

UN AYUNO HUMANIZADOR

Un ayuno que agrada al Señor

En el ayuno cuaresmal al que la Iglesia nos llama en este tiempo podemos comprender dos tipos, ayunar por libertad y ayunar por sabiduría. Ayunar de cosas que no son malas en sí mismas y de las que puedo disponer habitualmente es un ejercicio de señorío y libertad que nos puede disponer mejor para socorrer a los necesitados como fruto de dicho ayuno.

Ayunar por sabiduría tiene por objeto abstenernos de las cosas de las que nos deberíamos privar siempre por ser dañinas, dedicando en Cuaresma un esfuerzo mayor a librarnos de aquello de lo que ojalá nos preserváramos en todo tiempo. Entre estos venenos de los que debemos ayunar vamos a tratar ahora de uno típico de los ambientes cerrados, de las personas con un escaso círculo de relaciones, de los insatisfechos y frustrados por la situación actual de su vida, es decir, un veneno hoy muy popular pues todos tenemos un ambiente vital más cerrado -hasta el confinamiento-, todos hemos visto cómo se reducía nuestro círculo de relaciones y todos estamos cansados, insatisfechos y frustrados por la dureza de la realidad sociosanitaria que se nos impone. **Hablamos del veneno del juicio:** cada vez que enjuicamos a alguien contaminamos nuestra alma y nos perdemos para ese “nosotros” fraterno que Dios nos llama a formar con los demás.

El gran daño del enjuiciamiento es que crea dos grupos enfrentados: el “nosotros” y el “ellos”. Por supuesto, el “nosotros” representa a *los buenos* y “ellos” representan a *los malos*. La división ni siquiera es moderada. A los buenos se les lleva al extremo de la glorificación y a los malos al de la demonización. De los dos planos que crea, **nosotros** estamos en el superior y **ellos** en el inferior, lo cual equivale a degradar a los otros a quienes juzgamos, a privarles de algo de su dignidad, a deshumanizarlos mientras que también estamos inconscientemente aplicando estas tres acciones sobre nosotros mismos.

Lo peligroso y contradictorio del enjuiciamiento es que se **produce desde un plano superior, lo** que es completamente falso. Ni uno solo de los enjuiciadores es menos “pecador” que el enjuiciado. Sólo una autoridad está en posición de condenar, y sólo la perfección concede autoridad. Conclusión, si todos somos imperfectos, ninguno está dotado de autoridad para enjuiciar a otro. ¿Por qué lo hacemos entonces?

Al juzgar somos víctimas de este terrible sesgo: el mayor prejuicio del ser humano es **juzgar a otros por sus acciones** y a uno mismo por sus intenciones. Esto es un error tan toco como el mismo pecado al que conduce porque una persona es siempre mucho más que la suma de sus actos y las intenciones nunca son puras, en el sentido de que ni tienen un solo color ni se dan sin una mezcla complicada de sentimientos y emociones diversos.

“Tu acción es condenable, porque además presupongo una intención del todo condenable; mi intención, sin embargo, es justificable porque mis circunstancias me exoneran de casi toda la responsabilidad”.

La gente no es “mala persona”, no es “tóxica” y ninguna de sus acciones o formas de ser

te da derecho a someter su dignidad con frases como “es una persona inaguantable”. Deberíamos desterrar estas frases de nuestra mente porque son injustas y, además, resultan tóxicas para uno mismo.

Entonces, ¿tengo que dar mi confianza y mi afecto a toda la gente a la que no quiera dárselo, a la que no me lo da a mí, a la que me vilipendia y me traiciona?

Por supuesto que no. Tienes toda la **libertad** y todo el derecho del mundo para decidir a qué personas darles más y a cuáles darles menos. Eso se llama preferencia, amistad, higiene emocional, prudencia,... y es un derecho sagrado pero es siempre un derecho que conlleva una obligación incluyente, nunca excluyente. Si apartas a una persona “haciéndole cruz y raya” es porque la has juzgado y condenado sin posibilidad de redención, sin posibilidad de “revisión de condena”. Es como si la hubieras matado para ti; la has eliminado de tu universo vital.

Si alguien hace algo que te hiere tú puedes preferir alejarte de esa persona pero haciéndolo sin agitación interior, sin veneno, poniendo una distancia terapéutica que te haga bien a ti y a esa persona por prevenir el pecado que te dañaría como víctima y también al otro como ofensor. El peligro está cuando convertimos una preferencia en un juicio y pasamos de ser víctimas a ser también ofensores. Si vas a condenar algo, condena el acto, nunca a la persona. Eso evitará que la deshumanices deshumanizándote a ti mismo.

Haz el esfuerzo de decir cosas buenas de todos, particularmente de aquellos que menos razones te den para hacerlo. Cada vez que estés con un grupo de personas y alguien del grupo se vaya, sé el primero en decir algo positivo de él o ella. Que el primer comentario sea positivo facilita que los sucesivos también lo sean y va forjando un hábito positivo de pensamiento y a la postre la libertad de actuar bien sin que los actos del otro determinen la propia respuesta. Un maravilloso ejercicio cuaresmal puede ser este. ¿Por qué no practicarlos?