

Lo que te pasa ¿es un problema o una dificultad?

A veces, vemos problemas donde hay dificultades mientras que otras queremos creer que nuestros grandes problemas, no son más que pequeñas dificultades.

¿Cuál es la diferencia?



Dificultad

Obstáculos que deben superarse para alcanzar un determinado objetivo.



Problema

Impiden que puedas superar la situación sola, o porque no sabes cómo hacerlo o porque te bloquean emocionalmente.

Lo que para una persona puede ser un problema, para otra puede ser una dificultad, y viceversa.



¿Y si no los diferenciamos bien?



Confundir dificultad con problema

Buscas ayuda profesional y empiezas la terapia. Pueden pasar 2 cosas:

- Ves que en realidad no es un problema y paras la terapia.
- Conviertes una dificultad en un problema real.



Confundir problema con dificultad

Es más peligroso. Al no ver el problema, no buscas ayuda y tu malestar se mantiene.

Aquí incluiríamos todas las negaciones. Estar pasándolo mal, pero auto-engañarte.

¿Cómo los distingo?

Ante situaciones cotidianas, si tienes la duda pregúntate:

¿Hasta qué punto esto que te está pasando es algo que puedes aceptar y gestionar, o bien, está limitando tu vida o te hace sentir mal?



No hagas una montaña de un granito de arena, pero si el granito de arena se te mete en el ojo, busca ayuda inmediatamente.