

CRISTÓBAL TRAJO EL SEITAI A EL ROURE

Begoña González

Cristóbal traía puesto el Seitai y lo aportó a las raíces de El Roure. Rescato aquí un fragmento de un artículo sobre ello.

Lo que define la experiencia de El Roure es la apertura a esa amplitud de la vida que regula el estado interior de los niños y niñas. Incluye el estado emocional como primer y básico elemento de bienestar. De este bienestar se deriva la calidad y la asimilación de todos los aprendizajes, sean cuales sean.

A medida que se han ido fortaleciendo aspectos básicos o estructurales y de organización, ha ido aflorando con claridad el deseo de seguir avanzando en dos caminos que forman parte de las raíces del proyecto: el Seitai y la visión sistémica.

Os invito aquí a asomarnos, a través de estas primeras pinceladas, a la visión del Seitai sobre la educación, que siempre nos han proporcionado inspiración y que nos permitirá seguir profundizando en nuestro camino.

*HA LLOVIDO Y EL VERDE DE LAS HOJAS AÚN VERDEA MÁS.
EL FRACASO DEJA DE SER FRACASO CUANDO SE SABE DARLE VIDA.
¿QUÉ ES SINO UNA VIVENCIA NUEVA? NO INTENTES EVITAR EL FRACASO.
CADA UNO DE ELLOS, TÓMALO POR PUNTO DE PARTIDA Y AVANZA.
LO MALO NO ES EL FRACASO. SINO EL ENCOGIMIENTO DEL CORAZÓN QUE LO SIGUE.
DESESPERACIÓN ES MUERTE. ESPERANZA VIDA.
ANTE TODO, CONFÍA EN QUE SABRÁS DARLE VIDA A LA EXPERIENCIA DEL FRACASO.
ESTA FUERZA NACE EN TI.
EN EL PROCESO MISMO SE REALIZAN EL VIVIR Y SU SENTIDO, Y VIVIR ES ATRAVESARLO CON TODO VIGOR. EL OBJETIVO NO ES UN PUNTO ADONDE LLEGAR, SINO UN DESARROLLO EN MARCHA.
NO ACTÚES CON LA ESPERANZA DE RESULTADOS.
ESTOS SE LOGRARÁN SOLOS. NUNCA PODRÁS DETERMINAR, SIN EMBARGO, SI SON O NO LOS AUTÉNTICOS FRUTOS DE TU ACTIVIDAD.
SI DUELE, DUELE. SI SUFRES, SUFRES. ES ASÍ Y NO HAY MÁS QUE ESTO.
ASÍ HABLA EL HOMBRE QUE COMTEMPLA LA ACTIVIDAD DE LA NATURALEZA GRACIAS A LA CUAL EXISTE Y RESPIRA; PARA EL QUE SÓLO CUENTA CON SUS PROPIAS FUERZAS, SON PALABRAS VACÍAS.
CUANTO MÁS PROFUNDA LA RESPIRACIÓN, MEJOR.
QUIEN VIVE DE ACUERDO CON SU PROPIA NATURALEZA RESPIRA CON EL UNIVERSO.
NO ENCASILLES LAS IDEAS QUE RONDAN EN TU SUBSCONCIENTE, ORDÉNALAS.
ESTE ES EL CAMINO DE LA RESPIRACIÓN NATURAL.
CUALQUIER CONCEPTO FIJO, SEA BUENO, SEA MALO, ES UN CADAVER.
SI LOS CONCEPTOS SUBSCONCIENTES REINAN SOBRE TUS VALORACIONES Y DOMINAN TU CONSCIENTE, Y SI ADEMÁS LA VOLUNTAD, EL DESEO PROFUNDO, ENTRAN EN CONFLICTO CON ELLOS, A LA FUERZA TE VERÁS PARALIZADO.
LO OCULTO SE ESFUMA CON SÓLO TRAERLO AL ESPEJO DEL CONSCIENTE.
EL INTERIOR DEL CORAZÓN TAMBIÉN NECESITA OREARSE AL SOL ALGUNA VEZ.
ABRELO Y RECIBE LUZ. CREE Y ACTÚA. NO ESPERES JAMÁS RESULTADO ALGUNO. A ESTO SE LLAMA CRECER.
A MEDIDA QUE SE AVANZA, EL CAMINO VA ABRIÉNDOSE SOLO.
SÓLO EXISTE EL SUEÑO PROFUNDO PARA LOS QUE ACTÚAN INTENSAMENTE.
SÓLO EXISTE LA MUERTE SOSEGADA PARA LOS QUE ASÍ HAN VIVIDO.
A MENUDO INTENTAMOS REALIZAR ALGUNAS TAREAS CON EMPENÑO Y PASANDO PENALIDADES POR NO SABER DISFRUTAR DE ELLAS, PERO NO NOS CANSARÍAMOS SI ACTÚARAMOS CON NATURALIDAD Y SOLTURA.
ANTES QUE NADA, SE TRATA DE DESCUBRIR EL PLACER DE ACTUAR.
¿ CÓMO PREVER EL FUTURO ? ¿ NO DICEN QUE SÓLO UN PASO MÁS ADELANTE REINAN LAS TINIEBLAS ? SI SUPIÉRAMOS TODO LO QUE NOS RESERVA EL DÍA DE MAÑANA, LA VIDA PERDERÍA BASTANTE GRACIA.*

HARUCHICA NOGUCHI

Entre en contacto con el Seitai cuando Cristóbal Gutiérrez y yo nos conocimos en 1993, No era algo que él practicaba un rato al día, para mantener su salud física y psíquica; estaba integrado en su

forma de mirar la realidad en todos sus aspectos, desde la relación de pareja, las relaciones sociales, la salud, la alimentación, la vida emocional, la educación, etc. El Seitai dispone de herramientas concretas, como el katsugen y el yuki, que él utilizaba habitualmente, pero lo que realmente me sedujo de esta disciplina fue el cambio de mirada sobre la realidad y esa integración en el vivir. En mi recorrido personal había practicado con asiduidad y en diferentes etapas, yoga, tai-chi y chi-kung, meditación zen y budista (Vipassana), tantra y me había movido en un ambiente en el que se desarrollaban variadas disciplinas de crecimiento personal. Pero nunca había oído hablar de Seitai. Hoy, casi 20 años después, sigue siendo una disciplina prácticamente desconocida. Más allá de consideraciones sobre las causas concretas de la falta de difusión, de bibliografía, de formación estructurada y organización de las personas que lo practican y desarrollan a nivel profesional, lo cierto es que el Seitai no es precisamente una disciplina fácil de explicar ni de transmitir. Tampoco promete soluciones ni tiene como objetivo la curación, no establece estrategias ni recetas de intervención. Y precisamente ese es para mí parte de su valor, ya que eso es así porque trata de abarcar la complejidad de la vida, del hecho de estar vivos.

El Seitai fue creado en los años cuarenta por Haruchika Noguchi (Japón, 1911-1976). Se puede traducir como “cuerpo regulado”; toda su visión se basa en la capacidad del organismo de autorregularse. El organismo humano, como el de cualquier ser vivo, trata en todo momento de encontrar un equilibrio interno que le permita realizar sus funciones vitales y desarrollando su propia vida. El Seitai fomenta una implicación activa en ese proceso y el desarrollo de la sensibilidad de cara a la escucha y el cuidado del organismo entendido como unidad, en la que viven diferentes aspectos.

Se trata de una mirada hacia lo que permite que el flujo de la vida se manifieste en toda su amplitud. El propósito último es para mí, nada más y nada menos que estar de acuerdo con la vida y dejarse traspasar por ella, tratando de ser conscientes de todo lo que comporta, de todo lo que la facilita y de lo que la limita y entorpece.

Cuando Cristóbal y yo iniciamos nuestra relación de pareja, mi hijo Noel tenía 3 años. Durante los primeros años de convivencia, Cristóbal fue compartiendo una mirada sutil sobre los lenguajes no aparentes mientras yo aportaba mi vivencia como madre y mi visión de la educación. Creo que ambos aprendimos lo esencial de nuestro trabajo en esa época en la que acompañamos la crianza de Noel. Atender a su movimiento involuntario mientras dormía, suponía ver como viajaba por su colchón de 150cm de ancho, y casi cada día amanecía con los pies en la cabecera. Cuidar que no tuviera un exceso de estímulos que le tensaran o insensibilizaran, suponía retirarnos de reuniones demasiado concurridas. También aprender a escuchar sin turbarnos su demanda de tener televisión o algún juguete electrónico de moda. Acoger y alimentar su imaginación y fantasía suponía volar con él por las sombras de la lámpara en pos de cuentos interminables. Respetar, en lo posible, sus ritmos espontáneos en cuanto al sueño, su deseo puntual de quedarse en casa en lugar de ir a la escuela, o su forma y ritmo de aprendizaje, suponía aprender a comunicarme con sus maestros y cambiar de escuela demasiado a menudo. Recuerdo también situaciones en las que Cristóbal le mostraba cómo guiar su diálogo interno y cómo comunicarse con su cuerpo desde el cariño y la escucha (“dile a tu oído que haga lo que tenga que hacer prontito y se calme”, “dile a tu sueño que espere un poco”). Tantas, tantas cosas aprendimos, no sólo de las situaciones llevaderas y gratas sino también de los muchos errores cometidos.

Cristóbal definió su curso “Crecer con los hijos”, sobre las bases del Seitai, animado por nuestra amiga Anna Bachs, formadora de masaje infantil. De una de las familias que participaron en ese curso, Remei Arnaus y Pepe Contreras, nació la idea de crear el espacio de La Casita. El Seitai aportó las bases esenciales del planteamiento de La Casita y El Roure. Durante estos años apenas hemos nombrado este referente fundamental. Esa opción, más intuitiva que reflexionada, creo que nos ha permitido una libertad total y la responsabilidad de nuestra propia práctica pedagógica. Determinar una línea siempre puede limitar, por lo que supone de interpretación de algo ajeno. Nuestra voluntad era y es desarrollar criterios propios, en una búsqueda amplia, basada sobre todo en la propia observación y en la experiencia contrastada de la relación cotidiana con los niños y con sus madres y padres.

En este momento en que la experiencia nos ha proporcionado un lenguaje propio, una manera de ver, de analizar y la definición de lo que consideramos importante, creo que el Seitai puede contribuir a dar nuevos pasos que permitan profundizar sobre lo andado.

En El Seitai que yo vivo, como en la pedagogía que me interesa, el camino es una permanente búsqueda construida sobre preguntas que van emergiendo a base de atender a lo que se puede percibir. Preguntas que implican toda nuestra capacidad de encontrar respuestas, siempre abiertas, relativas a la visión que en ese momento podemos tener.

¿Cuál es la auténtica naturaleza de cada niño o niña?

¿Qué es lo que forma parte de lo adherido a esa naturaleza a través de la cultura, la educación, las heridas emocionales, su historia familiar?

¿Dónde se concentran sus tensiones, con qué se relacionan?

¿Qué formas de autorregulación le son propias?

¿Qué formas de intervención y acompañamiento necesita según su propia naturaleza y su estado momentáneo?

¿Cómo se desarrollan sus ritmos vitales?

¿Cómo nos relacionamos cada uno de los adultos, desde nuestra propia naturaleza con cada uno de los niños?

¿Cómo cuidar nuestra vitalidad y la de ellos?, ¿qué es lo que nos aleja y nos acerca a la vitalidad a cada uno de nosotros y de los niños?

Iremos encontrando formas que nos permitan ir compartiendo los contenidos y prácticas que propone el Seitai, para quien vea en ello una posibilidad de aprender y avanzar en el acompañamiento de la crianza. De momento, aquí os dejo algunos fragmentos que he seleccionado de H. Noguchi; forman parte de un documento, escrito alrededor de 1947, llamado “Antes de regañar”. Espero que encontréis en ellos inspiración y buen alimento.

El interior de los niños encierra la sabiduría que moldeará los tiempos venideros. No debe confundirse la falta de conocimientos infantil con la ignorancia, pues aquella permitirá que los niños imaginen todo lo que los adultos no han acertado a concebir y creen imposible. Debido a esa falta de conocimientos el niño se extraña, se interesa, y anda detrás de todo lo que ya no causa sorpresa al adulto.

[...]La sabiduría del niño, a la vez ignorante y fresca, nos llevará a lo que ni siquiera concibe el adulto con todos sus conocimientos adheridos a la piel. Sería deseable que los mayores prestaran atención a esa sabiduría fresca y limpia en vez de cercenarla o apagar la fuerza del ki con sus conocimientos del pasado, su exactitud y su prudencia.

[...]Algunos niños ponen todo su afán en granjearse las alabanzas del adulto, y otros se comportan en contradicción con su propio sentir para evitar regaños. [...]Todas estas conductas infantiles no son más que un reflejo del pensamiento de los adultos. [...]La educación del niño no se realiza a través de las enseñanzas, es fruto de la conducta de los padres.

[...]El pequeño Shin está muy concentrado en su juego: está apilando tacos de madera. Monta algo, se siente contento, en seguida lo derrumba y vuelve a edificar otra cosa. Ni se le ocurre mostrar sus construcciones. Si se encuentra en dificultad, tampoco pide ayuda. Toda su mente está concentrada en su ensamblaje. Para él, todo el placer consiste en la mera construcción de algo con tacos de madera. Los mayores no deben acercársele. Su disposición lúdica es importante: se suele considerar el juego infantil como un simple pasatiempo, cuando, de hecho, constituye la misma vida del niño.[...]Como no actúa con vistas a un resultado tangible, siempre se siente vivo y animoso, y le divierten tanto el fracaso como el éxito.

[...]La imaginación es la fuente de toda idea nueva y la actividad original y creativa del hombre se nutre de ella. El adulto suele apreciar la exactitud. Esta, sin embargo, sólo puede medirse con relación a un modelo preestablecido: por ello la exactitud impuesta es la madre de la imitación.

[...]El niño está reflexionando. Al no poder quedarse contemplando, un adulto le proporciona la respuesta hecha. La próxima vez, el niño pedirá la respuesta sin terminar de pensar, y más adelante pensará con vistas a la respuesta. Así la creatividad muere.[...]Desde luego es una lástima que uno no pueda dedicarse a determinados asuntos porque no muestran unas posibilidades de desarrollo muy evidentes y todo ello debido a la obstrucción producida por los conocimientos adquiridos. En vez de impacientarnos ante los procesos mentales de los niños deberíamos, pacientemente y con una sonrisa, dejar rienda suelta a su pensamiento. Ayer vi a un adulto que ayudaba a un niño a cavar un hoyo en la tierra. Pero ayudar al niño a cavar el hoyo es lo mismo que quitarle su alegría, es trabar su psiquismo en pleno esfuerzo. Si la pequeña Mina llora porque no consigue abrocharse es porque algún día un adulto le prestó ayuda. El pequeño Shin tardó una hora pero lo consiguió. No es bueno abrocharle a mina los botones que se le resisten, en todo caso, se le puede echar una mano al principio para los más difíciles, con tal de que ella misma termine de abotonarse. Es importante que el niño termine por sí mismo. Cuando es necesario prestar ayuda, son igualmente importantes el momento y los límites de esta.

[...]Cuando, en un día de lluvia, el niño encerrado en casa empieza a alborotar e inventar travesuras, le impulsa un deseo fisiológico de descarga energética; no puede considerarse, por tanto, que su conducta sea deliberada. Estos actos son el fruto de la energía acumulada en su cuerpo, y por tanto, no puede pretenderse que el niño se sienta moralmente responsable de ellos.

[...]Cuando un niño cansado pide mimos, cuando un niño débil siempre busca protección se trata de una necesidad contraria a la descarga: es un deseo fisiológico centrípeto o de concentración de la energía.

[...]Algunos niños se levantan tranquilamente tras una caída a pesar de una rodilla ensangrentada, y siguen andando sin limpiársela siquiera. Otros se quejan cuando les falta una inmediata atención y lloran aparatosamente en cuanto se caen. Actuar como si no se experimentara dolor cuando duele y manifestar un dolor inexistente, son conductas aparentemente opuestas que nacen del mismo cauce.

[...]El llanto infantil es equivalente al ¡Kats!, el grito del monje zen, es el último recurso tras haber intentado en vano reponerse. El niño no llora por tristeza o resentimiento. Lloro a secas. Gracias a ello, logra una descarga del estancamiento de su psique. El llanto infantil es diferente de las lágrimas del adulto. Quienes intentan consolar a un niño o procuran que cese su llanto no se dan cuenta que éste es un mecanismo de la vida.

[...] Quien no actúa por propia iniciativa no se siente responsable de su conducta.

[...] Podemos conseguir que el niño actúe tal como queremos enseñándole una forma, pero así no lograremos que su mente adopte esta dirección. El sentimiento es algo espontáneo.

[...] Algunos razonan que uno se enfada porque le han hecho algo o porque el cielo descarga agua, pero éstas no dejan de ser interpretaciones muy superficiales. La verdad es que uno se enfada porque lo necesita.

[...] Los razonamientos no hacen actuar: previo a éstos existe el deseo de acción. Detrás de una caída aparentemente casual, se esconde el deseo de reconocimiento o de descarga. Cuando nace en él el deseo de acción, el hombre actúa; sin embargo la mayoría de los deseos no provienen de la actividad mental, emergen del cuerpo.

[...] El deseo interior, el deseo del cuerpo se origina en la necesidad entre la concentración y la dispersión. Por esta razón, si la energía está estancada, se da una descarga que aprovecha cualquier ocasión. [...] Si sólo nos fijamos en las conductas desde un punto de vista lógico e ignoramos el estado fisiológico que las motiva, el mundo está poblado de fenómenos extraños e incomprensibles.

[...] La concentración de la energía engendra el deseo de descarga y las acciones adecuadas; sin embargo, si éstas se ven frenadas, la energía se comprime. La energía comprimida en busca de un estado de equilibrio se dispersa por estallido, y si éste es imposible se coagula. La energía coagula queda estancada en el interior y deforma la sensibilidad del individuo.

[...] Ninguna imposición es asimilada por el niño, sólo se ancha en él lo adquirido a través de su propio pensar o su sentir natural.

[...] Si no reprendemos con la expresión adecuada, tras captar el contenido de la sensibilidad de cada niño y el estado de estancamiento de su energía física, (y calibrando además el momento oportuno), toda nuestra intervención carecerá de sentido. [...] Por otro lado también influye en nuestra sensibilidad el estado físico o algún género de estancamiento en éste.

[...] Las ideas, vivencias y emociones, los recuerdos en suma no se almacenan en la psique como en un armario; permanecen activos en todo momento y se reflejan sobre la sensibilidad, a la que colorean, sumándose así a la actividad psíquica actual. La memoria de una antigua carencia puede provocar un hambre repentina a la vista de una golosina, aún cuando un momento antes no se tenga ningún apetito. Tampoco pueden pasarse por alto las razones fisiológicas: el hambre nos vuelve más sensibles a los olores y nos tornamos de un humor lúgubre al disminuir las fuerzas físicas. Desde luego la mayoría de los movimientos psíquicos actuales son el reflejo de acontecimientos psíquicos pasados o están vinculados a ellos.

[...] En este sentido, cuando nuestros antepasados comprendieron que la gran enseñanza de Buda consiste en ver el pino como tal pino, debían saber también cuan arduo resulta lograrlo. Por más que queramos tener los ojos abiertos, si la psique no está transparente, no se constata la realidad tal cual es. La actividad cerebral no es separable de la tensión física y por ello, es lógico que un desequilibrio en alguna parte del cuerpo se convierta en un fenómeno mental. La debilidad del estómago provoca melancolía y el carácter se vuelve irritable cuando el hígado trabaja demasiado.

[...] Los niños se entregan totalmente a sus ocupaciones sin experimentar cansancio, porque viven en el estado de tenshin. Tan pronto lloran como ríen o empiezan a jugar sin que quede en ellos ninguna sombra de su reciente tristeza. Sin temor al viento frío, disfrutan de la belleza del cielo azul. Siempre están plenamente vivos y es que se hallan en el estado de tenshin.

[...] Los pequeños que se muestran ansiosos de elogios o comidos por los celos, quejumbrosos y los que no saben pasar sin transición del llanto a la risa y encuentran helados el viento y la nieve y asimismo a los que experimentan vergüenza y temor, son una criaturas a las que los adultos les han

robado el tenshin. La esencia de la infancia es el tenshin, un estado que nadie debería deformar o herir. Deberíamos criar al niño de tal manera que siempre conservara el tenshin y viviera en él. [...]Para el niño el juego encierra su propia finalidad: no cava para obtener un agujero. Su juego es cavar, cavar por cavar, y lo hace porque sí. No nos equivoquemos: el adulto suele actuar con algún fin siempre, Y por ello si no termina su tarea no experimenta alegría. El niño en cambio, acabe o no, sea diestro o no, pierde su interés en el juego en el momento en que lo abandona. [...]No debemos educarle para que actúe con vistas a una determinada meta. [...]Sea cual sea la actividad infantil debe conservar esta espontaneidad, pues así se constituye el cimiento de la actividad espontánea adulta.

Haruchica Noguchi.