



## JUZGAR MENOS, OBSERVAR MÁS

Hace ya algún tiempo que di por hecho que es imposible no juzgar, porque es algo que hacemos de forma automática cuando escuchamos a alguien.

Sin embargo, he leído una reflexión que me da una clave fundamental:

*En la escucha, hay que juzgar menos y observar más, porque desde la observación si que podemos anular el juicio.*

Esto se sustenta en el hecho de que, en realidad, lo que nuestra mente no puede hacer es ignorar. Por tanto, si al prestar atención a alguien nos quedamos en la observación sin llegar a formular un juicio, quizás sí que podemos dejar de juzgar.

Yo lo he probado, y aunque me falta entreno (todo lo que implica la reprogramación neuronal precisa de entreno), me funciona. Y la verdad es que me siento mucho mejor. Y, además, desde esta posición de observación, me doy más cuenta de cuándo los demás juzgan, y cuando lo hacen, la verdad es que no me gusta.

Juzgar es peligroso, porque podemos ser terriblemente injustos. ¿Qué sabemos de los motivos que han llevado a alguien a hacer algo? Nada. ¿Cómo podemos entonces juzgarlo? Yo he metido la pata en incontables ocasiones haciendo juicios que, al tener más información, me he tenido que tragar. Además, ir por la vida haciendo juicios nos hace arrogantes, nos creemos poseedores de la verdad, y es la antítesis de la humildad. Así que la invitación es clara: limitémonos a observar, con un alto sentido de curiosidad. Y sólo para descubrir, no para acabar juzgando.

Observar es adictivo, y sin ninguna duda permite aprender mucho más. Porque a la que el juicio nos asalta, la observación termina, y nos perdemos de la misa la mitad.

La mayoría de las veces, cuando escuchamos, no tenemos ni idea de dónde están psicológicamente los demás. Observemos simplemente y tratemos de comprenderlo. No de juzgarlo.