

TOMAR JUICIOS COMO AFIRMACIONES

La declaración "**Tomar los juicios como afirmaciones**" implica que uno confunde sus opiniones o interpretaciones subjetivas (juicios) con verdades absolutas (afirmaciones). Esta confusión puede generar una rigidez mental, conflictos en las relaciones y dificultad para crecer personalmente. Vamos a relacionar esta idea con las preguntas que mencionas, usando ejemplos para aclararlo:

1. ¿Te importa mucho tener razón?

Cuando tomas tus juicios como afirmaciones, crees que tu forma de ver las cosas es la verdad indiscutible. Esto te lleva a obsesionarte con tener razón, ya que cualquier otra perspectiva es vista como una amenaza a tu "verdad". Por ejemplo, si en una discusión piensas que "la mejor manera de hacer algo es como yo lo hago", y no contemplas otras opciones, tu necesidad de tener razón proviene de no cuestionar ese juicio personal.

2. ¿Te molesta mucho la discrepancia?

Si tomas tus juicios como afirmaciones, cualquier discrepancia puede ser muy molesta, porque la interpretas como un ataque a tu identidad o a la verdad que defiendes. Por ejemplo, si alguien tiene una opinión política diferente a la tuya y eso te incomoda profundamente, es porque estás viendo tu juicio como una afirmación irrefutable. Esa incapacidad para aceptar otras perspectivas te cierra a nuevas ideas y te hace inflexible.

3. ¿Usás recurrentemente la expresión “estás equivocado”?

Cuando tomas los juicios como afirmaciones, tiendes a decirle a los demás que "están equivocados" cada vez que no concuerdan contigo, ya que asumes que tu perspectiva es la única correcta. Por ejemplo, si alguien plantea una idea diferente sobre cómo resolver un problema, y tu respuesta inmediata es "estás equivocado", no estás reconociendo que ambas posturas son simplemente juicios y no verdades absolutas.

4. ¿Te cuesta mucho perdonar?

La dificultad para perdonar puede surgir cuando confundes tus juicios con afirmaciones, ya que te aferras a lo que crees que sucedió y no puedes flexibilizar esa interpretación. Si crees que "alguien me hizo daño deliberadamente", puedes tomar esa percepción como una afirmación absoluta y cerrarte a la posibilidad de que esa persona haya tenido otras intenciones o circunstancias. Este juicio rígido dificulta el perdón porque te encierra en una narrativa única.

5. ¿Tenés posturas tomadas rígidas, por ejemplo en la política?

Cuando tomas tus juicios políticos como afirmaciones, te cierras a cuestionar esas posturas o a escuchar otras ideas. Por ejemplo, si piensas que "este partido es el único que tiene la razón", estás convirtiendo un juicio subjetivo en una verdad incuestionable. Esto te lleva a tener posturas rígidas y a rechazar cualquier perspectiva diferente, lo que limita tu comprensión del mundo y de las complejidades que lo rodean.

6. ¿Te cuesta auditar, cuestionar tus creencias?

Cuando tomas tus juicios como afirmaciones, te resulta difícil cuestionar o auditar tus propias creencias, ya que las consideras verdades inamovibles. Por ejemplo, si crees que "las

personas siempre actúan por interés", puedes aferrarte a esa creencia sin nunca revisarla, lo que limita tu capacidad de reflexionar y evolucionar. Al no cuestionar tus juicios, te quedas estancado en una visión de la realidad que puede no ser del todo correcta.

En resumen, cuando confundimos juicios con afirmaciones, nos volvemos rígidos, poco flexibles y conflictivos. Esta forma de ver el mundo nos lleva a querer tener siempre razón, a no tolerar discrepancias y a aferrarnos a nuestras creencias sin permitirnos la posibilidad de estar equivocados o de aprender de los demás. Para superar esto, es clave reconocer que nuestros juicios son interpretaciones subjetivas y no verdades absolutas.