

Miércoles 15 de Diciembre de 2021 | Matutina para Mujeres | Dejar a un lado la queja

Descripción



Dejar a un lado la queja

¿?Para ustedes que me honran, mi justicia brillará como la luz del sol, que en sus rayos trae salud. Y ustedes saltarán de alegría como buecos que salen del establo?•

(Mal. 4:2).

Con las manos en alto y los ojos entrecerrados, me pregunté:

¿Por qué las mujeres son tan quejumbrosas?

Abrí los ojos de asombro ante la pregunta, y me quedé por un instante en suspenso, pensando que yo también estaba incluida en aquella aseveración hecha por un hombre. Entonces, continué:

Nada las complace, siempre quieren más, se molestan si las cosas no se hacen como ellas quieren, siempre están en desacuerdo, sonrían poco y se enojan mucho.

Cuando terminé la sesión y me quedé a solas, comencé a hacer un análisis introspectivo. ¿Seré que yo soy quejumbrosa? Confieso que temí recibir la respuesta de mi propio yo. Pero que bueno es reflexionar en todas estas cosas, para ir formando nuestro carácter.

La queja es como un martilleo constante que produce infelicidad e insatisfacción por todo y con todos. A veces, nos quejamos por la familia que tenemos, por las cosas que hacen nuestros hijos, por el desenvolvimiento profesional del cónyuge o por la casa donde vivimos; incluso nos quejamos a veces de nosotras mismas. Pareciera que nada es lo suficientemente bueno. Esta es una actitud muy peligrosa, que conviene ir dejando a un lado para tener una actitud más sana y equilibrada ante la vida (que además no agote a las personas que viven con nosotros).

La queja agota la vitalidad, pues alberga en nuestro interior un sentimiento de derrota que nos impide gozar de lo que sí tenemos. Cuando la queja se asume como un patrón de vida, nos ponemos en terreno peligroso. Como dice la psicoterapeuta y escritora Aura Medina: «Con cada queja y pensamiento negativo, tu cuerpo se llena de cortisol, la sustancia que produce el estrés, lo que trae como consecuencia que bajen tus defensas y seas más propenso a las enfermedades crónicas».

En el Salmo 103:2, leemos: «Bendecir al Señor con toda mi alma; no olvidar ninguno de sus beneficios». Esta es la forma más simple de poner fin al espíritu de queja. Tener presentes todos los beneficios y las bendiciones de Dios nos pone en un nivel de gratitud en el que se nos hace más posible descubrir el secreto para ser felices.