



[CRISTIAN FRANCO](#) , 08/11/2013 |

“¡Ya estoy cansado de vivir! Voy a desahogarme con mis quejas, voy a dar rienda suelta a mi amargura” (Libro de Job 10.1, La Biblia)

Ocurre todo el tiempo: **personas que hacen de la queja un elemento habitual de su lenguaje.** Que el día está nublado, que el sol está insoportable, que el

transporte público no llega, que el conductor del bus parece piloto de Fórmula 1, que los tiempos pasados fueron mejores, que ya no quedan valores, que hay mucho ruido, que nadie me llamó en mi cumpleaños, que todos menos uno logran el ascenso, que nadie me quiere, que todos me ignoran, que aquel me miró con “mala cara”, que aquella habló “a mis espaldas”, que el país no va para adelante, que todo marcha para atrás, que no me gusta lo que tengo, que no logro tener lo que quiero... ¡Queja, queja y... **más queja!**

Todos tenemos una inclinación aparentemente natural a tener una actitud negativa que se traduce en una forma de hablar caracterizada por la queja. Para quien tenga dudas de ello, invito a que piense en cinco aspectos negativos de una persona de su conocimiento e inmediatamente después en cinco aspectos positivos... Es una prueba “trillada”, lo sé, pero suele dar el mismo resultado:

con mucha rapidez aparecen en nuestra mente los aspectos que “merecen” nuestra crítica

y, en forma más lenta y dificultosa, aquellos que son dignos de elogiar.

Sería mucho mejor vivir y hablar como personas positivas, ¿no es cierto? ¡Qué distinto sería el uso de nuestro tiempo, de nuestros recursos personales, de nuestra manera de dirigirnos hacia los demás, de nuestro modo de encarar la vida! Pero... ¿cómo lograrlo?

Ante todo necesitamos distinguir entre las actitudes que podríamos denominar como **“queja normal” y “queja crónica”**.

Todos tenemos días “difíciles”, momentos en los que parece casi imposible ver “lo bueno” de las cosas y todo nos resulta molesto. Depende de la situación, de nuestro estado de ánimo, de las características de salud de cada persona y del entorno en el que vivamos. En ocasiones la queja viene a ser como una “válvula de escape”, un “desahogo” de la frustración que sentimos.

¡Algo natural en nuestra limitada humanidad!

Pero la otra manera, **esa que se vuelve crónica y persistente**, ¡ah, cuántos problemas genera! ¡Cuántas disputas en las familias! ¡Cuántos momentos amargos para los amigos! ¡Cuántos trastornos físicos y emocionales acarrea para quien hace uso de ella!

Es cuando no podemos hallar nada positivo en nada ni en nadie

, cuando pensamos que todos están en nuestra contra, cuando consideramos que la vida nos debe mucho y cuando la autocompasión se convierte en compañía peligrosa mientras transitamos una espiral descendente de frustración, tristeza, aislamiento y desánimo.

¿Cuál es nuestra situación en este día?

Tal vez nos encontremos en algún grado avanzado de queja crónica. O quizás recién

comencemos a evidenciar los primeros síntomas de una tendencia que, si se la deja sin atención, crecerá hasta dominar nuestra personalidad. Sea como fuere, **darse cuenta es el paso siguiente a un autoexamen sincero y honesto.**

Luego,

tomar decisiones concretas

, específicas para lograr un cambio. Preguntarse, enojado con uno mismo: “¿Quiero seguir viviendo de este modo? ¿Merece la pena seguir así?”.

Al igual que frente a otras situaciones relacionadas con nuestro carácter y los cambios de hábitos, es importante destacar que **no hay atajos ni fórmulas mágicas.** Algunos probablemente requieran asistencia profesional. Otros el apoyo de gente cercana. En muchos será altamente valioso reconectarse con la fuente de su fe.

Y en todos, la decisión sostenida a corto, mediano y largo plazo de querer lograr un cambio.

Parece cosa de todos los días, algo simple, ¿no es verdad? **Pero muchas veces las pequeñas cosas encierran grandes oportunidades para poder alcanzar una vida mejor.**

Autor: [Cristian Franco](#)

© 2013. Este artículo puede reproducirse siempre que se haga de forma gratuita y citando expresamente al autor y a ACTUALIDAD EVANGÉLICA como fuente.

{loadposition cristian}