



Exercitando a observação como uma base para aprendizagem do adulto

por Angela Youdale

Tente uma pequena experiência antes de ler este artigo:

Escolha e se concentre num objeto, não muito distante de você. Observe-o minuciosamente pelo tempo que você sente que pode gastar para realmente vê-lo. Depois, feche seus olhos e tente reconstruir uma imagem interna dele, dando-se conta de cada detalhe que você viu. Faça a imagem tão exata que puder, e tome consciência de quais aspectos do objeto lhe escapam.

Agora, com toda a honestidade, como você se saiu?

Alguns anos atrás, como participante no curso no Centre for Social Development, na Inglaterra, eu fui tocada particularmente, pela incrível variação e atividades vivenciais no "iniciar o dia". Tenho certeza que todos os membros anteriores do Centre tenham lembranças similares. Porém, para mim abriu toda uma área nova de trabalho, de pesquisa que ganhou uma importância em si nos últimos 5 anos. O tema tem sido trabalho de observação e a forma tem tido um sabor específico de aprendizagem porque foi desenvolvido como parte do Antroposophical Schooling Course. Portanto, o que é o trabalho de observação como prática no Schooling Course? Em poucas palavras, é um meio para muitos fins! Com apenas uma meia hora por dia, a regularidade deste ritmo e o processo de descobrimento gradualmente se aprofundando, um número de portas são abertas para as quais a maioria de nós é cego. Com a premissa que não somos:

- nossa atual constituição corpórea,
- nossa tonalidade particular de comportamento,
- nossa maneira geral de interagir com o mundo...

...mas que todos estes aspectos são simplesmente "instrumentos" que podemos começar a identificar, conhecer e usar.

Então começamos a pesquisa fascinante dentro do "como nós somos" e "o que o mundo fora realmente é".

O trabalho de observação feito desta maneira é uma porta que leva tanto ao LIMIAR INTERNO do indivíduo como ao LIMIAR EXTERNO do mundo perceptível pelos sentidos. Trabalho de observação; e também um meio pelo qual se podem formar estes "músculos anímicos" internos, necessários para atender as exigências dos limiares quando estes se tornarem evidentes. Também é uma disciplina que contribui para depurar aquelas forças anímicas exigidas para transitar com segurança nas esferas espirituais e novamente de volta.

Nosso trabalho individual é notavelmente intensificado pela presença de companheiros pesquisadores no caminho, que partilham suas observações e descobertas. Uma descoberta deste tipo tem sido a de que não existe uma única maneira de fazer o trabalho de observação - existem tantas maneiras quantos indivíduos existem, portanto, partilhar o que se descobre das nossas experiências pode esclarecer como percebemos e também realçar tanto nossas forças como fraquezas. Esta mesma pesquisa em si pode também ser nossa fonte para encontrar meios para reequilibrar nossas limitações.

Então, como isto pode ser feito?

Um primeiro passo é descobrir como está a nossa habilidade de observação. Muitos de nós observamos uma ampla variedade de fenômenos em muitos níveis, mas a maioria das nossas observações quase que imediatamente afunda no nosso subconsciente, depois de as termos usado para nos orientar em cada nova situação com que nos deparamos. Também, muitas vezes somos seletos com o tipo de coisas que observamos que pode estar relacionado com nossa profissão ou interesse. Por exemplo, um desenhista de moda pode estar consciente de observação totalmente diferentes de um médico ou engenheiro, mesmo se todos eles atendem a mesma função.



Exercitando a observação como uma base para aprendizagem do adulto por Angela Youdale - Publicado no Boletim n# 2
Junho 1996

Também nosso procedimento de seleção muitas vezes determinado por pré-julgamentos, experiências pessoais de vida e idéias fixas sobre coisas. Todos estes se colocam ativamente no caminho das nossas percepções. Três pessoas observam uma faca: uma se sente imediatamente ameaçada, uma outra se lembra das verduras que esqueceu de preparar e uma terceira se pergunta: "Por que um objeto sem - graça está sendo usado pelo exercício? O objeto apenas estimula as reações pessoais de cada uma e não é verdadeiramente" visto em nada; Não é dada nenhuma chance para revelar para nós qualquer um dos seus segredos.

Uma vez que temos reconhecido algo da nossa "coloração de percepção" individual, podemos fazer um próximo passo. Exercício e atenção cuidados são dados agora para distinguir algumas das reações instantâneas que surgem em nós quando observamos um objeto. Começamos a perceber toda uma gama de experiências que fornecem sinalizações significantes para qualquer pessoa que quer seguir um caminho de investigação para o "limiar interno";

Porém, se quisermos penetrar o LIMIAR EXTERNO, a atividade reativa da alma só perturba nosso objetivo e se não for reconhecido e tratado ela somente distorce nossas percepções. Aqui, não é uma solução efetiva suprimir ou erradicar estas experiências reativas, porque não funciona, e, se forçado, torna a vida anímica doentia. O caminho é "penetrar através" ou "além" destas reações, identificando-as e reconhecendo-as, mas não permitir sua influência.

Para auxiliar este processo, é útil convocar certo estado anímico, que é capaz de dar suporte ao processo de transformação que a alma precisa se submeter para que possa ser purificada, como também de abrir a porta para uma percepção mais acurada do que existe fora de nós. O "estado" pode ser caracterizado pelas palavras "abertura", "admiração", "reverência", mas ele também requer certa "abstenção" de parte do self crítico, analítico, que nomeia, julga, orienta e estabelece fronteiras entre o "eu" e o "id".

Tal abertura de si mesmo para o mundo, requer uma força interna de ser, que pode deixar-se "fluir para dentro" e "tornar-se" o objeto que está sendo observado, enquanto fica totalmente acordado e consciente. Isto

requer o fortalecimento do cerne do nosso ser, nosso self superior. Normalmente somos protegidos de sermos expostos cedo demais a este LIMIAR, até termos acumulado a força necessária. Trabalho de observação é uma das autodisciplinas que realiza isto. Exercícios na prática e observando como os fazemos - extremando esforço e vontade de dentro de nós - tudo contribui para este fortalecimento.

Voltando para o exercício no início deste artigo, ele é um dos muitos que tem sido desenvolvido para tentar encontrar maneiras diferentes dentro deste trabalho. Com ele podemos desenvolver concentração focalizada, e o poder de tornar nossas percepções conscientes. Podemos desenvolver as forças para criar uma imagem interna a partir da nossa própria substância, fortalecendo assim nossas faculdades para a imaginação.

No entanto, as possibilidades para criar novos exercícios são infinitas, uma vez que os princípios básicos foram compreendidos. Não é necessário dizer, porém, que resultados não são alcançados de um dia para outro. Com todo este tipo de trabalho precisa de prática regular, perseverança e comprometimento para com um caminho individual de pesquisa.

Então, se a vontade lhe "rouba" um destes momentos do dia, quando você de repente acha que tem alguns minutos de sobra, não pode fazer melhor que praticar o pequeno exercício que você tentou alguns minutos atrás. O mundo aguarda sua descoberta!

Angela Youdale carrega e leciona no Antroposophical Schooling Course na Inglaterra. É formada em Desenvolvimento Social de um lado e Artes de outro. Tem interesse em interligar os dois. Artigo retirado do Adult Learning Network Newsletter - October, 1995.

Tradução Hermannus J. Meijerink