

intro PSICOLOGÍA

¿VA USTED DE *fuez implacable?*

Estamos constantemente juzgándonos los unos a los otros. Al reconocer y aceptar nuestras propias limitaciones, empezamos a mirar a los demás con otros ojos.

Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *José Luis Agreda*



Juzgar a los demás es tan fácil que todos sabemos cómo hacerlo. Juzgamos sus decisiones y comportamientos. Sus errores y también sus aciertos... Nuestra capacidad para realizar juicios es tan ilimitada como nuestra compulsión a etiquetar con adjetivos todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos.

Y entonces, ¿qué es un juicio? Podría definirse como "una opinión subjetiva por medio de la cual evaluamos moralmente aquello que estamos observando". El acto de juzgar surge como resultado de comparar lo que sucede (la realidad) con lo que se supone que debería suceder: una idealización de la realidad. Pongamos por

ejemplo que estamos ilusionados porque hemos quedado para ir al cine con Juan. Y que poco antes nos llama para decirnos que prefiere quedarse en casa, pues está enfrascado en la lectura de un libro. Movidos por la decepción, reaccionamos diciéndole a Juan que es "un egoísta".

Vayamos por partes. En primer lugar, el hecho de decir que "Juan es egoísta" no tiene tanto que ver con Juan, sino con nuestra manera de verlo e interpretarlo. Seguramente para otras personas "Juan no es egoísta". Y en segundo lugar, hemos considerado que "Juan es egoísta" porque su comportamiento no se ha ajustado a nuestros deseos, necesidades y expectativas. En vez de hacer lo que nosotros que-

ríamos que hiciera, Juan ha decidido hacer otra cosa.

En el caso de que nos *creamos* ciegamente que "Juan es egoísta", habremos creado un nuevo prejuicio. Es decir, "una suposición subjetiva que damos por cierta e inamovible". Como consecuencia, cada vez que interactuemos con Juan tenderemos a observar e interpretar su conducta partiendo de dicha premisa. Y a menos que cuestionemos este tipo de pensamientos, acabaremos perpetuando una distorsión de la realidad que puede que nos impida volver a verlo tal y como verdaderamente es.

DISTORSIONAR LA REALIDAD
"Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos" (Buda)

Así es cómo en ocasiones nos vamos distanciando de personas con las que hemos entrado en conflicto. Y en general lo hacemos dañando nuestra mente y nuestro corazón con emociones tan inútiles como el rencor, el odio, la decepción, el resentimiento, la culpa y la frustración.

¿Por qué nos juzgamos los unos a los otros constantemente? Por una simple cuestión de ignorancia. Al juzgar a otras personas ponemos de manifiesto que no contamos con toda la información necesaria para realizar una interpretación más objetiva y constructiva. La realidad no es buena ni mala: es neutra. De ahí la necesidad de quitarnos el velo de ignorancia que nos impide ver las cosas tal y como son.

Para dejar de juzgar el comportamiento de los demás es necesario comprender las necesidades y motivaciones que llevan a otras personas a ser como son. En vez de perder el tiempo señalando a otros con el dedo, lo más eficiente es **empezar a mirarnos en el espejo**. Si ignoramos quiénes somos, cómo funcionamos y por qué hacemos lo que hacemos, es imposible saber lo mismo de las personas que forman parte de nuestra vida. De ahí que los sabios de todos los tiem-



pos hayan dicho una y otra vez que "el autoconocimiento es el camino que nos conduce a la sabiduría".

Conocerse a uno mismo es una cuestión de honestidad, humildad y valentía. En esencia, consiste en comprender, aceptar y trascender nuestro *lado oscuro*. Es decir, hacer conscientes nuestras miserias, nuestros errores y, en definitiva, todo aquello de nosotros mismos que nos desagrada y nos limita. Si al principio este proceso puede resultar incómodo y doloroso, al afrontar y asumir la verdad que reside en nuestro interior nos convertimos en personas más conscientes, responsables y libres. Y nos permite mirar a los demás con más empatía, relacionándonos con mayor comprensión y aceptación.

PSICOLOGÍA DE LA ACEPTACIÓN "Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento" (Gerardo Schmedding)

La próxima vez que digamos que "Juan es egoísta" puede ser interesante detenernos unos momentos a reflexionar. ¿Por qué nos perturba que Juan haya decidido quedarse en su casa? ¿Dónde está escrito que las personas *deban* cumplir a rajatabla aquellas actividades de ocio que han dicho que iban a hacer? Y ¿acaso no es egoísmo querer que Juan cumpla con nuestros deseos y expectativas?

Veamos ahora este mismo ejemplo desde la perspectiva de Juan. Recordemos que antes de colgar el teléfono con ira le hemos dicho con vehemencia que es un egoísta. Frente a esta situación, Juan tiene varias opciones. La primera -y también la más frecuente- es que reaccione impulsivamente y se enfade con nosotros. Puede que en su fuero interno empiece a repetir: "¿Egoísta yo? ¿Pero de qué vas?". Es decir, que opte por reaccionar al odio con más odio, reproduciendo una cadena

destrucciona de ignorancia, conflicto y sufrimiento que no beneficia a nadie.

Afortunadamente, Juan tiene otras alternativas. En función de su estado de ánimo, su nivel de consciencia y su grado de comprensión, puede simplemente aceptar nuestra reacción. Cabe señalar que aceptar no quiere decir resignarse. Tampoco significa reprimirse ni ser indiferente. Ni siquiera es sinónimo de tolerar o estar de acuerdo. Y está muy lejos de ser un acto de debilidad, pasotismo, dejadez o inmovilidad. Más bien se trata de todo lo contrario. La auténtica aceptación nace de una profunda comprensión, e implica dejar de reaccionar impulsivamente para empezar a dar la respuesta más eficiente frente a cada situación.

Al elegir esta opción, lo que Juan ha hecho es actuar con responsabilidad, evitando tomarse nuestra conducta como algo personal. Al aceptar lo que ha sucedido, Juan está poniendo de manifiesto que comprende que nada ni nadie tiene el poder de perturbarle sin su consentimiento. Principalmente porque solo él mismo puede perturbarse con sus propios pensamientos.

LA SABIDURÍA DE LA COMPASIÓN "Sabio es aquel que jamás encuentra una excusa para limitar su capacidad de dar lo mejor de sí mismo" (Martin Luther King)

Dado que el estado de ánimo de Juan no se ha visto afectado por nuestro comportamiento, no siente la necesidad de *defenderse* ni de *atacar*. Juan sabe que al habernos expresado con ira y vehemencia, primera y únicamente nos hemos dañado a nosotros mismos. De hecho, reconoce haber reaccionado de la misma manera en alguna otra ocasión. También sabe que

PARA CULTIVAR LA EMPATÍA

1. PELÍCULA

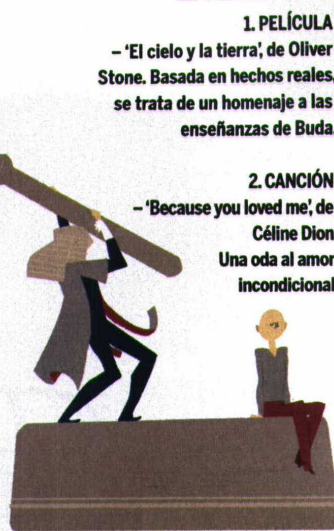
- 'El cielo y la tierra', de Oliver Stone. Basada en hechos reales, se trata de un homenaje a las enseñanzas de Buda.

2. CANCIÓN

- 'Because you loved me', de Céline Dion. Una oda al amor incondicional.

3. LIBRO

- 'Espacio interior', de Antonio Jorge Larruy (Luciérnaga). Expone las claves para aprender a entrenar los músculos emocionales de la humildad, la aceptación, la empatía y la compasión.



estamos en nuestro derecho de cometer errores para aprender y evolucionar.

Al escoger no *reaccionar* ante el insulto, Juan es libre para *responder* de la mejor manera posible. Y es aquí donde entra en juego la compasión. Si bien se suele confundir con *sentir lástima* o *pena*, la verdadera compasión consiste en comprender las motivaciones que llevan a las demás personas a sufrir, luchar y entrar en conflicto con la realidad. Y como consecuencia aflora una inteligencia esencial que nos permite lidiar con ellas dando lo mejor de nosotros mismos. En este caso, Juan se ha dado cuenta de que es en parte responsable de lo que ha sucedido. Igual podría habernos dicho desde el principio que iba a quedarse en casa, en vez de habernos dado un estímulo dando lugar a que nosotros hayamos creado una expectativa, así como su consecuente frustración...

Apenas pasados cinco minutos desde que nos hemos enfadado con Juan, nos llama por teléfono. Movido por la compasión, Juan se disculpa por haber cambiado de planes. A partir de aquí, que cada lector decida por sí mismo cómo cree que le afectaría esta conducta y cuál sería su respuesta. ●

"Conocer nuestras propias miserias y errores nos permite mirar a los demás con más empatía y comprensión"