

JUZGAR A LAS PERSONAS por Antonio Valls

Es probablemente un fenómeno universal, que los humanos nos critiquemos los unos a los otros. En la mayor parte de empresas esto es el pan nuestro de cada día. Juzgar a otras personas es una actividad comúnmente aceptada si no pasa de deporte superficial, pero que a veces es rechazada si es demasiado malevolente. Sin embargo, quizás todos dejaríamos abruptamente de juzgar a los demás, si nos diéramos cuenta de lo poco que nos favorece.

En efecto. Imaginemos que alguien nos da rienda suelta para describir a alguien que no nos gusta o a quien muy a nuestro pesar, odiamos. Usaríamos frases como "es un bastardo", "el muy hijo de la gran... perra", etc. etc. Tal vez decir estas cosas nos haría sentir bien momentáneamente; pero ¿cuánta información transmite esto sobre la persona a que nos referimos?.

Por otra parte, ¿qué opinión nos formamos de quien habla de otro en estos desagradables términos? ¿Nos ayuda su actitud a confiar en ella? Seguramente nos preguntaremos: si este habla así de fulano, ¿qué dirá de mí a mis espaldas?

Además, esta crítica desenfrenada, ¿qué nos ha aclarado con respecto a un tercero? Nada. Lo único que vemos claro es que estas dos personas no se entienden... pero no sabemos porqué. Así pues, en términos de comunicación y persuasión, emitir un juicio sobre otra persona no es efectivo.

Procuremos ahora pensar de nuevo en ese alguien que nos disgusta, y obliguémonos a describir la conducta que nos molesta. Ahora los comentarios que emanarán de nosotros serán informativos, detallados, interesantes y persuasivos. Fulano "trata a las personas con condescendencia..." "Sólo escucha lo que le interesa..." "Juzga las situaciones únicamente a su favor..." "Se deja influir por quienes no conocen la realidad a fondo..."

Observemos el diferente efecto que produce describir una conducta y no juzgar el carácter de una persona. Si escucho algo sobre una conducta siento simpatía por quien me lo cuenta, porque yo probablemente reaccionaría igual que el afectado por esta conducta. Al mismo tiempo en esa descripción no aparece ninguna actitud vengativa, por lo que confío más en mi interlocutor... y aprendo más de la situación que cuando escuché juicios abreviados. Ahora pienso que quien comparte conmigo sus experiencias y observaciones confía en mí.

Asimismo cuando nos referimos a una conducta, siempre queda la sensación de que esta pueda cambiar. Un juicio es más rígido y cerrado, y a menudo no pasa de ser una visión personal, que refleja nuestras expectativas con respecto a otra persona.

Emitir juicios sobre personas es poco constructivo incluso cuando se refieren a nosotros mismos. Si yo pienso por ejemplo que soy tímido, en cierto modo es como si me estuviera culpando de ello. Y lo que es peor: estoy estableciendo un precedente para seguir siendo tímido. En la práctica, en determinadas situaciones diarias -todas ellas con ingredientes parecidos- me sentiré incómodo entre otras personas porque de acuerdo a mi propio juicio, así es mi naturaleza: ser tímido. Esta especie de pre-programación a que me someto hace más difícil que la próxima vez, experimente de manera diferente y mejor, la supuesta "incómoda" situación.

Confundir la conducta con el carácter propio o de otras personas es peligroso. Nadie de quien se espere lo peor hará las cosas bien.

Un ejercicio eficaz para evitar estos peligrosos juicios consiste en intentar reconstruir nuestros pensamientos cada vez que acuden a nuestra mente, en cuanto observemos que aparecen calificativos ("ladrón", "bandido", "trepador", etc.) en las palabras que utilizamos para describir a la persona -propia o de otro-.

Hay quien con este sencillo ejercicio llevado a la práctica por un tiempo prudencial, cambiaría completamente su manera de estar en el mundo. Tal es el poder de los comentarios indiscriminados sobre terceros. Tener el vicio de juzgar a las personas empequeñece nuestros

horizontes, y nos hace demasiado selectivos en nuestras relaciones con el prójimo. Para sentirse próximo a las demás personas y disfrutar con plenitud de todos los tesoros que su mundo puede ofrecer, es preciso ejercitarse a "ver" que el otro es un ser humano como yo lo soy, sea cual sea su procedencia, historia o experiencias. De esta forma podremos llegar a sentirnos "como en casa" en cualquier ambiente, y lograr que no nos afecten las personas de nuestro alrededor, que habitualmente nos "disgustan". Si uno trata de ser agradable, eventualmente los demás tratarán de respondernos con la misma moneda.

Si uno deja de juzgar a las personas deja también de sentirse enfadado con los demás, con lo que empieza a ser más amable con uno mismo y menos temeroso de que los demás me estén juzgando a mí!!!