

Tratando la infelicidad

La infelicidad no es una enfermedad. De vez en cuando, forma parte de ser humano.

Para algunas personas, la infelicidad se convierte en un estado permanente y puede ser necesaria la intervención profesional. Ese no es el tema de este blog. Me dirijo a personas normales que, de vez en cuando, se sienten infelices y se preguntan por qué.

Me pregunté si la infelicidad puede entenderse, e incluso tratarse, analizándola a través del código **PAEI**.

Infelicidad por hacer lo que no te gusta (P)

Podemos ser infelices simplemente porque no nos gusta lo que hacemos. En ese caso, el rol (**P**) no funciona bien. Si esta infelicidad se prolonga, la solución es cambiar lo que haces: buscar otro trabajo, ya sea en la misma empresa o en otra.

Si no es posible cambiar de tarea, intenta identificar las partes de tu trabajo que *sí* te gustan y céntrate conscientemente en ellas. Fortalecer el rol (**P**) suele reducir la infelicidad.

Infelicidad por falta de orden y rutina (A)

Otra fuente de infelicidad—que ha sido una fuente de dolor para mí personalmente—es la falta de orden y la falta de rutina. Me siento abrumado, a menudo confundido y, por tanto, infeliz.

Esto se debe a la intensidad de mi vida: viajes extensos, muchos encargos, responsabilidad con los clientes, el Instituto Adizes, mi familia, mi comunidad y una profunda preocupación por la situación en Israel. En conjunto, esto me hizo sentir ineficaz y abrumado.

Al decidir no solo qué hacer, sino—más importante aún—qué *no* hacer, y creando rutinas siempre que era posible, mi infelicidad quedó en segundo plano. Fortalecer el rol (**A**) restauró claridad y calma.

Infelicidad por falta de significado (E)

Otra forma de infelicidad ocurre cuando te despiertas por la mañana y no sabes por qué vives, por qué estás vivo o qué haces en este mundo. Peor aún es la sensación de que ya nadie realmente te necesita.

Esto suele ocurrir con mujeres que dedicaron toda su vida adulta a su familia e hijos. Cuando los niños se van del nido, se sienten innecesarios, sin motivo para levantarse por la mañana. En este caso, el rol (**E**) es deficiente.

La solución es encontrar una necesidad que puedas satisfacer. He visto a personas mayores hacer voluntariado en hospitales, acompañando a los pacientes hasta su destino. Al final del paseo, alguien dice: "*Gracias*." Alguien los necesitaba—y el significado regresa.

Infelicidad por las relaciones (I)

Por último, la infelicidad puede surgir de las relaciones. Puede que no te gusten las personas con las que estás: tu pareja, los hijos que te decepcionan o los amigos que no cumplen con tus expectativas.

Cuando el rol **(I)** es débil, la soledad y la decepción llegan, incluso cuando todo lo demás parece estar bien. La solución es hacer nuevos amigos y programar un momento para quedar, como todos los domingos por la mañana, para desayunar, charlar y reír o lo que sea que te haga feliz.

Diagnostica antes de tratar

Si puedes diagnosticar qué está causando tu infelicidad—identificar cuál de los roles **PAEI** es deficiente o en problemas—y centrarte en fortalecer ese rol, podrías superar la infelicidad sin medicación ni terapia.

Solo pensando,

Ichak Adizes