

## La imposible petición “No me juzgues”

Es muy frecuente escuchar que alguna persona le pida a otra persona “No me juzgues”. Sin embargo, una de las características inevitables del ser humano es juzgar a los demás y a uno mismo desde la infancia y a lo largo de toda la vida. Por lo que esta petición resulta una petición imposible de cumplirse.

Les menciono a continuación algunos ejemplos de este comportamiento de lo natural de hacer juicios sobre **eventos** que vemos o escuchamos:

Vemos el cielo nublado y pensamos que va a llover; oímos que una persona le está hablando fuerte a otra persona y pensamos que está enojada con la otra persona; vemos que la persona con la que estamos dialogando está volteando a otra parte y pensamos que lo que le estoy expresando no le interesa; quedamos de ver a alguien a una hora y esa persona no ha llegado ni hablado por lo que pensamos que uno no le es importante a la otra persona o que la otra persona es alguien irresponsable o irrespetuosa; vemos a alguien que camina deteniéndose de la pared y pensamos que está bastante alcoholizado; escuchamos que un auto chocó contra otro auto a las 3 AM en sábado y pensamos que alguno de los conductores iba ebrio; escuchamos una explosión y pensamos que explotó un tanque de gas; escuchamos una sirena de un vehículo y podemos pensar que hubo un accidente; estos ejemplos entre infinidad de situaciones que acontecen cotidianamente.

En la cultura que vivimos es habitual el que después de **hacer un juicio** sobre el evento que vemos o escuchamos, **expresemos o hacemos algo** en consecuencia al inevitable juicio que hicimos. Los Juicios los hacemos conforme a nuestra *Circunstancia existencial* en la que nos encontremos. Me refiero como *Circunstancia existencial* de la persona a todo lo que le ha pasado en su historia, lo que está viviendo en el presente y lo que espera de su futuro. Esto, en todos los ámbitos de su vida: el familiar, el social, el de su salud y otros, todos ellos con sus influencias culturales.



Diagrama 1 de 3

A continuación, les presento el Diagrama 1 de 3 en donde ejemplifico este comportamiento acostumbrado.

A veces podemos acertar en el juicio que hicimos sobre el evento que vimos o escuchamos. Otras veces, podemos equivocarnos. Por lo que siempre es conveniente **indagar** o corroborar qué tan cierto o equivocado es el juicio que hicimos antes de actuar sólo en consecuencia al juicio que inevitablemente hicimos.

Retomo algunos de los ejemplos que mencioné:

Sobre el caso de una persona que le está hablando fuerte a la otra, puede ser que esté platicando y reproduciendo una situación que vivió con otra persona. Cuando estoy platicando con otra persona y voltea a otro lado, puede ser que escuchó algo que le llamó la atención sin perder interés sobre lo que le estoy platicando. Si alguien no llega a la hora de la cita establecida, puede ser por diversas causas y no porque uno no le interese ni porque sea irresponsable. Si vemos a alguien que está caminando deteniéndose en la pared, puede ser que tenga algún padecimiento de equilibrio físico como la enfermedad de Ménière. También suelen hacerse juicios *a priori* sobre algunos comportamientos en hombres y en mujeres de que la persona es homosexual, lesbiana o heterosexual.

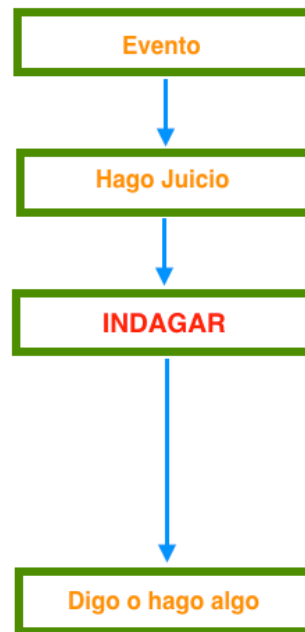


Diagrama 2 de 3

Por Humberto Payno

A continuación les presento el Diagrama 2 de 3 en donde ejemplifico esta situación.

Además de indagar o corroborar qué tan cierto o falso es el juicio que estamos haciendo sobre algún evento que vimos o escuchamos, es beneficioso **evaluar** conforme a nuestra *Circunstancia existencial* la mejor respuesta que podamos hacer y con todo ello, **tomar la decisión** de lo que voy a **expresar o hacer** conforme al grado de Congruencia que queramos y que podamos tener en ese momento. Pienso puede clarificar esta decisión, los 7 elementos que manejo en la Congruencia en



Diagrama 3 de 3

Por Humberto Payno

el modelo que denominé Ontología de la Congruencia. Lo pueden ver en:  
<http://www.humbertopayno.com/Ontologia%20de%20la%20Congruencia.pdf>

A continuación les muestro el Diagrama 3 de 3 en donde sintetizo esta situación.

En los casos de las interacciones personales es útil evitar algún sentimiento desgastante de molestia, enojo o de frustración ocioso al percatarnos de que le pedimos a alguien que *no nos juzgue* y en forma inevitable nos juzga. Por lo que es preferible solicitarle “Te agradezco que me digas lo que estás pensando de mí para ver qué tan cierto o falso es tu pensamiento” o bien, sobre los juicios inevitables que uno hace sobre algún evento de la otra persona, preguntarle “¿Esto que estoy pensando qué tan cierto o falso te parece?” y así, poder conocernos mutuamente más e ir generando mayor confianza y armonía en nuestro vínculo.

Espero estas reflexiones les puedan ser de utilidad,

Psict. Humberto Payno  
<https://www.humbertopayno.com>

Puedes ver algunas reflexiones sobre el comportamiento humano que escribo en:  
<https://twitter.com/HumbertoPayno>  
@HumbertoPayno