



# SETE PROCESSOS DE APRENDIZAGEM

fundamentação antroposófica

material de apoio para curso em 10 aulas voltado a  
profissionais do Desenvolvimento Adulto

Raquel Calcina

2020



## Introdução:

Coenrad Van Houten nos deixou o legado do aprofundamento no arquétipo dos sete processos vitais (fundamento para a compreensão do desenvolvimento e saúde do ser humano na medicina e terapias antroposóficas). Ele expandiu essa compreensão para uma visão ampliada sobre o processo de aprendizagem, ou seja, processo de autotransformação.

Para Coenrrad Van Houten, os formadores de adultos, são na verdade, Despertadores da Vontade: ...."O formador de adultos deve ser um artista da vontade".

*... "a união do Eu com a vontade vive no elemento do calor. Existe um calor corpóreo que acompanha toda atividade do corpo, mas existe também um calor primordial, espiritual que surge quando o Eu desenvolve um entusiasmo pelo Belo, pelos valores, pelo Verdadeiro, pelo Bom etc. O Eu vive no calor, mas também produz calor. É um calor juvenil o que surge com a atividade do Eu, é um produto do entusiasmo. Quando o entusiasmo leva à ação, unem-se o Eu e a vontade. Sermos ativos por algo que realmente nos entusiasma, isso já é o despertar da vontade."*

de seu livro "A Formação de adultos como o despertar da vontade" - 2ª edição 1996

Na visão antroposófica, na virada do milênio todos passamos o umbral, experimentando assim impressões do mundo supra sensível, comentando de modo simples. Esse modo de viver que prepara uma nova etapa de evolução humana - ainda que possa ser compreendido como uma temerosa instabilidade constante - oferece a chance de aprendermos, enquanto adultos, a encontrar confiança e força dentro de nós mesmos se queremos estar conscientes. Porém para que ocorram processos de aprendizagem realmente saudáveis, que aproximem cada pessoa de suas metas existenciais mais elevadas, esses processos devem apoiar o adulto para que possa verdadeiramente agir a partir do seu EU. Ele deverá superar várias barreiras:

- vencer barreira do pensar (conscientizar): atitude de pesquisador (vencer o "eu sei") e colocar-me disponível com os sentidos para abrir passagem à verdade
- vencer barreira do julgamento (sentir): o adulto não se pode abster: ele deve familiarizar-se com a essência do limiar entre a vida consciente e inconsciente da alma, que se manifesta nos sentimentos, amistosamente consigo, sem censura.... acompanhar infundavelmente as resistências até que possa compreender a mensagem que quer se expressar.
- vencer barreira da vontade (agir): o medo de transformar-se e ser a nova realidade que se quer. Repetir habilidades parece não amedrontar, mas quando se solicita uma decisão independente, uma criação própria, então sim. Um auxílio vem da prática das artes, trabalhos em grupo, realização de projetos.



## Três caminhos do aprender humano:

Querer: para a vida Terrena - escolar, profissionalizantes: curso pré organizado, professor é o acompanhante do aprendiz.

Sentir: para a alma - aprender com o destino ou com a vida: a própria biografia é o curso, os poderes do destino são professores (sósia)\*.

Pensar: para o espírito - auto educação espiritual: o guarda do umbral\*\* é o professor.

Cada pessoa pode fazer os três caminhos conforme sua compreensão e capacidades no momento. O primeiro pode ser uma boa base para os demais. Os três são passos para o Despertar da Vontade.

\* sósia: nome geral dado aos aspectos ainda não iluminados pela consciência (sombras).

\*\* guarda do umbral: uma parte superior em nós, que nos mantém ligados aos elevados motivos dessa encarnação, e nos guiará no mundo pós morte.

Vamos nesse curso nos dedicar ao aprender para a vida terrena, tomando um tema comum.

Passo	Processos vitais	Processos de aprendizagem
I	Respiração	Perceber, Observar
II	Aquecimento	Ligar-se, Aquecer-se
III	Alimentação	Processar, Digerir
IV	Secreção	Individualizar, Aprender
V	Manutenção	Cuidar, Exercitar
VI	Crescimento	Crescer, Desenvolver
VII	Reprodução	Criatividade, Criar o novo



## **APRENDER A APRENDER desvendando ....**

Inspirar o mundo e expirar-se ao mundo, uma condição humana.

Inspirar o mundo e expirar-se ao mundo em infinitas novas cores, uma possibilidade humana.

---

### **1º processo: PERCEBER**

Todo aprendizado inicia com observação da vida, ou seja, algo do mundo entra em nós por meio da percepção. Devemos colocar uma dose a mais de atenção se queremos reter com mais intensidade do que no cotidiano. Disso depende o 1º processo, e todos os outros seis.

Perceber é um processo rítmico, como uma respiração que retém o ar e o devolve ao mundo transformado e de modo singular. Duas pessoas que vivenciam a mesma experiência, a relatam de modo distinto, ou seja, a expiração é singular.

O educador pode promover o 1º processo, convidando, definindo o que será observado, propondo um contorno na pesquisa. Ao fazer isso já garante que o aprendiz foque sua atenção, perceba algo com mais intensidade que o habitual.

*Corpo físico que se depara com algo de fora que vem ao seu encontro e ocupa os sentidos.*

Dicas:

- Bons convites: Vamos comigo ....? Quer descobrir ...? Olha lá ....? Atenção para dar tudo certo: agora a tarefa é .... Tenho uma surpresa para hoje: vamos ....
- A experiência anterior do professor, sua admiração pela matéria, bem como sua real intenção de descobrir algo novo junto com a turma, favorece que o aluno deseje investigar algo.

### **2º processo: CONECTAR**

Trata-se de criar uma relação com a matéria, regulada pelo próprio Eu: se há demais simpatia (abertura), pode-se misturar com a matéria e se for demais antipatia desaparece a chance de contato. Consciente desses dois movimentos opostos na



alma, nosso Eu pode ativar-se a equilibrar-se entre os polos, mantendo abertura e distanciamento necessários para um aprofundamento.

Se vivenciamos uma apresentação tediosa, podemos conscientemente "colorir" subjetivamente o conteúdo e assim intensificar o potencial de aprendizagem. Se, ao contrário, nos deparamos com algo repugnante, nosso Eu pode ativar-se a equilibrar-se mantendo distanciamento (dizendo a si mesmo: "eu suporto esse momento", logo passará, vale o esforço), assim proporcionando a continuidade do estudo.

Conteúdos entregues prontos, logicamente elaborados não evocam o interesse no aprendiz, ao passo que questões em aberto, pesquisas convidam à participação. Os programas que sugerem repetir e decorar, enfraquecem o Eu, inibindo a conexão com a matéria. O uso de imagens e atividades cheias de fantasia podem manter a chama do entusiasmo, ajudando a "queimar" crítica, cinismo, deboche ou ódio pela matéria de estudo.

E o aprendiz que estiver exercitando sua responsabilidade no seu aprender, poderá perguntar-se concomitantemente à aula: esse conteúdo me toca? De que gosto, de que não gosto? Essa atividade do Eu de agir regulando o calor entre simpatia e antipatia, humaniza a aprendizagem e mantém em movimento nossa vida interior, o que garantirá um aprender cheio de vida.

Aqui, bom é o curso que transforma, nem sempre sinônimo de um curso agradável, confortável.

*Corpo etérico se liga em certo ponto e reage com simpatia ou antipatia.*

Dicas:

- bons estímulos para o aprendiz acompanhar a si mesmo, é perguntar: Como está? Tá gostando? Do que você está gostando? E do que não gosta? O que lhe toca especialmente?
- O interesse continuado do professor na individualidade dos alunos e sobre a matéria, favorece as forças dos aprendizes para vencer os desafios de manter a conexão.

### **3º processo: NUTRIR**

No processo vital da digestão cada alimento ingerido é desconstruído a ponto de tronar-se substâncias disponíveis para o corpo se manter e crescer. Tudo acontece inconscientemente.



No 3º dos sete processos, evocamos a autonomia do Eu que passará a ter de conviver com a insegurança de não poder contar com confirmações se “aprendeu” completamente; sustentar o fato de nunca compreender algo completamente, e sim sempre parcialmente.

Surge a oportunidade para reconhecer e despedir-se das concepções anteriores, um convite a desconstrução, ainda que futuramente algo semelhante volte a surgir como conteúdo elaborado.

Exige sair do conforto de meramente relacionar conceitos antigos e assim confirmar-se como conhecedor de algo. Exige cair no vazio de “perder as referências” e começar daí uma elaboração a partir de uma essência. Para tal a atividade do Eu deve intensificar-se ainda mais. Essa disposição, independente da matéria a ser decifrada, alimenta o espírito.

Há uma infinidade de caminhos para elaborar algo vivido: rever anotações, conversar sobre aquilo, expressar artisticamente, situar na própria biografia. Todos esses movimentos, exigem esforço e coragem. A falta de um bom processo de digestão de inúmeras experiências vividas, muitas matérias assimiladas sem questionamentos e elaborações próprias, acarreta distúrbios no metabolismo e nervosismo.

Vencer o medo de um aprender autônomo é a prova. Distinguir, para si, o essencial e não colecionar meras informações. Esse é a preparação para apropriação de conteúdos.

*Corpo astral se movimenta, provoca emoções, destrói antigas concepções. Ao final pode trazer uma sensação de paz, uma ordem interna.*

Dicas:

- bons estímulos para um contato mais íntimo: Como você está saindo? Isto lhe faz lembrar de alguma outra coisa? O que está sentindo? O que isso tem a ver com você? o que chamou mais a sua atenção? Por que isso lhe interessou? O que deu certo e o que deu errado, e por quê? Você quer expressar artisticamente o que viveu?

- uma dinâmica ou recurso artístico para colocar em relação os alunos com suas impressões enriquece mais ainda o processo individual na medida em que coloca em xeque as tentativas de elaboração e apazigua criando pertencimento.

- inserir uma pausa de ao menos uma noite nesse ponto é de grande ajuda para ordenar e acalmar a intensidade.



## 4º processo: APRENDER

Esse processo promove a apropriação de um saber, um conceito. Ainda que haja muita informação disponível a respeito de um tema, quando uma descoberta acontece interiormente a partir da própria experiência, ela transforma. Ela pode ou não ser semelhante ao conteúdo de publicações e pesquisas científicas, isso não é relevante quanto ao potencial de transformação. Por outro lado, o conhecimento produzido por outras pessoas, apenas podem inspirar uma pesquisa interior própria; eles não transformam, a menos que, por seu intermédio algo pessoal e novo venha à consciência.

Somente o novo transforma. Os processos anteriores pesquisam o passado possibilitando sempre uma nova composição daquilo já vivido, revelando algo novo. O novo surge como germe, tímido e pequeno nos espaços entre as tantas experiências e sabedorias já conscientes. Em verdade o novo já estava lá, no íntimo, aguardando ser visto para então poder ser exercitado e se desenvolver.

Isso acontece mediante uma atividade do Eu, que pode ser ativada a partir do processo de digestão: por sua qualidade destruidora, cria uma espécie de vazio. Trata-se de um verdadeiro limiar, por exigir desapegar do velho antes ainda do preenchimento do novo. Uma noite de sono entre o 3º e 4º processos, auxilia bastante, facilitando o necessário distanciamento do passado e a renovação da disposição para a vida promovido pelas hierarquias durante a noite.

É preciso coragem para "ler", "identificar" esse novo aspecto como tal, já que pode parecer insignificante. É bom considerar que as palavras sejam meros esboços daquilo grandioso em que se tocou! Não se apegar às palavras, mas permitir-se inundar de uma espécie de "Sensação do Novo". Tal qual não podemos saber como será uma planta apenas olhando a semente, assim também não podemos fazer uma imagem de tudo o que em nossas vidas poderá se transformar a partir desse germe.

*Corpo espiritual ou EU se ativa a partir da conexão com seus mais elevados propósitos de sua vida! Pode encontrar conforto de ser quem é, mesmo quando construiu ideias diferentes da maioria de um grupo.*

Dicas:

- o fluxo percorrido até aqui apoia a construção de conceitos próprios. Para tal, é importante rever esse fluxo, com perguntas como:

1º percepção: o que foi feito?

2º ligar-se: o que mais lhe tocou? algo despertou especialmente seu interesse?



3º digestão: o que você tem a ver com o fenômeno observado na aula?

4º aprendizagem: O que você aprendeu? O que isso revela sobre o mundo, ou sobre você?

Após a noite recordar os três primeiros processos ajuda significativamente a reconhecer que já não se é a mesma pessoa, que algo já está se transformando. Isso traz a sensação de estar VIVO, gera profunda satisfação consigo mesmo.

- pode-se escolher de apenas promover a escuta, uma colheita, ou contribuir com o saber do professor ajustando, alinhando aquilo que o grupo já fez.

- A construção de conceitos não cessa com o fim da aula, mas seguirá por toda vida.

- O EU se ativa a partir da conexão com seus mais elevados propósitos de sua vida!

Pode encontrar conforto de ser quem é, mesmo quando construiu ideias diferentes da maioria do grupo.

## 5º processo: EXERCITAR

O primeiro momento no futuro! A liberdade de Ser novo em algum aspecto: esse é o potencial do 5º processo. Ele se refere a uma decisão livre, que promete direcionar a energia da descoberta (4º processo) para consumir uma transformação.

Após o 4º processo, surge uma espécie de auto convocação para agir de um modo novo, do qual temos um lampejo de "glória": esse novo aspecto é esperança de chegar um passo mais próximo àquilo de que temos uma saudade inexplicável, aquilo que viemos a realizar nessa vida.

No entanto pressentimos o desafio de transformar-nos, não só no mundo das ideias como também nas emoções e atos. É isso se torna possível com disciplina para repetir e fazer algo com exatidão a partir da força do Eu, que se decidiu em liberdade, atraído pelo frescor da vida que o brotinho anuncia. É maternagem a uma parte delicada e cheia de potencial em si mesmo.

O exercício deve ser realizado:

- com atenção e devoção,

- enriquecido de fantasia criativa quanto ao seu efeito,

- com coragem de acompanhar os sentimentos que surgirem (inclusive inerente às falhas),

- com positividade quanto a intercorrências e num ambiente interior calmo e receptivo.



*Retorno para o corpo astral que se encoraja e busca uma nova possibilidade, que faz sentido e abre um novo caminho para o encontro de si mesmo. Surge a força de lutar pelo futuro.*

Dicas:

- incentivar a criar um bom exercício com as perguntas: como esse saber entra na sua vida? O que você pode exercitar desde já, como um germe de algo novo em sua vida? Qual pode ser um propósito para você mesmo manter vivo o que aprendeu (algo que você pode exercer fora da sala de aula)?
- tratando-se de seguir um currículo escolar, também pode-se fazer o gancho para a próxima matéria que requer o conhecimento recém conquistado.
- dar a oportunidade para o vislumbre do futuro é tão necessário quanto dar a chance de observar o que se fez.
- o professor deve incentivar a amorosidade, devoção e amor para evitar a auto exigência.

## **6º processo: CRESCER**

Crescer significa morte e renovação, ou seja, deixar de ser para ser o novo. Trata-se de uma mudança de hábito no mundo interno, na atividade do Eu. Esses hábitos adquiridos podem parecer inerentes à pessoa, características imutáveis, já que estão carregados de muita experiência anterior repetida e ainda, quase sempre carregados de herança de família, nação, época, etc. Um exercício iniciado no 5º processo é um germe de uma nova capacidade. No entanto, quase sempre, um único exercício não é suficiente para realmente gerar uma mudança de hábito, é uma contribuição.

Assim como um 4º processo pode gerar mais de um novo conceito próprio, cada novo conceito pode solicitar mais de um exercício. E vários exercícios atuam numa mudança de hábito conquistada pela vontade (não imposta por circunstâncias externas).

O 6º processo é como uma gestação de algo realmente novo no mundo, uma atividade de síntese das aquisições de vários exercícios, numa elaborada e inconsciente concepção que poderá vir a ser uma obra concreta.

As mudanças de hábito assim conquistadas, a partir do Eu, geram capacidades realmente novas em verdadeiras metamorfoses de antigos obstáculos. Essa metamorfose se torna possível pelo esforço que se transforma em nova força. Além de se constituir o melhor futuro para o indivíduo, surge ao mesmo tempo, sementes do novo na Humanidade.



*Retorno ao corpo etérico que agora já pode concretamente mudar hábitos antigos com prazer, conquistando a liberdade.*

Dicas:

- fazer perguntas como: Agora que você já é mais forte nisso, que já tem a prática, então você já pode nos ajudar com ... ? Já que você que está melhor nisso ... , quer um desafio a mais?
- manter na consciência do aprendiz sua evolução ajuda significativamente na sua autoestima.
- todo esforço deve ser valorizado, mesmo que os resultados sejam modestos frente a metas previamente estabelecidas.
- sobretudo, o aprendiz deve conquistar a capacidade de perceber seu próprio processo de aprendizagem, em qualquer situação.

## **7º processo: CRIAR**

Depois dos 5º e 6º processos voltados ao exterior, o 7º é o auge dessa direção. Surge a possibilidade de "ouvir" as necessidades do mundo e encontrá-las na prática de novas capacidades (ainda incompletas). Num misterioso engenho, o mundo pede algo a ser atendido com o que ainda está em desenvolvimento, e ao ser aplicado, aos poucos, se define. Somente na prática é que uma capacidade pode Ser realmente.

O aprender consciente é um caminho de desenvolvimento espiritual: os três primeiros processos geram um novo pensar e os três últimos um novo querer. O ritmo entre eles, um novo sentir. A criatividade pode ser vista no agir, mas nasce no coração. O Ser todo está comprometido ao gerar o novo. Não se pode mudar numa parte determinada. A cada obra que nasce, nasce um novo ser humano.

*Retorno ao corpo físico que realiza ações inovadoras não só para si, mas para o mundo. Sua singularidade se expressa em contribuições para a vida de todos.*

Dicas:

- oferecer desafios que provoquem o aprendiz a gerar algo seu a partir das nascentes capacidades.



- falar coisas como: Estamos aqui esperando o que você preparou! Você está pronto para a apresentação? Qual seu presente para nós
- importantíssimo exigir trabalho individual, para que realmente a individualidade se mostre.
- também nesse último processo o professor deve ser caloroso, amigoso e incentivador.

---

## **APRENDER A APRENDER selando ...**

Aprender de tudo quanto a vida inclui, consciente do caminho próprio é meta maior.

Aprender a aprender, estando apto a vivenciar desde o 1º até o 7º processo com autonomia e em total liberdade.

---

O presente material, foi criado para potencializar e organizar a compreensão dos Sete Processos de Aprendizagem com foco no trabalho pedagógico, experimentado durante o curso.