos. A divisão em vários órgãos (raiz, folha, flor, semente) cada um com qualidades específicas é esperada e faz parte dessa imagem arquetípica. Assim, cor e odor são esperados na flor, e não na raiz. Se, por exemplo, a folha tem cores, isto é um diferencial, trata-se de um deslocamento em relação ao arquétipo.

floração, depois de ter ocorrido a polinização. Portanto a fragrância tem a ver com a fecundação e com a formação de sementes, muito mais do que com as pétalas coloridas. Nos dias quentes de verão as sementes difundem uma fragrância aromática, que por um lado lembra resina, além de ser adocicada e também um pouco rançosa.

Ao serem maceradas, as partes verdes da planta exalam um odor intenso, fresco, ácido e ao mesmo tempo acre, adstringente. Um dos componentes da fragrância não é definível: lembra um óleo cítrico, é fresca e agressiva, chiante⁴, vegetativa. As folhas mais altas, próximas às flores, são as mais aromáticas, adocicadas. O odor dá a impressão de arranhar a garganta. Trata-se de um cheiro que não é típico para as flores, não possui componentes aromáticos voláteis. Na realidade é uma vivência, uma certa agressão à naso-oro-faringe. Pode-se dizer que é uma experiência gustativa, pois desencadeia um efeito sobre o organismo, ao invés de produzir uma imagem, como quando se cheira uma rosa (para informações sobre os sentidos da gustação e do olfato, veja Arncken e Ortin, 1999).

Experiências próprias ao ingerir a erva-de-são-joão

Durante a primavera de 1997 me dediquei ao cultivo da erva-de-são-joão. Para compreender bem o odor e o gosto da planta, eu cheirava uma ou duas folhas, maceradas entre meus dedos, de cada exemplar observado. Também provava o gosto das folhas mastigadas, cuspidando-as após alguns segundos.

Nessa época ocorreu um surto de resfriado, comum para a época do ano. Por esse motivo eu não dei importância ao fato de sentir uma sensação de calor no rosto e uma irritação na garganta. Esses sintomas sempre passavam, bastando que eu ficasse em casa durante um dia. Quando eu voltava à observação, o calor no rosto também voltava. Após algumas semanas senti uma extrema sensibilidade à luz. Sentia dificuldade de dormir com qualquer quantidade minúscula de luz, por exemplo, a que vinha do buraco da fechadura. Para mim, era como se essa luz me oprimisse, me afligisse fisicamente.

Ao mesmo tempo era como se as minhas forças vitais estivessem sendo sugadas ou subtraídas. Foi somente após algum tempo que eu percebi a relação com a ingestão da erva-de-são-joão.

Percebi também que a minha forma de sentir emoções tinha mudado. Havia coisas que eu sabia que normalmente me causavam uma sensação específica, e que agora não produziam nada na alma. Ela (a alma) na verdade parecia vazia, sem ressonância. Eu podia observar o mundo, mas internamente, não vivenciava nada. As pessoas com depressão relatam o efeito da depressão sobre sua vida emocional de forma muito parecida (Buslau & Hembd, 1998): “Eu tinha a impressão de estar sob uma redoma de vidro, colocada por alguém. Eu via pessoas, a natureza, as coisas, mas estava completamente isolado de tudo”. Explicado com termos antroposóficos, dizemos que há uma separação entre o corpo das sensações e a alma das sensações. A erva-de-são-joão é capaz de produzir estados semelhantes à depressão no indivíduo sadio.

Comparação de *Hypericum perforatum* às diversas espécies de *Hypericum*

Há por volta de 300 espécies de erva-de-são-joão descritas no mundo todo. A maior variedade ocorre nos trópicos e nas regiões subtropicais, onde chegam a ter o porte de árvores. A erva-de-são-joão mais freqüente no hemisfério norte é o *Hypericum perforatum* (Roth, 1990).

Nos anos 1996 e 1997, estavam sendo cultivadas 28 espécies do gênero *Hypericum*. A seguir descrevemos sete das espécies de *Hypericum*, que permitem a análise dos aspectos mais típicos do *Hypericum perforatum*.

Hypericum androsaemum é uma espécie com folhas e flores especialmente grandes (Fig. 17). É cultivada como planta ornamental e também como forragem (cobertura) em áreas planas de jardins e parques. Fazendo-se um exercício de comparação da imagem interna que se tem desta planta com a imagem que temos de espécies de folhas pequenas, como a espécie *Hypericum perforatum*, temos uma sensação de concentração. Tal comparação é um processo. Uma imagem, isoladamente, não mostra uma concentração, esta sensação somente pode surgir a partir da comparação e da movimentação interna necessária para compararmos duas coisas.

4 - O que é uma fragrância chiante? É um odor que gera a mesma sensação de uma borracha (escolar) sobre uma superfície lisa. O processo tem algo de completo, macio, cedente, tem ao mesmo tempo uma tenacidade mas também um quê de rascante e de chiante. O odor corresponde à sensação tátil de amassar as plantas entre os dedos, no entanto sua liberação é independente desta ação.

A espécie *Hypericum androsaemum*, de folhas grandes, não tem reservatórios de hipericina, reservatórios de óleos ou penugem glandular. Temos assim um exemplo da relação entre morfologia concentrada e a produção de pigmentos e de óleos.

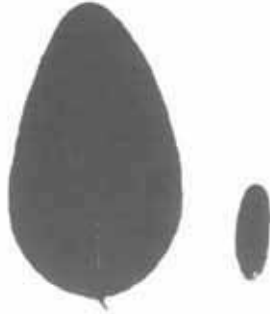


Figura 17. Folha típica de *Hypericum androsaemum* e *Hypericum perforatum*, no tamanho original.

Hypericum athoum é uma espécie muito pequena. O caule e as folhas têm uma penugem maior e mais espinhosa do que *Hypericum hirsutum*. Quando comparada a essas espécies mais lanosas, a superfície lisa de *Hypericum perforatum* é marcante.

Hypericum orientale (Fig. 18) se destaca por ter folhas embainhadas no caule e recortadas em suas bordas. Essa forma, comparada com a borda lisa de *Hypericum perforatum*, traz um nítido contraste. A borda lisa nos dá a impressão de resiliência, de pouca resistência ou ausência de marcas externas. Já a borda talhada, trabalhada, texturizada, parece desperta, inquieta, as pontas de folha em formato de gavinhas fazem a planta parecer mais agressiva e repelente. O fato de *Hypericum perforatum* se opor a essas formações nas bordas das folhas pode ser vivenciado como manifestação de uma força especial.



Figura 18. *Hypericum orientale*; bordo das folhas espinhoso, recortado.

Hypericum cerrastoides (Fig. 19) parece enfarinhada e tem uma coloração azul, quase prateada. As folhas e o caule são cobertos, em sua maior parte, por penugem. Os ramos laterais são de cor verde clara e seus caules são avermelhados. As folhas são pontudas e suas origens, no caule, ficam bem próximas umas das outras. Em sua superfície não há muitos pontos escuros e elas são ingurgitadas, carnudas. Os botões das flores se deitam ou pendem para baixo, são muito maiores do que as folhas, dando portanto uma impressão de peso. O domínio das flores e dos botões florais é relativamente grande se comparado ao domínio das folhas. As flores têm uma fragrância insossa, pesada. A planta como um todo tem um ar abatido e derrotado. Em comparação, o *Hypericum perforatum* apresenta uma postura claramente ereta e vigorosa.



Figura 19. *Hypericum cerrastoides*; folhas aflaneladas, tendência pendular.

Os botões de *Hypericum barbatum* (Fig. 20) são envoltos por pêlos crespos brilhantes, de cor prateada. As sépalas são brilhantes e têm reservatórios de hipericina pretos e alongados em sua superfície. Comparada a essa morfologia, a espécie *Hypericum perforatum* se destaca visivelmente pela ausência de pilificação e uma certa nudez de seus botões. Nota-se aqui que *Hypericum perforatum* não participa deste processo de afilamento, mas se mantém contido na forma.



Figura 20. *Hypericum barbatum*; sépalas 'peludas'.

Hypericum rumelicum (Fig. 21) apresenta sépalas rigorosamente triangulares, um tanto aumentadas, com prolongamentos filamentosos que lembram gavinhas em suas extremidades. O botão em formação parece estar atrás de grades, pois os prolongamentos das sépalas se sobrepõem. Comparativamente o botão de *Hypericum perforatum* fica muito mais exposto e desprotegido.



Figura 21. *Hypericum rumelicum*; prolongamentos em forma de gavinhas nas sépalas.

A espécie *Hypericum hirsutum* (Fig. 22) habita regiões montanhosas. A planta toda é bastante pilosa e as flores são relativamente pequenas e sem graça. Nestas regiões o inverno é rigoroso e a primavera demora a chegar. As condições de sobrevivência são bem mais duras do que na região ocupada pela *Hypericum perforatum*. O *Hypericum hirsutum* não possui reservatórios de óleo nas folhas. As sépalas, porém, são cheias de reservatórios que se abrem para o exterior. Portanto esta planta é muito mais adaptada ao seu meio, às forças que a rodeiam. Ela é muito mais orientada pelo ambiente e a substância que ela produz não se concentra tanto em seu próprio interior.



Figura 22. *Hypericum hirsutum*; reservatórios de óleo nas sépalas.

Resumindo, a comparação entre as apresentações morfológicas das espécies de *Hypericum* cultivadas e da espécie *officinale* permite concluir que as características peculiares de *Hypericum perforatum* são: a forma rigorosamente oval e alongada de suas folhas, o surgimento de pigmentos concentrados em folhas e flores e de reservatórios de óleo nas folhas. A folha é verde escura e parece elástica, oleosa e engordurada, e portanto tem um aspecto pesado. O caule tem duas nervuras (quase como asinhas) paralelas, e o botão floral fica desprotegido, sem pêlos ou outro tipo de saliências.

O significado da metamorfose das folhas

As plantas de *Hypericum perforatum* mantêm seu crescimento até o auge do verão. Desde o começo as folhas são pequenas (Fig. 23 e 24). Vemos, portanto uma certa rigidez em sua morfologia. O que se pode concluir deste fato?

Vamos partir do nosso próprio ser: ao ver uma obra de arte pela primeira vez, temos uma impressão inicial, pouco elaborada ou definida. Quando voltamos a esta obra, observando-a seguidas vezes, a imagem dela ressurge em nossa alma, de forma cada vez mais rica e diferenciada. Essa imagem 'invisível' vai se sofisticando cada vez que nos ocupamos com a obra. O *expert* chega a um ponto em que é capaz de captar a essência da obra e de caracterizá-la em poucas palavras.

A metamorfose das folhas (na sua forma mais pura, típica) é uma representação deste desenvolvimento ou aprimoramento que ocorre na alma: ela inicia como forma simples, embainhada e peciolada, para ganhar amplitude, depois se torna mais e mais complexa, criando subdivisões e, para finalizar, volta a se contrair.

A análise da erva-de-são-joão nos mostra

uma seqüência de folhas pouco expressivas, que não realiza um desenvolvimento no sentido de ampliação e aprimoramento subsequente. Fazendo a analogia com o ser humano, teríamos

a imagem de uma pessoa que não se encontra em condições de sofrer influência do meio ambiente e de participar emotivamente do que os seus sentidos lhe transmitem.



Figura 23. Metamorfose de folhas típica. No início folhas simples, pecioladas, depois expansão, subdivisão e contração (retirado de Bockemühl, 1973).



Figura 24. Seqüência de folhas de *Hypericum perforatum*. Ausentes os elementos de formação de cabinho, alargamento e subdivisão; não ocorre um aprimoramento, as folhas apenas ficam mais pontudas conforme aumenta a proximidade à flor.

Aspectos do ciclo anual

Por volta do final de junho⁵, com os dias mais longos, quando as forças de crescimento vegetativo amainam e as gramíneas amadurecem, a erva-de-são-joão começa a florir. Nessa conjuntura, a erva-de-são-joão se destaca pelo amarelo caloroso e vivo. O seu arbusto verde escuro, de cerca de um metro de altura, se sobressai na vegetação circunvizinha, já avançada na sua maturação. Nesta época são poucas as plantas floridas no campo. A vegetação inicia uma fase de repouso, chamada também de 'depressão de verão do mundo verde' (Voigtländer & Jacob, 1987). A erva-de-são-joão adentra, florescendo, a época dos dias mais compridos e de maior calor.

O que isto nos revela sobre a erva-de-são-joão? Ela refreia a sua floração, crescendo com uma certa perseverança inclusive durante o verão, para iniciar a florada nos dias que têm a claridade mais duradoura. Enquanto outras plantas se submetem aos ritmos do Sol ou a ele se subjugam, *Hypericum perforatum* mantém-se indelével e continua crescendo. Percebo a seguinte relação: as folhas formam uma proteção, uma ação contrária à forte ação solar. Elas 'minimizam' a energia solar captando-a e interiorizando-a na forma de óleos e de resina. Essa contraposição é o que lhe permite manter a estabilidade e a vida na cintilante energia solar. Assim ocorre, concomitantemente,

a concentração e a transformação da substância vegetal. Pelikan descreve isto da seguinte maneira:

Percebemos, na formação morfológica de Hypericum perforatum, a relação particular que esta planta tem em relação aos processos cosmológicos de luz ao longo do ano. Ela se entrega exageradamente a eles, mas não se deixa subjugar, pelo contrário, contém sua energia excessiva na formação de pigmentos vermelhos, secretados em reservatórios que parecem pretos (Pelikan, 1962).

Neste trecho o autor se refere apenas à luz e à hipericina. O calor e o óleo também são analisados, em outras partes do seu texto.

Bases clínicas da depressão

Estado atual dos conhecimentos farmacológicos

Há uma extensa literatura sobre *Hypericum*: a situação atual do ponto de vista médico é relatado por Faust (2000). A monografia mais recente é a de Kaul (1999). Roth (1990) traz uma boa definição da morfologia, ecologia e farmacologia das diversas espécies.

A pesquisa farmacêutica se dedica com afinco ao isolamento das substâncias ativas da erva-de-são-joão. Até hoje não foi possível

5 - N.T.: No hemisfério norte.

explicar seu mecanismo de ação de forma satisfatória. Desde os anos 50 havia um consenso de que a hipericina seria a substância mais importante, e as drogas se baseavam nesta substância para serem produzidas de forma padronizada. Desde 1995 isto não corresponde mais aos conhecimentos científicos. Atualmente a hiperforina ou a amentoflavona são mais visadas. No entanto um estudo recente de Melzer et al. chega à seguinte conclusão:

Ainda é válido afirmar que o extrato total é a substância ativa. Especulações sobre a contribuição de substâncias isoladas, especialmente da hiperforina, são precoces do ponto de vista atual, pois não há comprovante racional. A hiperforina é apenas um dos muitos componentes da erva-de-são-joão. Enquanto não se concluem os estudos sobre a importância deste componente, a supervalorização da hiperforina vista hoje em dia na literatura especializada nas áreas de medicina e de farmácia deve ser considerada uma estratégia de marketing. Cientificamente é uma atitude negligente (Melzer et al., 1998).

Dois anos mais tarde Faust (2000) publicava:

Os preparados de erva-de-são-joão contêm um extrato vegetal composto por várias substâncias. Ainda se estuda quais das substâncias ou combinações de substâncias são as responsáveis pelo efeito antidepressivo. Provavelmente o extrato como um todo é a substância ativa, cujo efeito mensurável se deve a uma ação sinérgica, ou aditiva. Do ponto de vista bioquímico a erva-de-são-joão parece agir não somente sobre um tipo de sistema de transporte do sistema nervoso central (o que era aceito por muito tempo para todos os tipos de antidepressivos) nem sobre dois tipos (o que vale para apenas uma droga, recente) mas sobre três – e isso é completamente incomum para substâncias antidepressivas.

Como surge a depressão

A principal marca da personalidade depressiva é, segundo Riemann (1983), “o medo de se tornar um eu independente, o que é vivenciado como uma perda da segurança”. Continuando sua explanação, o autor afirma:

Uma infância marcada por carências e restrições leva a criança a rapidamente desistir

ou renunciar, cedo demais. Ela se torna uma criança quieta, sem pretensões, e que por ser tímida e acomodada é cômoda para os pais, que também não reconhecem a depressão que leva a este tipo de comportamento. A criança vai se acostumando de tal forma a ficar em segundo plano e a não ter pretensões, que na vida adulta também se guiará pelos outros, tentando sempre ir ao encontro das exigências e expectativas destes. Ela não consegue se colocar inteira no mundo, não se impõe como sujeito e assim torna-se objeto de outros. Como as expectativas dos outros são cada vez mais difíceis de cumprir, até porque tudo é vivenciado como cobranças a serem cumpridas, a pessoa se sente cada vez mais culpada e os sentimentos de culpa repetidos e somados acabam levando à depressão. Deve-se dar atenção aos sinais iniciais de uma depressão na criança, como quando ela é especialmente quieta e obediente, quando fica entediada, não sabe o que fazer para passar o tempo, não mostra iniciativa e tem que ser incentivada para realizar qualquer atividade, quando mostra uma tendência pouco infantil à inércia, não consegue se ocupar sozinha e reage excessivamente ao ser deixada só” (Riemann, 1983).

Riemann considera a depressão como sendo a fraqueza do eu. A pessoa acometida tem, na opinião dele, medo de ser sujeito. O tema do depressivo é “sentir-se responsável por tudo, por não ser, ele mesmo, ninguém”. As pessoas depressivas idealizam o outro intensamente, são mais ligadas ao outro. Não gostam de cobrar, mas esperam que os outros dêem. São dominadas por um medo de distanciamento. Procuram a proximidade.

A depressão se manifesta, segundo Riemann, na ‘ideologia do pacifismo’. As situações que exigem agressividade são resignificadas e inocentadas. Isso faz com que sentimentos como ódio, raiva e inveja sejam contidos, acumulando-se. Como tentativa de compensação aparece o sentimento de superioridade moral.

Enurese noturna e depressão

Rudolf Steiner (1924a) recomenda o uso de erva-de-são-joão para a enurese. Ele afirma que a enurese se encontra no limite entre doença e desobediência. Por essa razão o apelo moral à criança, para que cuide de suas funções

fisiológicas, é fundamental (Steiner, 1924a). Em outra obra (Steiner, 1924b) ele relata como surge a depressão e a relação desta com a enurese.

A respeito da enurese, Weiss comenta:

A enurese noturna, na maioria dos casos, não é uma alteração das vias urinárias, mas um tipo de neurose. Para avaliar corretamente o efeito das medicações, é fundamental conhecer este fato (...)

a erva-de-são-joão, Hypericum perforatum, também atua, através do sistema nervoso, em casos de enurese (Weiss, 1985).

Em registro oral, Gottfried Klemp afirma:

Não há crianças depressivas, pois as depressões se instalam apenas a partir do nono ano de vida. Trata-se de uma fraqueza do corpo astral: a flexibilidade, a mobilidade interna do corpo astral se torna inativa. O corpo astral é entendido, aqui, como fonte de atividade. Durante o tratamento é fundamental conduzir a criança a um comportamento adequado. Sem essa argumentação moral causaríamos uma fraqueza da vontade. Na enurese é necessário agir de forma moral e ao mesmo tempo dar as condições necessárias para a manifestação da alma, algo que fortaleça o anímico. Nisso tudo temos que ter o cuidado de encontrar a medida certa, não podemos exagerar nem ficar aquém do necessário. Assim deve surgir uma permeabilidade para a alma. Como se comportam as crianças que têm enurese? Essas crianças dormem profundamente, não é nada fácil acordá-las. Pela manhã elas são manhosas e somente durante o dia é que engrenam. E como fica a situação familiar na enurese noturna? Pela manhã, a cama está molhada e os pais, chateados. É nesse período do dia que ocorre a maior atividade: a casa toda se agita em função da roupa de cama que tem que ser trocada. Assim ocorre algo, externamente, que a criança não consegue realizar internamente. A energia está deslocada.

O que se manifesta na criança como enurese, é a depressão na vida adulta. O adulto com depressão geralmente sofre de distímia e de inércia. O embotamento também chama

a atenção: ele não chora. Concomitante à depressão freqüentemente existe uma constipação (tratamento: lavagens intestinais, clisteres, caminhadas com o objetivo de restituir o ritmo intestinal). Além da lentidão matinal ocorre uma paralisia frente a situações novas. Isto na verdade corresponde à rigidez matinal do paciente reumático.

Segundo Pelikan (1962),

a substância (amarga) extraída da erva-de-são-joão age sobre a mobilidade interna do corpo astral, de forma semelhante ao arsênio: ela lhe fornece energia, mas de forma mais duradoura. A ação é muito mais demorada. Com ela pode-se tratar (entre outras patologias) de crianças com enurese, ou seja, de crianças que se mantêm no estágio de desenvolvimento de bebês, e que não querem controlar os esfíncteres urinários. É um estado inconsciente, muito mais vegetal ou de vitalidade. Soma-se ao tratamento a ação do óleo etérico sobre a organização do calor e do eu, além dos carotenos (pigmentos da flor), que levam os processos de desenvolvimento e de assimilação até o âmbito dos nervos e dos sentidos, o âmbito dos processos formadores.

Depressão do ponto de vista da bioenergética

Para Lowen (1975) "a relação entre energia e personalidade fica muito clara no paciente deprimido. A reserva de energia deste paciente está deprimida, ou seja, baixa⁶. Ele geralmente tem a impressão de que lhe falta energia para começar a agir. Ele não tem energia nem mesmo para desenvolver interesse por algo".

Para mim, o mais interessante nesta análise de Lowen é a relação com a erva-de-são-joão, que podemos considerar um vegetal com grande reserva de energia, que se manifesta na concentração de cor, na formação de óleos, na morfologia concentrada e na maturação que ocorre no alto verão.

Ainda para Lowen (1975), "acúmulo e desgaste de energia são parte de um mesmo processo, e a bioenergética trabalha com ambos para aumentar o nível energético de um organismo, possibilitar a manifestação do seu ser e para restabelecer o fluxo de sensações

6 - N.T.: Em alemão o verbo deprimir não tem a mesma raiz do termo 'depressão', o autor explica o termo para maior clareza.

e sentimentos”. Neste aspecto considero importante observar que é uma relação rítmica, e não uma questão de mais ou menos energia.

As depressões do ponto de vista da psicologia do desenvolvimento

Considerando o ponto de vista da psicologia do desenvolvimento, Robert Kegan formulou a hipótese de que a depressão é causada pela falta de balanceamento ou pela ameaça ao equilíbrio de uma determinada etapa do desenvolvimento:

A minha concepção de depressão me leva a entendê-la como uma dúvida basal que confronta o doente com a possibilidade de ‘não saber’ a resposta para a pergunta decisiva: qual é a relação entre eu e o mundo? Quem é objeto e quem é sujeito? Quero deixar claro que esta concepção não nega outras formas de compreender a depressão, mas constitui algo como um campo que pode abarcar estas outras formas. Todos os teóricos concordam que a questão central da depressão é uma perda. A ‘psicologia do eu’ cita uma perda do próprio (self); a ‘teoria da relação com o objeto’ parte da perda do objeto; para os pressupostos existencialistas o que vale é a perda do significado. Considerando a restituição do equilíbrio como processo central da personalidade e a ameaça ao estado de equilíbrio já alcançado como depressão, então afirmamos concomitantemente que na depressão ocorre uma ameaça ao self e ao objeto e ao mesmo tempo uma ameaça ao significado (pois o significado se forma na relação entre o self e o objeto) (Kegan, 1982).

Metas e expectativas ilusórias

Lowen (1975) afirma: “Na minha análise da depressão também cheguei à questão das metas ilusórias. Uma conclusão fundamental é a de que todo paciente deprimido tem ilusões que dão ao seu comportamento um quê de irrealidade. Logo se vê que o fim de uma ilusão desencadeia uma reação depressiva”.

Markus Treichler (1998) escreve: “A melancolia tem muita relação com as nossas expectativas e esperanças de completude”.

Treichler e Lowen chamam a atenção para o seguinte aspecto: a idéia de mundo e a realidade não se sobrepõem no paciente depressivo. Steiner descreve como essas idéias se desenvolvem na criança: “Se a vontade não

atua na vida imaginativa, então surgem os estados depressivos” (Steiner, 1924b, p. 72).

Estas crianças têm, constantemente, a impressão de terem que fazer algo que na verdade não conseguem realizar. É uma idéia complicada, que deve ser analisada melhor: a criança deveria fazer algo e não consegue. Como sente que deve fazê-lo, acaba tentando, mas o resultado não é o que ela quer (...) É nesta complexidade de idéias que a doença se instala. A criança percebe, sente a compleição estranha causada pelo afastamento do corpo astral e da organização do eu. Isto por si só já atua como atua a remoção do corpo astral e da organização do eu (...) É nestas crianças que se percebe de forma clara o que o inconsciente é realmente capaz de causar, quando sobe à região das sensações. O inconsciente é muito esperto, ele traz para conceitos claros o que ocorre no interior da pessoa e entre ela e o seu ambiente. Isso então se solta da região do inconsciente, mas não chega à consciência (...) Devemos nos empenhar em descobrir esses complexos na criança (Steiner, 1924b).

Para mim, esses complexos são ‘obra’ da consciência do eu, que penetraram no âmbito da alma. Em ‘Aspectos para a compreensão de uma substância’ (ver adiante) será analisado como a produção de óleo pode ser entendida como uma imagem deste processo.

A relação da depressão com os órgãos

A respeito da relação da depressão com os órgãos, o psicoterapeuta antroposófico Rudolf Treichler registra:

Até mesmo os eventos alegres são tomados com um pesar. Eles afundam, como corpos estranhos no inconsciente. Depois reaparecem na vida anímica consciente, sem terem sido trabalhados, digeridos. Percebe-se que há uma tendência de trabalhar a questão racionalmente, pela reflexão, mas a ação do eu não dá conta, o processo atola no sentimento de peso, de dificuldade. A paralisia da vontade, ou o seu entrave, é o sintoma central, do qual derivam todos os outros (Treichler, 1982).

A força volitiva está ligada ao fígado, segundo Steiner. “O fígado (...) é eminentemente o órgão que dá ao ser humano a coragem de

transformar uma ação imaginada em um ato realizado (...). O fígado sempre faz a mediação entre as idéias pretendidas e as ações realizadas pelos membros (...)" (Steiner, 1924b). A respeito de uma doença de fígado, Steiner afirma: "O querer fica encajado no pensar".

Segundo Steiner as depressões são alterações no fígado: "Aquilo que o fígado deveria assimilar fisicamente, ele impele para a alma. Assim ocorre a depressão".

Treichler (1982) afirma:

Algo que é estranho à alma, e que não é compreensível a partir, apenas, da alma, chega à vida anímica. Essa coisa estranha surge do físico, e não de dentro; este conceito também é notório entre os estudiosos da psiquiatria. Sabe-se que ocorre uma série de alterações no metabolismo nas depressões endógenas. Estas alterações culminam na estagnação do organismo hídrico, onde por sua vez se acumuladas certas substâncias. Na Grécia antiga se pensava principalmente em alterações da bile (a estagnação de bile torna a vesícula negra) (...). As estagnações se originam na região da cabeça, cuja tendência paralisante unilateral avançava em direção do metabolismo plenamente desenvolvido, causando uma degeneração nessa região. O ânimo e a alma são assim atrelados às imagens do que já ocorreu, à vida passada do eu, e não conseguem mais se livrar desta ligação orgânica. Portanto não são possíveis nem o distanciamento nem o reconhecimento da doença.

Depressão e mania são regidas pelo sistema hepático-biliar. Uma tendência à solidificação leva à depressão, a tendência ao fogo gera a mania. Principalmente o coração, no qual o processo patológico atinge a maior intensidade, acaba sofrendo. As palavras-chave são estagnação e escoamento.

Treichler vê a depressão como contraponto para a superficialidade da nossa época. A pessoa que passa por uma depressão é capaz de se ocupar do mundo de forma muito profunda.

Segundo Rudolf Steiner, "os sentimentos que não são captados pela imaginação, pelas idéias, são depressivos. Apenas os sentimentos que são captados imediatamente pelo âmbito da imaginação não são depressivos" (Steiner, 1924b, 28 de junho).

Aspectos para a compreensão de uma substância

A formação de substâncias venenosas

Não é possível perceber os processos vegetais diretamente com os sentidos, pois a planta vai assumindo sempre novas formas durante todo o seu desenvolvimento. No entanto, a observação permeada pelo pensar (que exige muito treino) faz com que essa expressão da atividade da planta seja percebida. Essa expressividade é uma manifestação da planta viva, que normalmente não podemos ver. E é através desse novo tipo de vivência da planta que nossa alma toca o ser dela.

Geralmente a planta apenas é tocada pelo astral que a envolve. Então ela o transforma em imagens. É assim que ocorre normalmente. No reino vegetal, astralizar significa tornar manifesto, tornar-se imagem de algo suprassensível. A manifestação mais intensa, no caso arquetípico, é a flor. A floração e, portanto, a astralização ocorrem a partir de uma repressão dos órgãos e processos vegetativos.

No entanto a planta pode também interiorizar o astral. Fazendo isso a planta eleva os seus processos vegetais a um nível mais anímico, formando substâncias venenosas. Aquilo que o ser humano percebia na forma da planta, na sua imagem, está condensado em substâncias ativas. Ao invés de transformá-lo em massa vegetal ou gerar uma expressão delicada como nas plantas ornamentais, a planta usa o princípio para produzir e armazenar substâncias.

Sob esse ponto de vista, a erva-de-são-joão vai além da expressão do toque do astral, mostrando uma penetração da atividade anímica e do eu. Ao invés de espelhar as forças que a envolvem, ela as transforma e interioriza. As atuações externas (partes do ser da luz e do calor) são absorvidas em excesso e substancializadas na forma de óleos e pigmentos, excretados e armazenados a partir de seu interior (Fig. 25).

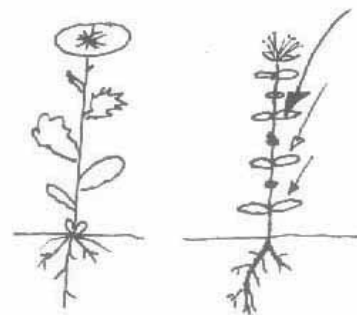


Figura 25. Comparação entre planta típica e *Hypericum perforatum*. A planta típica (esquerda)

apresenta metamorfose de folhas, flor e produção de óleo na semente; a substância se manifesta, torna-se expressão; a erva-de-são-joão (direita) mostra uma metamorfose contida e a formação de óleo na folha.

Sobre como o extrato adquire a coloração vermelha

Quando amassamos os botões, as folhas ou o caule da erva-de-são-joão, as regiões onde antes havia pontos pretos produzem uma mancha vermelha. Portanto a planta carrega uma qualidade latente, oculta, que se manifesta como cor vermelha no momento em que a forma das folhas e das flores é destruída. As folhas e flores mergulhadas em óleo e expostas ao Sol produzem uma coloração fluorescente, intensamente vermelha como um rubi. Segundo Steiner, a coloração vermelha pode ser entendida como uma tentativa da planta de se contrapor à penetração do astral: "Na natureza encontramos o vermelho quando ocorre uma oposição às forças astralizantes" (Steiner, 1921).

No âmbito das folhas, a coloração vermelha seria então um 'não querer florir', um 'não querer manifestar-se', um 'esconder-se'. Para mim, é como uma floração bloqueada no campo vegetativo. Trata-se de um processo de floração deslocado, no qual a substância não chega à expressividade, mas se mantém no domínio vegetativo. Assim as forças vegetativas neutralizam o astral com relação à atuação formativa, e a planta adquire uma substância especial, gerada por esse processo.

A formação de óleo na folha verde

Os pontos escuros que contêm pigmentos de cor surgem no começo do desenvolvimento de cada folha. Eles se formam perto da borda, na ponta da folha e se afastam uns dos outros com o crescimento da superfície da folha. Geralmente se limitam à metade dianteira da folha. Já os reservatórios claros de óleo e de resina ficam espalhados sobre toda a superfície, portanto são produzidos de forma mais contínua (Fig. 26).

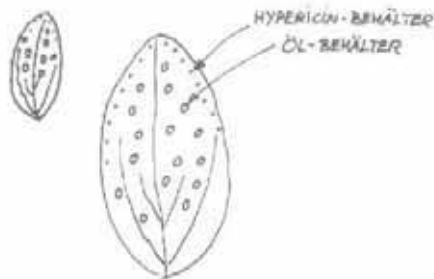


Figura 26. Folha de *Hypericum perforatum*.

A formação de pigmentos é um processo de interiorização no vegetativo, portanto uma ação semelhante à etapa de constituição de sementes na floração. Durante a continuação do desenvolvimento da folha, a secreção de óleo e de resina também é como uma espécie de formação de sementes.

Ocorre um deslocamento dos imponderáveis, de substâncias sulfúricas e fosfóricas, para o âmbito do etérico. Temos uma separação bem definida: a folha, verde e etérica, fica completamente pura, intocada pelo astral. Ela segrega em si a cobiça e as manifestações do eu. O astral e o etérico não se interpenetraram, e assim existe uma grande tensão, um volumoso potencial energético.

Steiner (1907):

Quando observamos a planta na substância original, imaculada, então vemos o verde na vida vegetal. A planta é permeada pelo verde da clorofila nas regiões em que o etérico atua de forma viva. A lei do corpo etérico é a repetição. Se apenas o etérico agisse sobre a planta, teríamos a repetição de uma mesma forma sem cessar; o surgimento de folha após folha idêntica. Porém, com o início da ação do corpo astral terrestre sobre a planta, ela encerra o seu crescimento e produz a flor.

Temos, inicialmente, a substância vegetal imaculada, em que a planta está sob efeito apenas do corpo etérico e produz folha após folha. Depois essa substância imaculada é cada vez mais penetrada pelo que na teosofia chamamos de carma, o campo dos instintos, das cobiças, até da imaginação...

Durante seu desenvolvimento ascendente o ser humano adquiriu a substância vermelha do sangue. Através do sangue vermelho o ser humano adquiriu aquilo que lhe possibilita ter autoconsciência. É a clorofila, permeada de substância astral e de eu, que se transmutou em sangue. Se pudéssemos fazer o eu e o astral permearem a clorofila verde, então obteríamos o sangue vermelho.

O mesmo pensamento pode ser relacionado à falta de metamorfose das folhas, e à concomitante repetição contínua da forma da folha na erva-de-são-joão. Temos uma substância verde, imaculada, na qual o astral entrou (em forma de pigmentos) mas não se ligou à substância. Isso faz com que as folhas não se diferenciem morfológicamente. O astral

e o eu são segregados e encapsulados pela planta que se mantém puramente etérica.

A importância, para o ser humano, da produção de óleo é explicitada na seguinte citação de Rudolf Steiner:

No ser humano o eu está ligado ao que é mais extraterlúrico, o que age inicialmente sobre o ser humano, ou seja, o que em relação à Terra fica mais periférico. Na verdade tudo o que age em nosso eu vem de muito fora da Terra até nós. Temos, portanto, que tentar compreender os processos que são semelhantes a esses processos que tem a ver com o nosso eu, processos que não ocorrem nos seres humanos, para que consigamos situar o eu em uma região através da qual ele possa aprender a participar do extraterrestre como de fato deveria.

Mas no âmbito terrestre o processo pelo qual o eu é levado a elaborar a sua organização interna, a sua organização central, aparece onde a parte extraterrestre da Terra leva à produção de óleos na Terra, tanto óleos minerais como vegetais (Steiner, 1920).

Ações da luz, o calor e a escuridão

Por causa da minha experiência ao ingerir *Hypericum* (fotossensibilidade e necessidade de escuridão) me detive atentamente à relação desta planta com a luz e a obscuridade. Vários autores citam a 'força luminosa' que a erva-de-são-joão armazena e que faz a alma se encher de claridade (por exemplo, Fischer-Rizzi, 1995). Apesar de sentir facilmente a relação do *Hypericum* com a luz, eu me pergunto se a idéia da 'luz armazenada' não é simples demais. Após a ingestão da erva-de-são-joão eu sentia que não podia me opor à luz que vinha de fora. Parece que para contrapor essa luz, uma outra, interna é necessária, como afirma Siewecke: "Essa luz própria dá ao ser humano a capacidade de se afirmar frente às manifestações exteriores da luz, e também dentro dela" (Siewecke, 1982, p. 212). "A terapia medicamentosa, com substâncias que ou são, elas próprias, portadoras de luz (fósforo) ou então interferem na metamorfose luminosa, deve compensar o que surge com a retirada da luz armazenada ou a falta de luz transformada e de absorção de luz" (Siewecke, 1982, p. 214).

Esse pensamento só me é compreensível ao entender 'luz transformada' como 'escuridão'.

Na minha opinião somente a escuridão pode acolher a luz.

Thomas Göbel descreve a absorção da luz e chega à seguinte seqüência, considerando os processos sensoriais tanto fisiológicos como psicológicos: "Absorção, balanceamento, destruição, segregação, atuação do sentido da forma, atuação do sentido do significado, atuação do sentido do estilo" (Göbel, 1981). Segundo ele, portanto, a luz passa por estágios de transformação. No meu caso essa seqüência de elaboração da luz foi alterada com a ingestão da erva-de-são-joão, e a luz externa me pareceu excessiva. Não tenho clareza sobre qual das etapas foi alterada, eu teria que ir mais a fundo nesta questão. Talvez exista uma seqüência análoga para a elaboração e transformação da escuridão.

O estudo da erva-de-são-joão nos mostra que além da luz há outras forças que desempenham um papel. Helgo Bockemühl escreve: "A planta, inicialmente macia e erval, se torna desganhada, seca e dura. Somente as flores se multiplicam e, no ardor dos dias de verão, armazenam seu óleo medicinal" (Bockemühl, 1998). Esse autor reconhece nisso o fato de que "nas flores e andares superiores se condensa o éter de calor do verão".

A erva-de-são-joão e a escuridão que cura

A questão da conexão com a escuridão me ocupou cada vez mais desde a observação da planta com seu intenso processo de formação de óleos e as experiências que tive com a erva-de-são-joão. Neste contexto cheguei à temática da melatonina.

A erva-de-são-joão aumenta a produção noturna de melatonina. Esse fato é estudado em relação ao tratamento da depressão. Registro a seguir o estado atual da pesquisa, segundo Reiter e Robson (1995).

A ciência atual considera que a melatonina é o 'correlato fisiológico da escuridão'. A melatonina é secretada pela glândula pineal. Esta é a primeira glândula formada no embrião. Evolutivamente é um órgão relacionado à luz e no nosso organismo é responsável, por exemplo, pela adaptação ao ritmo circadiano. Para que ocorra a sua produção, noturna, duas condições são necessárias: a escuridão em si, e uma exposição prévia à luz, durante o dia. As estações do ano também interferem na quantidade de melatonina: no inverno há pouca, no verão ela chega aos níveis máximos. A pessoa com depressão tem uma restrição

considerável na produção de melatonina. Já pessoas em fase maníaca apresentam valores altos de melatonina e uma falta de ritmo circadiano. Vemos, portanto que não só a quantidade de luz é importante, mas também a alteração entre escuridão e claridade.

Neste contexto acho importante a seguinte citação da literatura, em que Rudolf Steiner descreve duas correntes de éter que se encontram no ser humano: “O órgão físico que pretende formar a memória é a pineal, a hipófise é a parte que retém a memória” (Steiner, 1911).

O que é o ser da escuridão do ponto de vista da evolução? Segundo Rudolf Steiner, o mundo como o conhecemos se desenvolveu através de várias metamorfoses. Steiner descreve seres que percorreram uma evolução linear e seres que se mantêm em uma etapa anterior da evolução do mundo e assim possuem características especiais. Este é o caso, por exemplo, de seres que trazem o calor do velho Saturno em forma de escuridão para o domínio luminoso e aéreo do Sol. Estes seres formam a ‘coletividade do anímico’ e são eles que, durante a noite, reconstroem o corpo desgastado pelas atividades diurnas: “A atividade de Saturno é reconstrutora do corpo físico”. Portanto é importante que “os seres saturninos sejam retidos para o nosso sono, a fim de reconstruir o corpo físico consumido” (Steiner, 1911).

O que relatei da minha experiência após a ingestão da erva-de-são-joão remete diretamente a essa relação. Por causa da erva-de-são-joão a

intensidade do dia me invadia intensamente e durante a noite não conseguia ser rebatida. Eu me sentia como um reservatório sobrecarregado e tinha uma necessidade fisiológica e anímica de escuridão. Possivelmente a falta de escuridão vivenciada por mim após a ingestão das folhas frescas signifique a ausência ou a contenção dos seres citados. A melatonina seria então uma representação fisiológica da presença e da atuação destes seres.

A concentração percebida na observação da erva-de-são-joão – ou seja, uma falta de elaboração no tamanho e na forma, pode ser compreendida como atuação intensificada dos seres saturninos. Na região das folhas, ocorre um processo que na realidade é típico para o âmbito das sementes. A formação de cápsulas contendo óleo, no âmbito das folhas, é uma reprodução do calor no âmbito solar.

Uma conclusão plausível seria que a erva-de-são-joão é capaz de trazer à tona a escuridão no ser humano. O doente em uso de *Hypericum perforatum* vai ter que se confrontar, a nível metabólico, com a substância vegetal. A escuridão e o peso, originados no corpo, e que se instalaram na alma, começam a ser metabolizados com o estímulo da substância e passam a produzir energia para a pessoa. Assim, ao trazer à tona a escuridão, a planta faz com que ela seja reordenada para o ‘lugar’ certo, o órgão adequado. A escuridão passa então a assumir uma função metabólica regenerativa (Fig. 27).



Figura 27. Representação simbólica. Depressão: escuridão na consciência / A pessoa saudável: equilíbrio entre escuridão e luz / intoxicação por *Hypericum*: excesso de luz, repressão da parte estruturante.

Agradecimento

Agradeço à Weleda AG pelo financiamento desta pesquisa.

Referências bibliográficas

Arncken T, Ortin U. *Bedeutng der Sinnesgebiete Geruch und Geschmack für die Wahrnehmungsschulung*. In: Eine Rose für Jochen Bockemühl. Ele. d. N. Sonderheft. Dürna. 1999.

Bockemühl H. *Lernt von den Lilien des Feldes*. Stuttgart, 1998. p.163.

Bockemühl J. *Entwicklungsweisen des Klatschmohns im Jahreslauf*. Ele. d., n.19, p.40, 1973.

Bockemühl J. *Leitfadenzur Heilpflanzenkenntnis*. Dornach, 1996.

Buslau SJ, Hembd C. *Johanniskraut*. München, 1998.

Faust, V. *Pflanzenheilmittel und seelische Störungen*. Stuttgart, 2000.

- Fischer-Rizzi S. *Medizin der Erde*, München, 1995. p.120-126.
- Göbel T. *Über den Nerven-Sinnesprozess*. In: *Der Heilmittelbegriff bei Rudolf Steiner*. Stuttgart, 1981. p.96-111.
- Kaul R. Johanniskraut. *Handbuch für Ärzte, Apotheker und andere Naturwissenschaftler*. Stuttgart, 1999.
- Kegan, R. *Entwicklungsstufen des Selbst*. p.346-355: *Der Zusammenhang von Bedeutungsbildung und Depression*. München, 1982.
- Lowen A. *Bioenergetik*. Bern, München, Wien, 1975. p.34-39.
- Melzer M, Fuhrken D, Kolkmann R. *Hyperforin in Johanniskraut*. Deutsche Apothekerzeitung, v.49, p.56-62, 1998.
- Pelikan W. *Heilpflanzenkunde* II. Band. Dornach, 1962. p.37-42.
- Reiter RJ, Robson J. *Melatonin*. München, 1995.
- Riemann F. *Grundformen der Angst*. München und Basel, 1983. Auflage von 1983, p.70.
- Roth L. *Hypericum, Hypericin. Botanik, Inhaltsstoffe, Wirkung*. Landsberg/Lech, 1990.
- Siewecke H. *Anthroposophische Medizin*. Dornach, 1982.
- Steiner R. *Okkulte Zeichen und Symbole*. Vortrag vom 29.12.1907. Dornach, 1907.
- Steiner R. *Eine okkulte Physiologie*. Vortrag vom 23.3.1911. Dornach, 1911.
- Steiner R. *Die Sendung Michaels*. 8. Vortrag. Dornach, 1919.
- Steiner R. *Geisteswissenschaft und Medizin*. 20. Vortrag. Dornach, 1920.
- Steiner R. *Geisteswissenschaftliche Gesichtspunkte zur Therapie*. GA 313. Dornach, 1921. p.91.
- Steiner R. *Physiologisch-Therapeutisches auf Grundlage der Geisteswissenschaft*. Dornach, 1924a. p.198-199.
- Steiner R. *Heilpädagogischer Kurs*. GA 317. 4. Vortrag. Dornach, 1924b.
- Treichler M. *Wenn die Seele Trauer trägt. Geseundheitspflege initiativ*. Esslingen, 1998.
- Treichler R. *Die Entwicklung der Seele im Lebenslauf*. Stuttgart, 1982. Auflage, 1995, p.276-302.
- Voigtländer G, Jacob H. *Grünlandwirtschaft und Futterbau*. Stuttgart, 1987. p.292.
- Weiss RF. *Lehrbuch der Phytotherapie*. Stuttgart. 6. Auflage, S. 311-312 u. 362-362, 1985.