

# FORMACIÓN CAI

Grupos de Profundización para El Cuidado del Alma Infantil

**BARCELONA Curso 2009-2010**

10-11 Oct. - 21-22 Nov. - 12-13 Dic. - 23-24 Ene. - 13-14 Feb. - 13-14 Mar. - 17-18 Abr. - 15-16 Mayo - 12-13 Jun. - 9-10-11 Julio

*En el año 1995 propuse una formación denominada Crecer con los Hijos cuya esencia era cuidar en lugar de educar, y Crecer en lugar de enseñar. Con el tiempo Crecer con los Hijos ha evolucionado hasta convertirse en El Cuidado del Alma Infantil, y ahora se le añade la Formación CAI. La esencia sigue siendo la misma: la invitación a mirar a nuestros hijos y a nosotros mismos, desde la mirada del Alma y no simplemente desde una mirada educativa o pedagógica. Cuando cuidamos nuestra Alma estamos cuidando todo lo necesario para vivir con plenitud.*

*Os doy la bienvenida a la Formación CAI*

*Cristóbal Gutiérrez*

## CONTENIDO Y OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN CAI



### EL AMOR EN LA PAREJA

Quizás el primer paso para el cuidado del alma infantil consista en que la pareja se cuide mutuamente, aprendan a mirarse a los ojos y cambien lo que tengan que cambiar para que su amor crezca, se llene de colorido y enriquezca a ambos. Ésta no es una tarea fácil pues hay que dejar atrás lo que ya está viejo y estorba, aquello que impide una vida intensa. Para este viaje resulta imprescindible la valentía, el apoyo mutuo y el respeto de la naturaleza propia y ajena. El amor de la pareja nunca se acaba de hacer, se cuida y cultiva a cada instante.

- Del amor que separa al amor que une
- La importancia de morir simbólicamente en la pareja
- Eres el/la mejor para mí
- El uso de la palabra para fortalecer el amor
- Acerca de los atajos equivocados: reproches, lamentos, etc.
- Las heridas en la relación: su curación y aprovechamiento para crecer
- El equilibrio entre dar y tomar

**En caso de separación de la pareja:** Claves para que la separación cuide el alma mutua, y también que los hijos salgan fortalecidos. - El lugar de la nueva pareja ante el niño o niña.

**Amor a tercera vista:** Otro paso importante es estar en paz con las mutuas familias de origen, haberse despedido de ellas para hacerse hombre o mujer.



### EL ALMA INFANTIL

El Taoísmo tiene al bebé como el ejemplo de lo más cercano al Tao. Jesucristo nos dice que para entrar en el reino de los cielos hay que volverse un niño. Los Arapesh, en la micronesia, han creado un mundo donde reina la ternura y la alegría porque el eje de su vida es el cuidado de la infancia. Noguchi nos invita a acercarnos y comprender el Tenshin (el alma infantil donde la felicidad no se agota).

Si el cuidado de la vida en pareja requiere de cierta sabiduría y sensibilidad, cuando se trata de cuidar el Alma de un niño o niña se ha de tener en cuenta que es diferente al alma adulta, que varía en función de la edad: cuando está en el vientre materno, cuando acaba de nacer, cuando ya tiene algunos años, etc. Cuidar bien el alma de un hijo o hija implica que no pierda la alegría ni la amplitud de su mirada. Por ello indagaremos en algunos recursos y conceptos que ayuden a mirar el alma y a respetarla, esto también nos ayuda a nosotros como personas adultas.

- **Ningún método educativo es bueno si daña el alma infantil**

- **Cuidar en lugar de enseñar:** Al Alma no se la puede enseñar, se la puede cuidar. Quien cuide al niño o niña se pone al servicio de este Alma y aprende a conocerla y a seguirla.

- **La estructura del Alma y su lenguaje:** En apariencia invisible y sin consistencia, el alma tiene una estructura ligada al cuerpo y a su capacidad de vivir y crecer. El Alma se ve a través del movimiento involuntario del cuerpo que muestran la dirección a seguir para cuidarla.

- **El Alma se nutre, sobre todo, a través del ambiente que se hace cuidando el lenguaje indirecto**

**Nota y agradecimiento:** Las reproducciones de los cuadros son de Renoir y Picasso. La fotografía es de Pepe Navarro, extraída de un libro suyo titulado Nenastres (Ed. Blume), dedicado a la infancia del llamado mundo pobre. Con estas imágenes he querido acompañar los textos con algunos de los colores del Alma.



## LA PUESTA EN PRÁCTICA - ENTRENAR NUESTROS RECURSOS INNATOS

Para el cuidado de los niños y niñas la vida nos ha regalado algo maravilloso: La Percepción y la Sensibilidad. Ambas nos permiten distinguir el amor que une de aquel que separa, nos ayudan a diferenciar lo adecuado de lo bueno o lo malo, aquello que nos fortalece de aquello que nos debilita, etc. Vivimos porque Percibimos y somos Sensibles. Y por si esto fuera poco nuestra familia y amigos, nuestros sabios antepasados, nos han legado unos conocimientos básicos que nos indican que fuerzas propias hemos de cultivar: la valentía, la seriedad, la espera, la contención, la ternura, la comprensión, el silencio, etc., y qué fuerzas nos debilitan aunque a veces no lo aparenten: la expectativas, los resultados, el victimismo, la rabia, la habladurías, las quejas, el resentimiento, etc.

**Entrenamiento de la Percepción:** La Percepción puede entrenarse a cada instante, se trata de llevar nuestra atención al movimiento vital que subyace en cada una de nuestras expresiones. Este entrenamiento lo llevaremos a cabo mediante dos prácticas tan saludables como agradables: **el Katsugen Undo y El Yuki.**

**La Valentía:** para decir No o Sí cuando es lo apropiado, para no cerrar los ojos cuando lo que verdaderamente ayuda es tenerlos abiertos, para cultivar una autoridad que fortalece frente aquella que debilita. Para reconocer los propios errores y aún así seguir cultivando el acercamiento a la vida.

**La Seriedad:** para estar en consonancia con la vida cuando esta se pone seria.

**La Palabra, la mirada, el tacto,** para tocar con ternura el Alma

**El Silencio,** para comprender que somos pequeños ante la VIDA

**Los errores, el dolor, la culpa:** para aprovechar la fuerza de avance y comprensión que contienen

*... si te parece puedes seguir ampliando esta lista*

### Aclarandonos

- Del autoritarismo que cansa y debilita a la autoridad que fortalece
- De los Límites que nutren y de la libertad que ayuda
- Preguntas que ayudan a distinguir lo mejor de todo "lo adecuado"
- El sexo y el Alma: el sexo es la puerta a una dimensión diferente del espacio tiempo, esta mirada nos hace ver que la sensibilidad sexual se cuida desde recién nacidos.



**ORIENTACIÓN DE LA PSIQUE EN LA VIDA COTIDIANA:** Llamo orientar la psique a aquella intervención consciente que, ya sea por activa o por pasiva, fortalece el alma en las vivencias placenteras o conflictivas de cada día. La orientación consciente de la psique requiere un cultivo intenso de la percepción.

- Ante la agresividad - Los celos - Las rabietas
- Ante el dolor propio y también ante el dolor ajeno,
- La responsabilidad frente a los demás y con el entorno
- La actitud ante las tareas cotidianas,
- Ante el triunfo, el fracaso, la frustración,
- Frente a las mentiras, las palabrotas,
- En relación al sexo, a la ternura, etc., etc.

**La Imaginación:** La imaginación es paradójica: cuánto más estímulos menos crece, pues se nutre del vacío que está lleno de vida.

- Cuentos para hablar con un Alma herida
- Preguntas y Respuestas que nutren la imaginación

**La Vida en el hogar** Claves simples y sencillas para crear un ambiente en el hogar donde todos y todas puedan crecer.

**Vida Social:** La vida social está llena de situaciones que influyen irremediabilmente en la psique, ya sea para formarla o para deformarla, por ello es importante desarrollar un criterio sólido que ayude a responder adecuadamente ante las presiones sociales.

### Ocio tecnológico

- De como la televisión ensombrece el Alma
- Acerca de las supuestas películas infantiles
- La publicidad: como se estructura, ¿por qué tiene resultado? ¿fortalece o daña la psique infantil?
- ¿Es sano el deporte?

**LA ENFERMEDAD VISTA DESDE EL MOVIMIENTO DEL ALMA:** Para quien lo desee, daremos los primeros pasos en cultivar una salud basada en aprovechar la enfermedades que la vida, de tanto en tanto, trae a nuestros hijos o hijas. La salud del Alma no está basada en el tratamiento de la enfermedad sino en cultivar la alegría de vivir, esta salud no es estrecha ni temerosa, se fortalece mediante la exuberancia y generosidad ante la vida, y por ello es simple, no necesitándose ni grandes recursos ni grandes gastos para cuidarla.

Repasaremos las diferentes enfermedades para que nuestros hijos e hijas salgan fortalecidos de ellas, igualmente aprenderemos a tratar (tanto psíquica como físicamente) los pequeños accidentes que suelen tener.



### Aprendizaje en Grupo

Navegaremos por los océanos del Alma con el apoyo y estímulo del grupo con el que cada mes nos reuniremos. El grupo simboliza aquí a una gran Madre que nos acoge y a la vez nos sirve de impulso para crecer y ensanchar nuestro corazón.