



EL ALTO PRECIO DE JUZGAR

Ceno con un buen amigo de la infancia, al que no veía desde hace tiempo. Me cuenta sus desventuras, entre las cuales su tormentosa separación y el distanciamiento con sus hijos. Al final me suelta: *“He juzgado tanto que me he quedado solo”*.

Me parece una reflexión importantísima. Y al instante me doy cuenta que yo mismo he estado flirteando con ese exceso de juicio. Por suerte me estoy dando cuenta, porque si no acabaría igual: solo, por culpa de juzgar demasiado.

Los juicios nos alejan de los demás. En algunos casos, porque nosotros mismos tomamos distancia de la persona enjuiciada. Es un ejercicio de pura coherencia: en el momento en expresamos un juicio negativo de alguien, ya nos estamos distanciando de ese alguien, porque ya no nos cae tan bien.

Y en otros casos, el alejamiento es de los otros, porque a base de juicios nos convertimos en cansinos compañeros de viaje. Si a todos aquellos con los que me relaciono les obsequio con mi juicio, pocas ganas van a tener de seguir relacionándose conmigo.

Los juicios nos contaminan la mente y contaminan nuestras relaciones. Porque contaminamos nuestra propia percepción de las personas, y porque aquellos a los que hemos juzgado lo notan. Notan que pensamos mal de ellos.

Lo complicado del caso es que no podemos dejar de juzgar, porque es un funcionamiento por defecto de nuestro cerebro. Pero lo que sí podemos hacer es ser conscientes de que estamos juzgando, y podemos parar a tiempo esos juicios. Es una práctica sana y muy recomendable, que yo llevo una buena temporada intentando. A veces lo consigo. Otras caigo en ellos. Y es una práctica muy recomendable porque a base de juicios, acabaremos quedándonos solos. Y entonces a los únicos que podremos enjuiciar es a nosotros mismos.