

**I JORNADA DEPORTIVA
COLEGIO GREDOS SAN DIEGO
“DEPORTE Y NO VIOLENCIA”
7 de mayo 2009**

CONFERENCIA: “DEPORTE Y NO VIOLENCIA”

Ramón E. Rojas Hernández

Ejercicios que acercan a la práctica de la no violencia: Las cualidades

Taller sobre las cualidades o virtudes¹

1) La Autoestima y lo Social

Los seres humanos somos seres históricos y sociales. Nos interpretamos a nosotros, a los demás y al mundo desde “dentro” de esa historia y esa sociedad de la que somos parte.

Nuestro “valor” está fuertemente determinado por la cultura en la que vivimos.

(Sería muy diferente lo que valoraríamos si viviéramos por ejemplo en la época de los vikingos: en ese caso, la valentía y la destreza para manejar una espada sería fundamental)

¿Qué pasaría si nos hubieran hecho creer que “no valemos nada”, que somos “inferiores”?

Hoy la cultura que nos imponen desde “afuera”, nos dice que somos menos que los demás si no cumplimos con ciertos “requisitos” que “imponen otros” y que nosotros estamos “afuera” de ese mundo, que es de “ellos”, de los “mejores o privilegiados”(?)

Veamos qué hay de cierto en esto:

CULTURA DEL MUNDO “DESARROLLADO”

CULTURA DE UN “MUNDO MEJOR”

VALORES	CONDUCTAS	VALORES	CONDUCTAS
*DINERO posesiones	Competencia Explotación Dominación	*LAS PERSONAS	Reciprocidad Diversidad
*PODER prestigio	Indiferencia Estereotipos Discriminación	Los seres queridos La Comunidad El pueblo	Creatividad Espíritu de lucha Alegría –lo festivo Amistad
*ASPECTO FÍSICO sexo	INDIVIDUALISMO	*LA NATURALEZA	COMPARTIR
“YO”	VIOLENCIA	*EI ESPÍRITU	SOLIDARIDAD
LAS COSAS	DESTRUCCIÓN	“NOSOTROS”	CONSTRUCCIÓN
		LA VIDA	

¹ Taller desarrollado por miembros del Movimiento Humanista de España

Todos quisiéramos tener dinero por ejemplo, pero ¿estaríamos dispuestos a sacrificar por eso a un ser querido, a nuestra comunidad o a la naturaleza? Algunos no dudan en hacerlo OTROS NO ACTÚAN ASI. Ahí se ven los valores, en “qué pongo primero”.

¿En qué consiste la “inferioridad”?

¿Que no tenga el suficiente conocimiento que hoy permite este fantástico desarrollo tecnológico? Desde luego que no, porque el desarrollo tecnológico pertenece a toda la humanidad, porque es el resultado de la acumulación de cientos y miles de generaciones que fueron haciendo su aporte a lo largo del tiempo histórico.

¿La riqueza? Desde luego que tampoco, ya que en muchísimos casos, esta es el producto de la apropiación que hicieron y hacen del trabajo y los bienes de otros pueblos o personas, por el engaño o por la fuerza de la violencia física o económica.

¿Si un bandido armado se apoderara de un poblado, y viviera a costa de los pobladores, eso lo haría “superior”?

Claro que necesitamos ese desarrollo material y tecnológico al que todos tenemos derecho. Pero esa lucha no sólo no nos descalifica, sino que debe hacernos sentir aún más dignos.

No existen seres humanos “superiores o inferiores”. Existe diversidad, diferencia de situaciones, de virtudes. Existen seres con más sensibilidad humana. Los que discriminan – por ser indio o por ser blanco, por ser rico o pobre, por ser mujer o por ser hombre, por lo que sea, al negar el valor de otros se están negando a sí mismos como seres humanos, se están considerando como “cosas”...

2) Lo Personal y lo Interpersonal

Las relaciones con uno mismo y con los demás

Una falsa “mirada” lleva a una falsa salida...

Según estos “valores” que nos imponen, lo que vale es el dinero: un ser humano no vale nada.

Es un simple “objeto” –vacío de valor-, y como a tal, para hacerlo valioso hay que “agregarle” “cosas”: riquezas, prestigio, belleza, etc.

Si me siento “menos”, es en relación a otros –menos que otros-

Para ser “más”, tengo que lograr ser más que otros, es decir, que otros sean “menos”...

No tengo más remedio que “**afirmar negando**”... -o me niego a mí mismo resignándome a ser “inferior”, o niego a otros... Aún si hago esto, en el fondo siento que es “falso”, y el vacío sigue creciendo en mí...

¿Qué afirmas que afirme sin negar?

Negar a quien me niega me lleva a un círculo cerrado...

Sólo en el tratar a los demás como quiero ser tratado, se abre el camino de la liberación de la contradicción y el sufrimiento internos.

Pero lo grabado nos empuja hacia la repetición...

¿Cómo se sale de esta trampa?

Aprendiendo a reconocer LAS CUALIDADES (VIRTUDES)**Las CUALIDADES (VIRTUDES)**

Estamos acostumbrados a considerar nuestros aspectos negativos. Les damos una gran "realidad". Si nos preguntan por nuestros "defectos", sin muchas dudas uno podría hacer una larga lista. Uno se dice, muy convencido, "yo SOY así..."

En cambio si se le pregunta por sus virtudes...entonces puede ser que mire para abajo, se ponga rojo, y no esté tan seguro como antes...

Si pensamos en "mejorar" como personas, en hacer algo "bien", muchas veces nos proponemos "corregir defectos"... ¿Qué cosa realmente brillante o buena podríamos hacer apoyándonos justamente en lo que "no nos sale"?

¿Por qué parecen más "reales" las cosas negativas? Podemos hacer una simple experiencia para comprenderlo:

Si ahora mismo me repito eso que me digo cuando algo me sale mal: "soy un..." –tonto, flojo, inútil, miedoso, o lo que sea-, "siempre me pasa lo mismo..."

Si hago esto, en menos de un minuto empezaré a sentir tensiones. Se tensará el estómago, o el pecho o la nuca. Y como a esas tensiones las experimento muy claramente, estoy seguro de que son reales... Si imaginara con mucha fuerza que detrás de la puerta hay un león hambriento que está por entrar, si realmente lo creyera, sentiría las tensiones del miedo: serían "reales", aunque el león no existiera... Es mi fe en lo negativo lo que le da fuerza...

En cambio si evoco mis cualidades o virtudes, lo que siento es más "liviano", más ligero, más alto, no tienen registro visceral... Eso es lo que las hace parecer menos reales.

Todo ser humano está lleno de cualidades o virtudes.

Unas más desarrolladas, otras por desplegar.

Lo que llamamos un "defecto", es la ausencia de la expresión de una virtud. Por ejemplo: soy atropellado cuando no reflexiono. Tal vez todavía no haya ejercitado mucho la reflexión. Es como un músculo, que para fortalecerse necesita funcionar.

Pero este no es un tema que pueda resolverse "pensando", sino tomando contacto de experiencia con lo mejor de uno mismo.

Ejercicio:

En grupos de 4 a 6 personas

a) Cada uno hace una lista escrita de sus cualidades o virtudes.....
..... lista lo más extensa posible.

Cualidades o Virtudes son los aspectos positivos, verdaderos que cada uno tiene. Eso que cuando uno lo expresa se siente pleno, libre, feliz.

–No confundir con las cosas que los otros "aprueban" de uno o nos reconocen-

En todos son diferentes, y unas no niegan a las otras. Por ejemplo uno puede ser "respetuoso y ordenado", y es una virtud, y otro ser "irreverente e innovador", y es una virtud.

Tampoco se excluye una cualidad aunque a veces no se exprese. Ejemplo: puedo ser muy bondadoso, aunque a veces me enoje y maltrate a alguien.

- b) Un miembro del grupo lee las virtudes que anotó, y todos los demás le dicen otras virtudes que ven en él. La persona las va agregando a su lista, "haciéndose cargo" de ellas.....cada uno lee y agrega las virtudes que le dicen

No importa si no se conocía a la persona desde antes. Mejor aún. Cuando uno conoce a alguien y empieza a "sacarle los defectos" ve muchas cosas...Es igual, pero con otra actitud: **aquí uno ajusta la mirada de otra manera, para ver lo mejor del otro.**

Luego se sigue la ronda del mismo modo, hasta completar todos los partícipes.

- c) Cada uno marca en su lista –en la que están todas las virtudes anotadas-, las tres que considera las principales en él, las que le son esenciales.

Dibuja un triángulo, y escribe en la base la virtud central, y a los lados las otras dos.

- d) Elijo mi principal cualidad: dibujo un círculo y dentro incluyo la cualidad que considero mejor o más importante en mí (la que siento que me define)

- e) Ejercicio con Imágenes:

Imagino una situación que me resulta difícil de enfrentar. Me imagino allí.

Ahora "siento" esas tres virtudes vivas en mi pecho. No las pienso, las siento fuertemente.

Vuelvo a ver la situación, sintiendo que **SOY mis virtudes.**

Observo cómo la situación comienza a modificarse favorablemente.

-Breve intercambio de experiencias sobre el ejercicio con imágenes.

¿Se modificó lo que "veía"?

¿Cambia para mí la situación si me centro en mis virtudes?

SINTESIS del Trabajo:

Adjunto mi lista de virtudes

Escribo en este triángulo mis tres virtudes principales, proponiéndome recordarlas, ¡ojala! cada día, al levantarme y acostarme.

Me propongo centrarme en ellas antes de enfrentar cualquier situación importante de mi vida.

Las virtudes son lo verdadero de cada persona. Cuando uno se centra en ellas todo cambia.

Cuando **siento** lo mejor de mí, reconozco al mismo tiempo lo mejor de los otros. Me siento unido conmigo mismo y con los otros.

El futuro se abre y puedo avanzar.

Puedo elegir una forma de vida que se centre en lo mejor, no en cualquier cosa...

Esto tendrá grandes consecuencias para mí y para quienes me rodean.

RECOMENDACIÓN:

Antes de considerar o enfrentar una situación importante para uno, y al responder ante una situación importante o difícil, ubicarse centrado en nuestro triángulo de virtudes. **Sentirlas vivas**, actuando, en nuestro centro.

Reconocer-me en lo mejor de mí.

Ver lo mejor del otro. "Sentirlo"

Rechazar cualquier visión falseada de mí mismo o de los otros. No luchar contra lo negativo. Simplemente, no "creerle". Y poner la mejor dedicación en hacer crecer lo positivo, en mí y en otros.

No importan los "resultados", sino el objetivo. Como un niño cuando aprende a caminar, que no se preocupa si le sale o no, simplemente intenta, intenta, y así aprende...

Síntesis Conjunta:

Cada partícipe hace una breve síntesis sobre su experiencia

¿Qué diferencias hay entre como me siento ahora y antes de comenzar?

¿Cómo veo a los otros?

¿Qué diferencia hay en el modo en que nos relacionamos en este momento?

¿Qué he aprendido?