

Usa tu buen juicio ¡No juzgues!

Juzgamos las cosas, personas y situaciones y emitimos juicios al respecto, creyendo que éstos reflejan características objetivas. Pero más que de las cosas, personas o situaciones a que se refieren, nuestros juicios nos dicen algo acerca de **nosotros mismos**, de la relación que tenemos con aquello que juzgamos, de nuestros valores, opiniones y puntos de vista, y de nuestras preferencias, expectativas, hábitos e incluso de nuestros antecedentes biográficos.

Tenemos una mala opinión de algo o alguien cuando no corresponde a nuestras expectativas y preferencias, o cuando sus actos no concuerdan con nuestros valores. Pero sólo si respetamos la validez de las opiniones y los valores del otro, tenemos la posibilidad de resolver el conflicto y **acercar** los puntos de vista divergentes.

Hábitos de la infancia

A veces cuesta mostrar ese respeto por el otro debido a unos hábitos que creamos a muy temprana edad para protegernos contra experiencias dolorosas que no supimos asimilar de otra manera. Comprender este mecanismo puede ayudar a ir más allá de los juicios y a mejorar la relación con las personas y cosas que forman parte de nuestra vida.

Si atendemos a lo que hacemos cuando juzgamos, vemos que en el proceso nos **distanciamos** de lo juzgado y también de nosotros. Inicialmente nuestro juicio se basa en algo que sentimos en el cuerpo. La sensación en sí no tiene significado: resulta agradable, desagradable o indiferente.

Cuando confiamos en los demás, en vez de juzgar sus faltas, abrimos una puerta para que todo mejore. Lo mismo vale para uno mismo. Pero no es fácil disfrutar del «sano juicio» para no juzgar.

Mientras crecíamos, en función de las experiencias aprendimos a asociar diferentes **significados** con las sensaciones que iban apareciendo y a comportarnos de acuerdo con ellos. Repetimos lo que funcionaba para conseguir lo agradable y evitar lo desagradable.

Estas conductas y los significados que habitualmente asociamos a las sensaciones quedaron fijados en el cuerpo como una especie de **reflejo condicionado**. Debido a ese condicionamiento a menudo no juzgamos las cosas en función de lo que significan en el presente, sino de acuerdo con las sensaciones y los significados registrados en el pasado. Así muchas personas se quedan atrapadas en patrones de conducta estereotipada, sin darse cuenta de ello.

El mecanismo de protección emocional

Del mismo modo que una vez aprendidos los pasos de un baile ya no hay que prestar atención a ellos, las sensaciones y los significados asociados a ellas que nos llevan a nuestros juicios se quedan en el **inconsciente**. El lapso de tiempo ocupado por la sensación es tan breve que no le prestamos atención sino que saltamos al juicio sin más.

Así, los juicios se convierten en prejuicios y en terreno abonado para los sistemas de creencias que constituyen la base de nuestra visión del mundo y nosotros mismos. Incluso los juicios más duros respecto a nosotros forman parte de un mecanismo de protección.

Sobre juicios y prejuicios

- Los **prejuicios** son circuitos cerrados en el cerebro que actúan con rapidez sin permitir la entrada de nueva información. En palabras del lama y conferenciante Chögyam Trungpa: «La mitad de los prejuicios son caparazones, la otra mitad son armas».
- Un **juicio fundado**, en cambio, se basa en un circuito abierto de **retroalimentación** continua entre dentro y fuera, mediante el cual el cerebro recoge y analiza una gran cantidad de información provista por los sentidos en el momento presente y los regis-

tros de experiencias pasadas. Es un proceso que requiere su tiempo. Aun así considera sólo una **parte** de todos los factores que influyen en cualquier fenómeno.

Por tanto, un juicio, por más fundado que sea, siempre resulta parcial.



Las claves para no juzgar

Juzgamos las cosas, personas y situaciones y emitimos juicios al respecto, creyendo que éstos reflejan características objetivas. Pero más que de las cosas, personas o situaciones a que se refieren, nuestros juicios nos dicen algo acerca de **nosotros mismos**, de la relación que tenemos con aquello que juzgamos, de nuestros valores, opiniones y puntos de vista, y de nuestras preferencias, expectativas, hábitos e incluso de nuestros antecedentes biográficos.

Tenemos una mala opinión de algo o alguien cuando no corresponde a nuestras expectativas y preferencias, o cuando sus actos no concuerdan con nuestros valores. Pero sólo si respetamos la validez de las opiniones y los valores del otro, tenemos la posibilidad de resolver el conflicto y **acercar** los puntos de vista divergentes.

Hábitos de la infancia

A veces cuesta mostrar ese respeto por el otro debido a unos hábitos que creamos a muy temprana edad para protegernos contra experiencias dolorosas que no supimos asimilar de otra manera. Comprender este mecanismo puede ayudar a ir más allá de los juicios y a mejorar la relación con las personas y cosas que forman parte de nuestra vida.

Si atendemos a lo que hacemos cuando juzgamos, vemos que en el proceso nos **distanciamos** de lo juzgado y también de nosotros. Inicialmente nuestro juicio se basa en algo que sentimos en el cuerpo. La sensación en sí no tiene significado: resulta agradable, desagradable o indiferente.

Mientras crecíamos, en función de las experiencias aprendimos a asociar diferentes **significados** con las sensaciones que iban apareciendo y a comportarnos de acuerdo con ellos. Repetimos lo que funcionaba para conseguir lo agradable y evitar lo desagradable.

Estas conductas y los significados que habitualmente asociamos a las sensaciones quedaron fijados en el cuerpo como una especie de **reflejo condicionado**. Debido a ese condicionamiento a menudo no juzgamos las cosas en fun-

A veces fuimos llenos de benevolencia hacia las personas y el mundo; pero otras vivimos en un cerco de autocritica y hostilidad. El arte de no juzgar, que se aprende, es una de las mejores vías para estar en paz con uno mismo y los demás:

ción de lo que significa el presente, sino de ac con las sensaciones significados registrar el pasado. Así muchas personas se queda atrapadas en patrones de conducta estereotipada, sin darse cuenta de ello.

El mecanismo de protección emocional

Del mismo modo que una vez aprendidos los pasos de un baile ya no hay que prestar atención a ellos, las sensaciones y los significados asociados a ellas que nos llevan a nuestros juicios se quedan en el **inconsciente**. El lapso de tiempo ocupado por la sensación es tan breve que no le prestamos atención sino que saltamos al juicio sin más.

Así, los juicios se convierten en prejuicios y en terreno abonado para los sistemas de creencias que constituyen la base de nuestra visión del mundo y nosotros mismos. Incluso los juicios más duros respecto a nosotros forman parte de un mecanismo de protección. En nuestra cultura, tan afligida por la baja autoestima, **creencias** como «soy inútil», «soy inapropiado», «todo lo hago mal»... resultan muy frecuentes, aunque no solemos ser conscientes de ellas. Sentir en el cuerpo la cruda **sensación** que llevó a formular por primera vez una creencia de ese tipo resulta tan horrible que se evita a cualquier precio. Interrumpimos su transcurso en cuanto aparece poniéndonos rígidos, mientras nos refugiamos en la **cabeza** y, desde esa distancia segura, juzgamos lo que provoca la sensación. El significado asociado a ella era demasiado devas-

Siente lo desagradable que es juzgar

La sensación en el cuerpo cuando juzgamos es desagradable, aunque tengamos razón. **Haz la prueba:** piensa en una persona que conoces con alguna característica que no te gusta y deja rienda suelta a tus juicios. Mientras tanto presta atención a cómo te sientes en relación a esa persona. Luego pregúntate cómo se debe sentir esa persona con esa característica que no te gusta. Intenta saber cómo ha llegado a ser así. Mira a ver si **tú** también tienes esa característica. Mientras tanto, nota cómo te sientes en relación a esa persona ahora.

El horizonte no tiene límites

Como la atención tiene límites, no puede abarcar todos los factores que intervienen en una situación, por lo tanto nunca podemos estar del todo seguros de que nuestro juicio sea acertado. Tal vez juzgamos porque sentir la **fragilidad** del punto de vista que defendemos sería insoportable. Admitirla implica reconocer la arrogancia en que se basa, y eso resulta humillante para el ego. Reconocer el horizonte ilimitado nos devuelve la **humildad**.

tador como para reconocerlo.

El organismo se aferra a la tensión que interrumpe esa sensación como si fuera necesaria para sobrevivir. Luego hay mil cosas en que ocuparse para no pensar en ello. Pero al menor descuido el juicio brota con una virulencia desmesurada para la magnitud del desliz, propio o ajeno. En su fuero interno la persona puede sentirse inútil o incompetente, pero con sus juicios al menos se siente viva.

La factura psicocorporal

Sin embargo, al cabo de los años, el patrón de tensión habitual empieza a pa-



Juzgar nos deja solos y condenados

Cuando juzgamos nos quedamos solos, separados de los demás y del mundo «No juzguéis y no seréis juzgados», dice la Biblia. Juzgando, no sólo quedamos expuestos al juicio de los demás; al estar **vinculado** todo con todo, formamos parte de la falta del otro que juzgamos. Así quien juzga al otro en realidad se juzga a sí mismo.

Los juicios entorpecen la vida

Los juicios fijan las posiciones separadas y **bloquean** el desarrollo de las soluciones creativas que la vida encuentra espontáneamente en la interrelación entre todos los componentes de los sistemas vivos.

Proyecciones

Al juzgar a alguien con vehemencia visceral, éste nos sirve en realidad de **espejo** para algo que rechazamos en nosotros. Toma distancia para conocer esta parte de ti y descubrir cómo relacionarte con ella de un modo que resuelva el conflicto.

Es cuestión de práctica

Incluso sabiendo lo inconveniente y desagradable que resulta, no es fácil dejar de juzgar. Cómo todo hábito, se puede **modificar** descubriendo su mecanismo y practicando conductas alternativas.



sar la factura por la sensación de seguridad que nos ofreció inicialmente. Una persona

atrapada en él se siente **separada** de los demás y de las cosas en su vida, muy a menudo incluso de sí misma. Hay un vacío que no se llena, por más cosas y experiencias que busque para saciarlo. Le duele el cuerpo o el alma, o ambos a la vez. Necesita dosis más y más elevadas de aquello que le da placer, pero la buena sensación es cada vez menos satisfactoria. Se esfuerza por tener **control** sobre su entorno para eliminar lo que amenaza su bienestar, pero no logra protegerse contra el **dolor**. Como

Nada es permanente

Por más desagradable que nos resulte sentir aquello de lo que nos distanciábamos con el juicio, la **sensación** acabará si le permitimos tener su transcurso.



Apreciar y agradecer

Si aprecias la diversidad de cuanto te rodea, aunque no corresponda a tus deseos, te enriquece de maneras



inesperadas. El intento de conocer y comprender lo que es diferente abre el horizonte. Aunque contradiga tus valores, puedes mantenerte a distancia sin juzgarlo y desarrollar la **paciencia** y la **tolerancia**. La adversidad ayuda a desarrollar capacidades que no sospechábamos. Todo es motivo de gratitud. Así puedes agradecer lo bueno y lo malo.

Ofrece atención

Aunque una persona o cosa no responda a nuestras expectativas, si le ofrecemos atención sin prejuicios ni juicios podemos crear una buena relación con ella y descubrir **aspectos** suyos o nuestros que ignorábamos.



Salvar la distancia

Puedes salvar la distancia que creas juzgando volviendo tu atención **sobre ti**. ¿Cuál es la sensación que tuviste justo antes de emitir el juicio? ¿Qué querías? ¿Es algo que realmente sigues queriendo?



Estar en tu centro

Para poder ofrecer tu atención a una situación desagradable y apreciar la oportunidad de ejercitar tu disciplina necesitas un centro estable. Busca el **eje central** de tu cuerpo y pon tu atención en sentir la respiración a lo lar-

go de todo ese eje. Deja salir la carga emocional con la **espiración**, larga y detenida, descansando hacia el espacio delante de la columna. Te ayudará a mantener la calma y así podrás contribuir con calma a esa situación.



Una relación íntima con la vida

En la infancia fue necesario diferenciarnos como individuos para descubrir y desarrollar nuestras habilidades y ta-

el mundo se resiste a su demanda, siente frustración, insatisfacción, impotencia, rabia, tristeza... y para no sentirlo **enjuicia**. No importa si dirige sus juicios contra otros o contra sí misma, no son más que la versión adulta de la pataleta de un niño que descubre que el mundo no gira alrededor suyo.

lentos, pero llega un momento en el que tenemos que seguir adelante y reconocer que, aun como individuos separados, formamos parte de la vida toda, igual que el árbol al otro lado de la calle, el perro del vecino, la roca de las minas de uranio, el presidente de los Estados Unidos, el mendigo en la esquina y todos los seres vivos y objetos inanimados. No somos mejores ni peores, ni más ni menos. Estamos íntimamente **vinculados** con la vida y de un modo u otro participamos en cuanto sucede en el mundo.

Si prestamos atención a las sensaciones que sentimos en el cuerpo y les dejamos tener su espacio, descubrimos

LIBROS DE INTERÉS

– Dalai Lama, *El arte de la felicidad* (Ed. Grijalbo).

– B. Hansmann, *Con los pies en el suelo* (Ed. Icaria).

– Thich Nhat Hanh, *Ser paz & El corazón de la comprensión* (Ed. Neo-Person).

– Sylvia Wetzell, *Un camino hacia la libertad* (Ed. Icaria).