

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es decisión propia

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



La vida es un escenario donde se libran batallas. Cada día enfrentamos nuestros propios retos, producimos más de 60 mil pensamientos que procesamos en más de 10 horas que pasamos en un diálogo íntimo personal. Imaginamos las cosas y le damos vida a nuestras creencias. Muchas veces lo que estamos viviendo nos llena de miedos, de ansiedad y de angustias por nuestras luchas internas. Vivimos con temor y enfrentamos a diario situaciones difíciles. Además, hay muchas personas a quienes “les gusta sufrir” y perpetuar la situación negativa que les causa dolor. Así como muchos padecen de adicciones, a comer, a beber, a fumar, al alcohol, a las drogas, etc., hay otros que son adictos al dolor y a sufrir; viven sufriendo por todo. Un adicto al sufrimiento es como una mala hierba que contamina todo lo que tiene a su alrededor.

El dolor y el sufrimiento son cosas diferentes: el dolor es algo natural que se manifiesta en cualquier momento, es una sensación desagradable y que lastima profundamente. El sufrimiento es una situación mental la persona desarrolla una actitud de queja o lástima, mostrándose así insoportable. Aunque parezca difícil de creer, muchas personas son adictas al sufrimiento, y eligen al sufrimiento como forma de vida y lo vuelven un hábito que no pueden controlar. La adicción al sufrimiento es una condición que, en principio, le permite a quien la padece cubrir una carencia o necesidad emocional. La han experimentado desde la infancia o por muchos años y se han acostumbrado tanto al sufrimiento que a veces no se dan cuenta de que tienen alternativas diferentes en sus vidas. Cuando aparecen oportunidades de felicidad, hacen cosas –consciente o inconscientemente– para boicotearse, para que las cosas no salgan bien. Viven resignadas, convencidas de que el sufrimiento es la única forma de vivir y lo eligen en vez de preferir paz interior y bienestar general. Así, la adicción al sufrimiento suele estar presente en

todas sus relaciones: laborales, familiares, de amistad o de pareja.

Nadie es inmune al sufrimiento. Pero otra cosa es buscar situaciones para estar sufriendo. Un ejemplo es cuando una persona termina una relación y se queda sufriendo por años. *“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es tu decisión”*. Es natural que haya dolor, pero no es normal seguir sufriendo; hay que saber soltar, dejar ir, borrar los recuerdos dolorosos y sanar.

Como en toda adicción, para salir de la adicción al sufrimiento el primer paso es que la persona lo reconozca y quiera hacer algo al respecto. Una recomendación es cambiar el estilo de los pensamientos, ya que si uno se queda conectado con los pensamientos que sabotean, que quitan fuerza y que producen dolor, no se podrá salir del estancamiento emocional. No olvidemos que nuestros pensamientos condicionan nuestras emociones, sentimientos, actitudes y hábitos que forman nuestra personalidad, carácter y resultados.

Al “cambiar de canal” se debe sintonizar con pensamientos que den fuerza y valor, que motiven y nos realcen. El sufrimiento no ayuda a esto, al contrario: daña, lacera, enferma y perjudica. Es bueno desarrollar una lista de los momentos felices vividos y escribir las metas alcanzadas en la vida, conectarse con personas que enriquezcan, que nos valoran y celebran la vida. No olvidemos que por cada minuto negativo que se vive se necesitan 11 minutos positivos para volver a la normalidad.

Muchas personas son adictas al sufrimiento porque tienen la creencia que nacieron para sufrir; eso no es cierto, ya que nacimos para ser felices. Es momento de cambiar. Puede haber llegado el momento de tomar la decisión de cambiar, de ir tras una vida extraordinaria, de elevarse y de parar de sufrir. ¡Tú decides! 