

טיפול באומללות

אומללות אינה מחלה. מדי פעם, זה חלק מהיותך אנושי.

עבור חלק מהאנשים, חוסר האושר הופך למצב קבוע, ואז ייתכן שיהיה צורך בהתערבות מקצועית. זה לא נושא הבלוג הזה. אני פונה לאנשים רגילים שלפעמים מוצאים את עצמם לא מאושרים—ותוהים למה.

שאלתי את עצמי האם אי שביעות רצון אפשר להבין ואפילו לטפל בה, על ידי ניתוח שלה דרך קוד PAEI.

חוסר אושר מלעשות מה שאתה לא אוהב (P)

אנחנו עלולים להיות לא מאושרים פשוט כי אנחנו לא אוהבים את מה שאנחנו עושים. במקרה כזה, תפקיד (P) אינו מתפקד היטב. אם חוסר האושר הזה נמשך, הפתרון הוא לשנות את מה שאתה עושה—למצוא עבודה אחרת, באותה חברה או בחברה אחרת.

אם שינוי משימות אינו אפשרי, נסה לזהות חלקים בעבודה שאתה כן אוהב, ולהתמקד בהם במודע. חיזוק תפקיד (P) מפחית לעיתים קרובות את חוסר האושר.

אומללות מחוסר סדר ושגרה (A)

מקור נוסף לאי שביעות רצון — שהיה מקור לכאב עבורי אישית — הוא חוסר סדר ושגרה. אני מרגיש מוצף, לעיתים מבולבל, ולכן לא מאושר.

זה נובע מהעוצמה של חיי: נסיעות רבות, משימות רבות, אחריות על לקוחות, מכון אדיזס, משפחתי, הקהילה שלי, ודאגה עמוקה למצב בישראל. בסך הכל, זה גרם לי להרגיש לא יעיל ומוצף.

על ידי החלטה לא רק מה לעשות, אלא—חשוב יותר—מה לא לעשות, ויצירת שגרות בכל מקום אפשרי, חוסר האושר שלי נדחק הצידה. חיזוק תפקיד (A) החזיר בהירות ורוגע.

חוסר אושר מחוסר משמעות (E)

צורה נוספת של חוסר אושר מתרחשת כשאתה מתעורר בבוקר ולא יודע למה אתה חי, למה אתה חי, או מה אתה עושה בעולם הזה. גרוע מכך הוא התחושה שאף אחד כבר לא באמת צריך אותך.

זה קורה לעיתים קרובות לנשים שהקדישו את כל חייהן הבוגרים למשפחה ולילדיהן. כשהילדים עוזבים את הקן, הם מרגישים מיותרים, בלי סיבה לקום בבוקר. במקרה זה, תפקיד (E) הוא חסר.

הפתרון הוא למצוא צורך שתוכל למלא. ראיתי אנשים מבוגרים מתנדבים בבתי חולים, מלווים מטופלים ליעדם. בסוף ההליכה, מישוה אומר, "מזלך." מישוהו היה צריך אותם—והמשמעות חזרה.

חוסר אושר ממערכות יחסים (I)

לבסוף, חוסר אושר עשוי לנבוע ממערכות יחסים. ייתכן שאינך אוהב את האנשים שאתה איתם—את בן/בת הזוג שלך, את הילדים שמאכזבים אותך, או חברים שלא עומדים בציפיות שלך.

כשתפקיד (אני) חלש, בדידות ואכזבה מגיעות אחריהן, גם כשכל השאר נראה בסדר. הפתרון הוא למצוא חברים חדשים ולקבוע זמן שאתה נפגש איתם, כמו כל יום ראשון בבוקר, לבראנץ', לדבר ולצחוק או כל דבר שעושה לך טוב.

אבחן לפני הטיפול

אם תוכל לאבחן מה גורם לאי האושר שלך — לזהות אילו מתפקידי PAEI הוא חסר או בבעיה — ולהתמקד בחיזוק התפקיד הזה, ייתכן שתוכל להתגבר על חוסר האושר ללא תרופות או טיפול.

רק חושב,

איצ'אק אדיז