
CAPÍTULO I

Me quejo, después 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. Y para llegar a ser una persona “libre de quejas” tendrás que pasar por cada una de éstas y, disculpa, pero no puedes saltarte ninguna. No puedes brincaréte las y esperar un buen resultado. Algunas etapas duran más que otras. La experiencia con las etapas varía en cada persona. Podrás pasar unas con mucha facilidad, pero en la siguiente podrás quedarte atorado por un largo tiempo, pero si persistes vas a dominar 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 desahugué acerca de mi trabajo, cuando me quejé 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. Incompetencia inconsciente
2. Incompetencia consciente
3. Competencia consciente
4. Competencia 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, tú estás en la etapa de la incompetencia inconsciente. Ignoras que eres incompetente. No te das cuenta (desconoces) de cuánto te quejas (eres incompetente).

La incompetencia inconsciente es un estado de 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 buscan el negrito en el arroz. Si lo buscas, lo 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, dejando atrás el quejarte y ya no busques el negrito en el arroz, tu vida se abrirá como una hermosa flor en primavera.

Una de las preguntas que, por lo regular, me hacen 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 a ti o a alguien más qué hacer o qué no. Si lo fuera, estaría tratando de cambiarte y eso significaría que me estoy centrando 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 te sientas que ya encontraste una justificación en el número 2 mencionado, ten en cuenta la frase “algunas veces” y recuerda que mucha, mucha gente y yo hemos pasado por tres semanas consecutivas —los 21 días o 504 horas de corrido— sin quejarnos en absoluto.

Ninguna queja, cero. ¡Nada! Cuando se trata de quejarse, “algunas veces” significa “no tan seguido”. Quejarse debería ocurrir esporádicamente; criticar y chismorrear, nunca. Si somos honestos 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.

Date un vistazo. Cuando te quejas (expresas pesar, dolor o descontento), ¿acaso la causa es 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 uno de esos que buscan el negrito en el arroz.

Para ser una persona feliz que domina sus pensamientos y que ha empezado a crear su vida con un propósito, necesitas un alto, pero muy alto umbral 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 se parece a otra situación que te haya sucedido hace algunos años.

Estaba en mi oficina preparando la clase. La casa en donde vivíamos en ese tiempo se encontraba en una curva pronunciada del camino. Los conductores tenían que reducir la velocidad para dar vuelta y aproximadamente a 183 metros pasando nuestra casa terminaban los límites de la ciudad y comenzaba la carretera y la velocidad límite cambiaba de 40 km/h a 90 km/h. Entonces, vivíamos en una calle de acelere y desacelere. Si no fuera por la curva del camino, nuestra casa hubiera estado en un sitio muy peligroso.

Era una tarde calurosa de primavera y las cortinas de encaje 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 de un humano, pero sí de un 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 no pensamos que los perros chillen. Ladrar, aullar, gemir, sí; pero escuchar a un perro chillar es algo raro. Pero era lo que Ginger estaba haciendo. Había sido atropellada 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 ese entonces.

Conforme nos acercamos a Ginger, pudimos intuir que estaba gravemente herida. Intentaba pararse con sus patas delanteras, pero sus patas traseras parecían no responderle y aullaba de dolor. Los vecinos salieron de sus casas para ver qué era lo que estaba provocando tal conmoción. Lia sólo seguía diciendo su nombre: “Ginger... Ginger...”, mientras le escurrían las lágrimas por sus mejillas y mojaban su playera.

Busqué al conductor que había atropellado a Ginger, pero no vi a ninguno. Entonces miré hacia arriba de la colina que marcaba la línea divisoria entre el camino de la ciudad y la carretera del condado, y vi un trailer subiendo la colina acelerando a más de 90km/h. Aun cuando nuestra perra yacía ahí en agonía, mi esposa paralizada por la impresión y mi hija llorando desconsolada, yo estaba decidido a enfrentar a la persona que había atropellado a Ginger.

“¿Cómo puede alguien hacer esto y largarse así nada más?!” pensé. “Estaba casi dando la vuelta... seguro la vio, ¡sabía muy bien lo que pasaría!”

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

Aun sin darse cuenta de que lo perseguía, el hombre salió del trailer con una camisa rota y unos pantalones de mezclilla con aceite. Metiéndome en su carril derrapé detrás de él y salí del auto, gritando: “¡Usted atropelló a mi perra!” El hombre volteó y me miró como si le hubiera hablado en otro idioma. Con la sangre hirviéndome en las orejas, no estaba seguro si había escuchado bien cuando dijo: “Ya sé que atropellé a tu perra... y ¿qué vas a hacer al respecto?” Después de asimilar sus palabras, le grité: “¿Qué?! ¿Qué dijiste?!” Sonrió como si estuviera corrigiendo a un niño que se había equivocado y luego volvió a decir, lenta y deliberadamente: “Sé que atropellé a tu perra... ¿Qué vas a hacer al respecto?”

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

te en guardia”, le grité. “¿Qué?”, preguntó. “Ponte en guardia”, le volví a decir. “¡Defiéndete... te voy a romper la cara, te voy a matar!”

Momentos antes, la razón me había salvado de matarme en el auto en un arranque de furia por alcanzar a ese tipo. Y ahora su comentario despectivo y displicente acerca de haber lastimado gravemente a una mascota que yo tanto quería había desvanecido toda cordura. Siendo adulto nunca antes me había peleado a golpes. No creía en las peleas. No estaba seguro de cómo pelear, pero quería pegarle 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, va a ser una agresión, señor.” Alcé mis brazos y endurecí los puños como diamantes, me quedé ahí parado, atónito. “¡Pelea!”, le dije. “No, señor”, me dijo, sonriendo a través de los dientes que le quedaban, “no voy a hacer tal cosa”. Se dio la media vuelta y se fue lentamente. Me quedé ahí parado, temblando con la rabia envenenando mis venas.

No recuerdo que haya conducido de regreso a casa con mi familia. No recuerdo haber llevado 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 al respecto?” rezumbaba en mis oídos. Imaginaba lo que le

hubiera hecho si hubiéramos peleado. En mis visiones era un superhéroe que destruía a un villano malvado. Algunas veces imaginaba que tenía un bate de béisbol u otra arma y lo lastimaba tanto como él me había lastimado a mí, a mi esposa, a mi hija y a Ginger.

En la tercera noche de vanos intentos por dormir, me levanté y empecé a escribir en mi diario. Después de desahogar mi pesar, mi dolor y mi descontento por casi una hora escribí algo sorprendente: “Aquellos que son lastimados lastiman”. Asimilando mis palabras como si fueran de alguien más, me pregunté en voz alta: “¿Qué?” Lo volví a escribir: “Aquellos que son lastimados lastiman”. Me recosté en el respaldo de la silla y estuve dándole vueltas al asunto, escuchando el pjar primavera y los grillos celebrando la noche. “¿Aquellos que son lastimados lastiman?” ¿Cómo podría aplicarlo a ese tipo?

Conforme pensaba en ello, empecé a entender. Un hombre que fácilmente puede lastimar a una mascota tan querida por una familia seguramente ignora el amor de la compañía de un animal, lo que nosotros no. Un hombre que puede alejarse en un vehículo mientras una niña rompe a llorar seguramente ignora el amor de una pequeña niña. Un hombre que no puede disculparse por haber apuñalado el corazón de una familia debió 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 de un profundo dolor que yacía en él.

Estuve sentado por un buen rato, dejándome llevar por todo esto. Cada vez que empezaba a sentirme enojado con

él por el dolor que nos causó pensaba en el dolor que ese hombre debía sufrir día tras día. En breve, apagué la luz, regresé a la cama y dormí profundamente.

Quejarse: expresar pesar, dolor o descontento.

Durante esta experiencia, sentí pesar. Ginger había aparecido hace cinco años en nuestra casa en la provincia de Carolina del Sur. Muchos perros habían llegado a casa con la intención de quedarse, pero Gibson, nuestro otro perro, siempre los corría. 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, era probable que un hombre la hubiera maltratado. Después de un año, empezó poco a poco a confiar en mí. Y en los años siguientes se volvió una verdadera amiga. Me dolió su muerte profundamente.

En verdad me dolió, fue un dolor emocionalmente devastador. Todos los que tenemos hijos sabemos que aguantamos cualquier dolor con tal de que nuestros hijos no lo sufran. Y el dolor por el que mi hija Lia pasó fue doble para mí.

Me sentí muy descontento. Me sentí destrozado por no haberle dado una paliza al tipo y porque al principio consideré actuar violentamente. Me sentí 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, tales eventos traumáticos pasan rara vez. Del mismo modo, el quejarse (el expresar pesar, dolor o descontento) deberían pasar rara vez.

Pero para la mayoría de nosotros, nuestras quejas no son causadas por tales experiencias que duelen profundamente. Por el contrario, somos el personaje de la canción *Life's Been Good* de Joe Walsh —no debemos quejarnos; sin embargo, algunas veces lo hacemos. Las cosas no están del todo mal para ameritar el expresar pesar, dolor o descontento, pero el 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 en la ignorancia en cuanto a la cantidad de tus quejas y del efecto perjudicial que producían éstas en tu vida. Muchos de nosotros lo que hacemos docenas de veces, una y otra vez, es quejarnos 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 por lo que nuestros oídos las escuchan. Pero, por alguna razón, éstos no las registran como quejas. Las quejas pueden asemejarse al mal aliento. Las notamos cuando salen de la boca de otra persona, pero no cuando salen 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 mano a 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 este punto probablemente hayas dicho, honestamente, que tú no te quejas o, al menos, no mucho. Seguramente has de pensar que te quejas sólo cuando algo verdaderamente te molesta. La próxima vez que estés tentado a justificar tus quejas, recuerda la historia de Ginger y pregúntate si lo que te acontece es tan malo. Después decídete a mantener tu promesa de no quejarte.

Todos los que han sido campeones de los 21 días libres de quejas me han dicho: “No fue fácil, pero valió la pena”. Lo valioso nunca es fácil. ¿Simple? Sí, pero “fácil” no está en el camino del éxito. Digo esto no para asustarte, sino para inspirarte. Si ves que es difícil convertirte en una persona “Libre de quejas” (monitoreando y cambiando tus palabras), no significa que no puedas. Y no significa que hay algo mal en ti. M. H. Alderson dijo: “Si lo intentas y no tienes éxito, de entrada 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”.

Ése es el nivel de compromiso que conlleva. La buena noticia es que, incluso antes de que llegues a los 21 días consecutivos sin quejarte, te darás cuenta de que tu manera de ver las cosas habrá cambiado y serás más feliz. El siguiente es un correo electrónico que recibí hoy:

Hola:

Como miles, ya comencé a cambiar mi percepción de las cosas. En lo que llegaba mi pulsera, usé una liga en mi mano. Esto me ha hecho darme cuenta de lo que estoy haciendo. Empecé hace más o menos una semana, y ahora casi no me quejo. ¡Lo interesante de esto es lo más feliz que me siento! Sin mencionar cuan felices 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 ha sido el ímpetu para cambiar mi comportamiento.

Las pulseras y la misión que hay detrás de ellas ha sido tema de *muchas* conversaciones, por lo que la misión ha provocado una *enorme* reacción en cadena, en la cual por lo menos la gente está reflexionando sobre qué tan seguido se quejan y con suerte deciden cambiar su comportamiento. Este movimiento puede tener un efecto a gran escala conforme más y más gente conozca la idea. ¡El alcance de esta misión es mucho mayor que el número de aquellas personas que tienen ya pulseras! ¡Es impresionante pensar en ello!

Jeanne Reilly
Rockville, Maryland

El admirado comentarista de radio Paul Harvey una vez dijo: “Espero que un día logre suficiente de lo que el mundo llama éxito para que, si alguien me pregunta cómo le 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 vas a cambiar tu pulsera de una mano a la otra hasta que te sientas adolorido 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.AComplainFreeWorld.org y pide otra.

Pero si continúas intentándolo, un día vas a estar acostado, a punto de dormir y 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 a medida que hagas un inventario mental, te vas a dar cuenta de que lo lograste. ¡De hecho, habrás logrado no quejarte por todo un día! Día a día. Puedes hacerlo.

A medida que 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 el efecto *Dunning-Kruger*. Cuando una persona prueba algo nuevo, ya sea esquiar en nieve, hacer malabarismos, tocar la flauta, montar a caballo, hacer meditación, escribir un libro, pintar un cuadro u otra cosa, es parte de la naturaleza humana pensar que será fácil dominarlo. El

efecto *Dunning-Kruger* se llama así por Justin Kruger y David Dunning de la Universidad de Cornell. Ellos hicieron estudios en personas que intentaban aprender nuevas habilidades. Sus 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”. En otras palabras, no sabes que el hacer algo es difícil, así que lo intentas. Piensas: “esto va a ser fácil”, así que empiezas, y empezar es la parte más difícil.

Sin tomar en cuenta el efecto *Dunning-Kruger*, si supiéramos la carga de esfuerzo que nos tomaría volvernos competentes para obtener una nueva habilidad, seguramente nos daríamos 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 liga, o una moneda en tu bolsillo, u otra cosa que te ayude a monitorearte) 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 aun 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.

Hay una vieja historia sobre dos trabajadores que van a comer su almuerzo. Uno abre su lonchera y se queja: “¡Ash!

un sándwich de pastel de carne... odio los sándwiches de pastel de carne". Su amigo no le dice nada. Al día siguiente, se vuelven a reunir para almorzar. Una vez más el primer trabajador abre su lonchera, mira su contenido y esta vez más perturbado exclama: "¡Otro sándwich de pastel de carne?! Estoy harto de los sándwiches de pastel de carne. ¡Odio los sándwiches de pastel de carne!" Como el día anterior, su compañero se quedó callado. Al tercer día, los dos se preparan para comer su almuerzo cuando el mismo trabajador abre su lonchera y empieza a gritar: "¡¡Ya estuvo!! ¡Día tras día es la misma cosa, sándwiches de pastel de carne todos los malditos días, quiero otra cosa!" Queriendo ayudarlo, su amigo le pregunta: "¿Por qué no le dices a tu esposa que te prepare otra cosa?" Desconcertado, el otro le contesta: "¿De qué hablas? Yo preparo mi almuerzo".

¿Cansado de los sándwiches de pastel de carne? Tú estas haciendo 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", era una afirmación de principio universal. Lo que buscas encuentras. Cuando te quejas, usas el increíble poder de tu mente para buscar cosas que dices que no quieres, pero 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, o 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 lo indican tus palabras para atraer amor, salud, felicidad, abundancia y paz, o si tú atraes a ti dolor, sufrimiento, miseria, soledad y pobreza. Nuestros pensamientos crean nuestro mundo, nuestras palabras indican nuestros pensamientos. Cuando controlamos nuestras palabras erradicando las quejas, creamos nuestra vida con intención y atrayendo lo que deseamos.