

1

Me quejo, luego existo

El hombre inventó el lenguaje para satisfacer su profunda necesidad de quejarse.

LILY TOMLIN

Quejarse (verbo) 1: expresar pena, dolor o descontento: «quejarse del tiempo»; 2: hacer una acusación o cargo formal.

The Merriam-Webster Dictionary

Hay cuatro etapas para llegar a ser competente en cualquier cosa. Para llegar a ser una persona «libre de quejas» tendrás que pasar por cada una de ellas y, disculpa, pero no puedes saltarte ninguna. No puedes pasar de ellas y esperar un buen resultado. Algunas etapas duran más que otras. La experiencia con las etapas varía en cada persona. Pasarás unas con mucha facilidad, pero en la siguiente podrás quedarte atascado largo tiempo; pero si persistes dominarás esta habilidad.

TESTIMONIOS

Como muchos otros compañeros que tomaron el reto Libre de quejas, rápidamente descubrí exactamente cuántas de las palabras que pronunciaba en conversaciones cotidianas eran quejas. Por primera vez me escuché, de verdad, cuando me desahogaba acerca de mi trabajo, cuando me quejaba sobre mis padecimientos y dolores, me lamentaba de las cuestiones políticas y del mundo y me quejaba del clima. ¡Qué impacto me llevé cuando me di cuenta de cuántas de mis palabras tenían una energía negativa! ¡Y yo que me consideraba una persona muy positiva!

MARTY POINTER, Kansas, Missouri

Las cuatro etapas del reto son:

1. Incapacidad inconsciente
2. Incapacidad consciente
3. Capacidad consciente
4. Capacidad inconsciente

En *Oda a un paisaje lejano de Eton Collage*, Thomas Gray nos dice: «La ignorancia es dicha». Conforme te conviertas en una persona libre de quejas, te iniciarás en la dicha de la ignorancia, pasarás por la confusión de la transformación y llegarás a una verdadera dicha. Ahora mismo, estás en la etapa de la incompetencia inconscien-

te. Ignoras que eres incompetente. No te das cuenta (desconoces) de cuánto te quejas (eres incompetente).

La incompetencia inconsciente es un estado del ser y un paso de la competencia. Es aquí donde todos empezamos. En la incompetencia inconsciente tienes mucho potencial, listo para crear grandes cosas para ti. Hay nuevos panoramas excitantes listos para ser explorados. Lo único que debes tener es voluntad para obligarte a seguir las etapas restantes.

Muchas personas le buscan tres pies al gato. Si los buscas, los encuentras. Si te quejas, tendrás más de qué quejarte. Es la ley de la atracción la que está en acción. Conforme vayas completando estas etapas, dejas atrás el quejarte y ya no le buscarás tres pies al gato, tu vida se abrirá como una hermosa flor en primavera.

Una de las preguntas que suelen hacerme es: «¿¡No podré quejarme nunca jamás!?»». A lo que contesto: «Claro que puedes». Y lo digo por dos razones:

1. No soy quién para decirte ni a ti ni a nadie qué hacer o qué no. Si lo fuera, estaría tratando de cambiarte y eso significaría que me estoy centrandome en algo de ti que a mí no me gusta. Estaría expresando descontento acerca de ti y, por lo tanto, me estaría quejando. Así que puedes hacer lo que quieras. Es tu decisión.
2. Algunas veces tiene sentido quejarse.

Ahora bien, antes de que creas que ya has encontrado una justificación en el número 2 arriba mencionado,

ten en cuenta las palabras «algunas veces» y recuerda que mucha, mucha gente y yo hemos pasado por tres semanas consecutivas —los 21 días o 504 horas seguidas— sin quejarnos en absoluto. Ninguna queja, cero. ¡Nada! Cuando se trata de quejarse, «algunas veces» significa «no tan a menudo». Quejarse debería hacerse esporádicamente; criticar y chismorrear, nunca. Si somos honrados con nosotros mismos, los acontecimientos de la vida que nos llevan a quejarnos (pena, dolor o descontento) muy rara vez ocurrirán. La mayor parte de nuestras quejas son puras banalidades que perjudican nuestra felicidad y nuestro bienestar.

Obsérvate. Cuando te quejas (expresas pesar, dolor o descontento), ¿es por una causa grave? ¿Te quejas con frecuencia? ¿Ha pasado más de un mes desde la última vez que te quejaste? Si te quejas más de una vez al mes acabarás por ceder a las habituales quejas, lo cual no te sirve. Tú eres de los que le buscan tres pies al gato.

Para ser una persona feliz que domina sus pensamientos y que ha empezado a dar un propósito a su vida, necesitas poner muy alto el listón de lo que te lleva a expresar pesar, dolor y descontento. La próxima vez que estés a punto de quejarte de cualquier cosa, pregúntate si esta te recuerda algo que te haya sucedido hace años.

Estaba en mi oficina preparando la clase; la casa en donde vivíamos por entonces se encontraba en una curva pronunciada del camino. Los conductores tenían que reducir la velocidad para tomarla; aproximadamente a 183 metros de nuestra casa terminaba la ciudad y comenzaba la carretera; la velocidad límite cambiaba de

40 a 90 km/h. Vivíamos por tanto en una calle de aceleración y desaceleración. Si no fuera por la curva del camino, nuestra casa habría estado en un sitio muy peligroso.

Era una tarde calurosa de primavera y los visillos se agitaban suavemente con la brisa que entraba por las ventanas abiertas. De pronto escuché un ruido extraño. Un ruido sordo y fuerte, seguido de un chillido. No era humano, sino animal. Todos los animales, así como las personas, tienen una voz única y yo conocía bien esa voz. Era la de nuestra perra labrador golden retriever, Ginger. Normalmente pensamos que los perros no chillan. Ladrar, aullar, gemir, sí; pero oír chillar a un perro es algo raro. Pero era lo que Ginger estaba haciendo. La habían atropellado y yacía en el camino temblando de miedo a no más de seis metros de mi ventana. Grité y corrí a través de la sala hasta salir por la puerta principal, seguido de mi esposa, Gail, y mi hija, Lia, que tenía seis años en aquel entonces.

Conforme nos acercamos a Ginger, pudimos intuir que estaba gravemente herida. Intentaba ponerse en pie sobre las patas delanteras, pero las traseras parecían no responderle y aullaba de dolor. Los vecinos salieron de sus casas para ver qué provocaba tal conmoción. Lia solo repetía su nombre: «Ginger... Ginger...», mientras las lágrimas caían por sus mejillas y mojaban su camiseta.

Busqué al conductor que había atropellado a Ginger, pero no vi a nadie. Entonces miré hacia lo alto de la colina, donde la calle principal de la ciudad confluía con la carretera del condado, y vi un tráiler que subía a más de 90 km/h. Aun cuando nuestra perra yacía agonizante,

mi esposa estaba paralizada por la impresión y mi hija lloraba desconsolada, yo estaba decidido a enfrentarme con la persona que había atropellado a Ginger. «¡¿Cómo puede alguien hacer esto y largarse así sin más?! —pensé—. Estaba casi tomando la curva... seguro que la vio, ¡sabía muy bien qué pasaría!»

Dejé a mi familia en medio del dolor y la confusión, subí precipitadamente al coche y me puse en marcha, dejando atrás una columna de polvo y grava: 96, 120, 133 kilómetros por hora a lo largo de la calle persiguiendo a la persona que había atropellado a la mascota de Lia y había huido sin dar la cara. Iba tan rápido por un camino tan irregular que empecé a notar que el coche flotaba ligeramente sobre el asfalto. En ese momento me calmé, pues me di cuenta de que si me mataba conduciendo sería mucho más doloroso para Gail y Lia que lo que le había pasado a Ginger. Reduje la velocidad lo suficiente para controlar el coche mientras la distancia entre el otro conductor y yo se acortaba.

Aún sin darse cuenta de que lo perseguía, el hombre salió del tráiler con una camisa rota y unos pantalones vaqueros manchados de aceite. Me metí en su carril, de-r-rapé detrás de él y salí del coche, gritando:

—¡Usted ha atropellado a mi perra!

El hombre se volvió y me miró como si le hablara en otro idioma. Con la sangre hirviéndome en las venas no estaba seguro de si me había escuchado, pero entonces dijo:

—Ya sé que he atropellado a tu perra... y ¿qué vas a hacer?

Después de asimilar sus palabras, le grité:

—¿Qué?! ¿Qué has dicho?!

Sonrió como si estuviera corrigiendo a un niño que se había equivocado y luego volvió a decir, lenta y deliberadamente:

—Sé que he atropellado a tu perra... ¿Qué vas a hacer?

Estaba ciego de rabia. En mi mente seguía viendo a Lia en mi espejo retrovisor cuidando a Ginger y llorando.

—Ponte en guardia —le grité.

—¿Qué? —preguntó.

—Ponte en guardia —repetí—. ¡Defiéndete... te voy a partir la cara, te voy a matar!

Momentos antes, la razón me había salvado de matarme en el coche en un arranque de furia por alcanzar a ese tipo. Pero ahora, su desprecio y displicencia después de haber herido gravemente a una mascota que yo quería tanto había disipado toda mi cordura. Desde que era adulto no me había peleado a puñetazos. No creía en las peleas. No estaba seguro de cómo pelear, pero quería pegar a ese hombre hasta matarlo. En ese momento no me importó terminar en prisión.

—No voy a pelear con usted —me dijo—. Y si me golpea, será una agresión.

Alcé los brazos y apreté los puños hasta ponerlos duros como diamantes; me quedé parado, atónito.

—¡Pelea! —le dije.

—No, señor —me dijo, sonriendo a través de los dientes que le quedaban—, no voy a hacer tal cosa.

Dio media vuelta y se fue lentamente. Me quedé inmóvil, temblando, con la rabia envenenando mis venas.

No recuerdo el regreso a casa, con mi familia. No recuerdo que llevara a Ginger al veterinario. Lo que sí recuerdo es el olor que desprendía cuando la cargué por última vez y cómo gimió débilmente cuando la inyección del veterinario puso fin a su sufrimiento. «¿Cómo es posible que haya gente así?», me preguntaba constantemente.

Días después, la sonrisa del hombre aún me perseguía cuando trataba de conciliar el sueño. Su «¿Qué piensa hacer?» zumbaba en mis oídos. Imaginaba lo que le habría hecho si hubiéramos peleado. En mis visiones era un superhéroe que destruía a un villano malvado. Algunas veces imaginaba que empuñaba un bate de béisbol u otra arma y le hacía tanto daño como él a mí, a mi esposa, a mi hija y a Ginger.

A la tercera noche de vanos intentos de dormir, me levanté y empecé a escribir en mi diario. Después de manifestar mi pesar, mi dolor y mi descontento durante casi una hora, escribí algo sorprendente: «Aquellos que son heridos hieren». Asimilando mis palabras como si fueran de otro, me pregunté en voz alta: «¿Qué?». Volví a escribirlo: «Aquellos que son heridos hieren». Me recosté en el respaldo de la silla y estuve dándole vueltas al asunto, mientras escuchaba a los grillos cantar a la noche. «¿Aquellos que son heridos hieren?» ¿Cómo podría aplicarlo a lo que me había pasado?

Conforme pensaba en ello, empecé a entenderlo. Un hombre que fácilmente puede lastimar a una mascota tan querida por una familia seguramente desconoce el amor que despierta la compañía de un animal, al contrario que nosotros. Un hombre que puede alejarse en un vehículo

mientras una niña rompe a llorar seguramente desconoce el amor de una niña. Un hombre que no puede disculparse por haber apuñalado el corazón de una familia debe de haber sido apuñalado en su corazón muchas veces. Ese hombre era la víctima real de la historia. Es cierto que actuó como un villano, pero fue el resultado del profundo dolor que anidaba en él.

Estuve sentado un buen rato, dejándome llevar por estos pensamientos. Cada vez que empezaba a sentirme enojado con él por el dolor que nos había causado pensaba en el dolor que ese hombre debía de sufrir día tras día. Al poco rato, apagué la luz, regresé a la cama y dormí profundamente.

Quejarse: expresar pesar, dolor o descontento.

Durante esta experiencia, sentí pesar. Ginger había aparecido cinco años atrás en nuestra casa, en el estado de Carolina del Sur. Muchos perros habían llegado a casa con la intención de quedarse, pero Gibson, nuestro otro perro, siempre los ahuyentaba. Por alguna razón, dejó que Ginger se quedara. Había algo especial en ella. Suponíamos por su conducta que antes de estar con nosotros había sido maltratada. Y sobre todo porque me rehuía llegué a pensar que era probable que la hubieran maltratado. Después de un año, empezó poco a poco a confiar en mí. Y en los años siguientes se volvió una verdadera amiga. Su muerte me dolió profundamente.

De verdad me dolió; fue un dolor emocionalmente devastador. Todos los que tenemos hijos sabemos que

aguantamos cualquier sufrimiento con tal de que nuestros hijos no lo sufran. Por ello, lo que padeció mi hija Lia fue para mí un dolor doble.

Estaba muy descontento: destrozado por no haberle dado una paliza a aquel tipo y porque de entrada tuve el impulso de actuar violentamente. Ahora estaba avergonzado por haberlo dejado ir, pero también por haber salido tras él.

Pesar. Dolor. Descontento.

Haber sentido y expresado estos sentimientos, después de que aquel hombre atropellara a Ginger, fue bueno. Puede que tú también hayas pasado por una situación igual de difícil en algún momento de tu vida. Afortunadamente, acontecimientos tan traumáticos pasan rara vez. Del mismo modo, quejarse (expresar pesar, dolor o descontento) deberían pasar rara vez.

Pero, para la mayoría de nosotros, nuestras quejas no están motivadas por experiencias que duelen profundamente. Por el contrario, somos como el personaje de la canción «Life's Been Good» de Joe Walsh: no debemos quejarnos y sin embargo, algunas veces lo hacemos. Las cosas no están tan mal como para que expresemos pesar, dolor o descontento, pero quejarnos es nuestra manera de liberarnos. Eso es lo que hacemos.

La ignorancia es una dicha. Antes de que comenzaras el camino para convertirte en una persona libre de quejas, probablemente eras feliz ignorando la cantidad de ellas y el efecto perjudicial que producían en tu vida.

Muchos de nosotros nos quejamos docenas de veces, una y otra vez: del clima, de nuestra esposa(o), de nuestras labores, de nuestro cuerpo, de nuestros amigos, de nuestro empleo, de la economía, de otros automovilistas, de nuestro país o de cualquier otra cosa. Sin embargo, pocos nos damos cuenta de ello.

Las palabras salen de nuestra boca, y por tanto nuestros oídos las escuchan. Pero, por alguna razón, estos no las registran como quejas. Las quejas pueden asemejarse al mal aliento: lo notamos cuando sale de la boca de otra persona, pero no cuando sale de la nuestra.

A lo mejor te quejas mucho más de lo que crees. Y ahora que has aceptado el reto de los 21 días para convertirte en una persona Libre de quejas, has comenzado a notarlo. Empieza a cambiar la pulsera de una muñeca a la otra y te darás cuenta de cuánto es tu *kvetch* («quejarse» en yidish. No es que sea judío, simplemente me gusta mucho la palabra).

Hasta ahora probablemente hayas dicho, con total honradez, que tú no te quejas o, al menos, no mucho. Seguramente debes de pensar que te quejas solo cuando algo verdaderamente te molesta. La próxima vez que tengas la tentación de justificar tus quejas, recuerda la historia de Ginger y pregúntate si lo que te pasa es tan malo. Después, mantén tu promesa de no quejarte.

Todos los que han sido campeones de los 21 días libres de quejas me han dicho: «No ha sido fácil, pero ha valido la pena». Lo valioso nunca es fácil. ¿Simple? Sí, pero lo «fácil» no es el camino del éxito. Digo esto no para asustarte, sino para inspirarte. Ver que es difícil con-

vertirse en una persona Libre de quejas (supervisando y cambiando las palabras), no significa que no se pueda hacer. Y no significa que haya algo mal en ti. M. H. Alderson dijo: «Si lo intentas y no tienes éxito, ya estás por encima de la media». Si te quejas estás justo donde debes estar. Ahora que empiezas a ser consciente de ello, puedes empezar a eliminarlo de tu vida.

Puedes hacer esto. Yo me quejaba docenas de veces al día y lo logré. La clave está en no rendirse. Hay una maravillosa mujer en mi iglesia que hasta la fecha sigue usando una de las pulseras que dimos al principio. La de ella ya está muy desgastada y grisácea, pero hace poco me dijo: «Podrán enterrarme con esta cosa, pero no me voy a rendir».

Ese es el grado de compromiso que conlleva. La buena noticia es que, antes de que llegues a los 21 días consecutivos sin quejarte, te darás cuenta de que tu manera de ver las cosas ha cambiado y serás más feliz. Lo siguiente es un correo electrónico que he recibido hoy:

Hola:

Como miles, ya comencé a cambiar mi percepción de las cosas. Esto ha hecho que me diera cuenta de lo que estoy haciendo. Empecé hace más o menos una semana, y ahora casi no me quejo. ¡Lo interesante es que me siento más feliz! Sin mencionar lo felices que deben de estar los que me rodean (¡como mi marido!). Había querido trabajar en mis quejas desde hace tiempo y la campaña de la pulsera me ha ayudado a cambiar mi comportamiento.

Las pulseras y la intención que hay detrás de ellas ha sido tema de *muchas* conversaciones, por lo que se ha

provocado una *enorme* reacción en cadena, gracias a la cual, por lo menos la gente está reflexionando con qué frecuencia se quejan y, con suerte, deciden cambiar su comportamiento. Este movimiento puede tener un efecto a gran escala conforme conozca la idea más y más gente. ¡El alcance de este fenómeno es mucho mayor que el número de personas que tienen ya pulseras! ¡Es impresionante pensar en ello!

JEANNE REILLY
Rockville, Maryland

El admirado comentarista de radio Paul Harvey dijo en cierta ocasión: «Espero que un día logre suficiente de lo que el mundo llama éxito para que, si alguien me pregunta cómo lo hice, pueda decirles: “Me levanté más veces de las que caí”». Como ocurre con todas las cosas que valen la pena, debes fracasar a lo largo del camino al éxito. Si eres como la mayoría que comienza este proceso, probablemente cambiarás tu pulsera de una muñeca a la otra hasta que estés dolorido y cansado de hacerlo. Yo cambié la pulsera tantas veces que rompí tres antes de lograr completar los 21 días consecutivos sin quejarme. En caso de que tu pulsera se rompa, visita nuestra página web, www.AComplaintFreeWorld.org y pide otra.

Pero si continúas intentándolo, un día, cuando ya estés acostado y a punto de dormir, mirarás tu mano. En ese momento, por primera vez en días, meses, inclusive años, verás que tu pulsera morada está en la misma mano en la que estaba cuando te levantaste esa mañana. Y pensarás: «A lo mejor en algún momento me quejé y no me

di cuenta». Pero después de recapitular mentalmente, te darás cuenta de que lo lograste. ¡De hecho, habrás logrado no quejarte durante todo un día! Y después otro y otro. No lo dudes, puedes hacerlo.

Cuando inicies esta transformación serás afortunado porque, pese a mis advertencias sobre las dificultades que te esperan, tienes una ventaja psicológica trabajando para ti. Se llama efecto Dunning-Kruger: cuando una persona prueba algo nuevo, ya sea esquiar, hacer malabarismos, tocar la flauta, montar a caballo, hacer meditación, escribir un libro, pintar un cuadro u otra cosa, piensa que le será fácil dominarlo; es parte de la naturaleza humana. El efecto Dunning-Kruger se llama así por Justin Kruger y David Dunning de la Universidad de Cornell, que habían hecho estudios sobre personas que intentaban aprender nuevas habilidades. Los resultados, publicados en el *Journal of Personality and Social Psychology* (Revista de Psicología Social y de la Personalidad) en diciembre de 1999, plantean que «la ignorancia frecuentemente proporciona más confianza que el conocimiento». Es decir, no sabes que hacer algo es difícil, así que lo intentas. Piensas: «Esto va a ser fácil», así que empiezas, y empezar es la parte más difícil.

Si no existiera el efecto Dunning-Kruger, sabes el esfuerzo que requiere lograr habilidad para hacer algo nuevo, bastaría para que nos diéramos por vencidos antes de empezar. Mi esposa Gail lo resume bien. Cuando le preguntaba: «¿Cuál es la mejor manera de aprender a montar a caballo?», siempre respondía: «Tiempo en la montura... tiempo en la montura».

Tiempo en la montura. Usar la pulsera morada (o una goma elástica, una moneda en tu bolsillo, u otra cosa que te ayude a controlarte) y cambiarla de mano. Cambiarla cada vez que te quejes. Cambiarla aunque sea duro, vergonzoso o frustrante. Cambiarla aunque ya hayas logrado diez días consecutivos. Empezar una y otra vez. Seguir intentándolo cuando los que te rodean se hayan rendido. Seguir intentándolo aunque otros a tu alrededor lo hayan logrado y tu mejor récord haya sido de dos días. Seguir intentándolo... Tiempo en la montura... tiempo en la montura.

Dos trabajadores se disponían a almorzar. Uno abre su fiambarrera y se queja:

—¡Agh!, un bocadillo de tortilla... Odio los bocadillos de tortilla.

Su amigo no dice nada. Al día siguiente, vuelven a reunirse para almorzar. Una vez más el primer trabajador abre su fiambarrera, mira el contenido y, esta vez más perturbado, exclama:

—¡¿Otro bocadillo de tortilla?! Estoy harto de bocadillos de tortilla. ¡Odio los bocadillos de tortilla!

Como el día anterior, su compañero se queda callado. Al tercer día, cuando se preparan para el almuerzo el mismo trabajador abre su fiambarrera y grita:

—¡¡Ya está bien!! ¡Día tras día lo mismo, bocadillos de tortilla todos los malditos días! ¡Quiero otra cosa!

Queriendo ayudarle, su amigo le propone:

—¿Por qué no le dices a tu esposa que te ponga otra cosa?

Desconcertado, el otro le contesta:

—¿De qué hablas? Yo preparo mi almuerzo.

¿Cansado de los bocadillos de tortilla? Tú preparas tu almuerzo todos los días. Cambia tus palabras. Deja de quejarte. Cambia tus palabras y pensamientos y cambiarás tu vida. Cuando Jesús dijo: «Busca y encontrarás», hacía una afirmación universal de principios. Lo que buscas lo encuentras. Cuando te quejas, usas el increíble poder de tu mente para buscar cosas que dices que no quieres, pero que no obstante se te aparecen. Luego te quejas de estas nuevas cosas y atraes más cosas que no te gustan. Quedas atrapado en un «continuo de quejas», el cumplimiento de la profecía de quejarse: manifestación, queja; manifestación, queja; manifestación, y así indefinidamente.

Albert Camus escribió en su novela *El extranjero*: «Mirando al cielo oscuro sembrado de signos y estrellas, por primera vez, expuse mi corazón abierto a la benevolente indiferencia del universo». El universo es benevolentemente indiferente. El universo, espíritu o como quieras llamarlo, es benévolo (bueno), pero también es indiferente (nada le importa). Al universo no le importa si usas el poder de tus pensamientos como indican tus palabras para atraer amor, salud, felicidad, abundancia y paz, o si atraes hacia ti dolor, sufrimiento, miseria, soledad y pobreza. Nuestros pensamientos crean nuestro mundo, nuestras palabras indican nuestros pensamientos. Cuando controlamos nuestras palabras y erradicamos las quejas, creamos nuestra vida con intención y atraemos lo que deseamos.