

Contra el estrés... NO IMPARTAS JUSTICIA

Este pensamiento distorsionado consiste en la aplicación de las normas legales y contractuales a los caprichos de las relaciones interpersonales. El inconveniente es que dos personas raramente se ponen de acuerdo sobre lo que es justo y no existe tribunal o juez que pueda ayudarlos. La justicia es una evaluación subjetiva de la medida en que lo que uno espera, necesita o desea de la otra persona, ésta se lo proporciona. La justicia, definida así, puede ser tan fácilmente puesta al servicio de los propios intereses, que cada persona queda inmovilizada en su propio punto de vista. El resultado es la impresión de estar viviendo una guerra y un sentimiento de enojo cada vez mayor.

Es tentador hacer suposiciones sobre cómo cambiarían las cosas si la gente se limitara a jugar limpio y nos valorara adecuadamente. Pero las otras personas casi nunca ven las cosas de la misma forma que nosotros, y acabamos causándonos dolor a nosotros mismos.



**PALABRAS Y FRASES
CLAVE PARA
IDENTIFICARLOS**



La falacia de la justicia se expresa a menudo con frases condicionales: "Si me quisiera me ayudaría ... Si él me quisiera, volvería a casa directamente al salir del trabajo... Si apreciaran mi trabajo me darían un despacho mejor".

MODIFICA EL PENSAMIENTO

Modifica el lenguaje, no se trata de lo que es o no justo se trata de lo que te gustaría o desearías.

