

## 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.

### **Diagnóstica antes de tratar**

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

Solo pensando,

### **Ichak Adizes**