

SALVO NOÈ

PROHIBIDO QUEJARSE



**Haz algo para mejorar
tu vida y la de los demás**



SAN PABLO

SALVO NOÈ

PROHIBIDO QUEJARSE



**Haz algo para mejorar
tu vida y la de los demás**



SAN PABLO

*Las quejas son como las mecedoras:
te entretienen, ¡pero no te llevan a ningún sitio!*

SAN PABLO ©

Introducción

Desde pequeño estoy acostumbrado a oír la frase: «Quéjate y te sentirás bien».

Es una frase que siempre me ha llamado la atención porque podría indicar que, si eres optimista, te sentirás mal.

He crecido con esta expresión, que tiene también connotaciones físicas, como la cara enfurruñada y las espaldas encorvadas.

Un día me rebelé contra ello y creí oportuno decirlo en voz alta. Por eso, he escrito este libro y el letrero PROHIBIDO QUEJARSE. Es una especie de luz que he querido proyectar sobre una realidad que construimos todos incluso con nuestra manera de expresarnos. A menudo, no nos damos cuenta de ello, por lo que mi trabajo puede servir también para recordarnos las cosas que quizá sabemos, pero que olvidamos con facilidad.

La repetición de esta frase nos ha cautivado tanto que nos hemos convertido en un pueblo de quejicas, siempre víctimas de algo o de alguien.

Aun reconociendo las dificultades de la vida, no puedo creer que la solución se encuentre en la queja, sino en la voluntad de actuar para mejorar nuestra condición. Como decía Martin Luther King: «Puede que no seáis responsa-

bles de la situación en que os encontráis, pero lo seréis si no hacéis nada para cambiarla».

Tras el lenguaje se oculta la historia de un pueblo.

Todos queremos una vida mejor, todos buscamos esa serenidad y esa calma que nos ayudan a afrontar mejor los obstáculos, los imprevistos y las enfermedades de la vida.

Pero, con demasiada frecuencia, esta teórica y genérica voluntad de vivir mejor no se traduce en la práctica por algunos motivos que explicaré en las páginas de este libro.

Una cosa es cierta: debemos activar en nuestra vida más entusiasmo, gratitud y responsabilidad para obtener la cohesión y la alegría de vivir.

El objetivo consiste en liberarnos del sentido de inadecuación que nos lleva a quejarnos y, al mismo tiempo, en transformar los sentimientos de desvalorización en estima y amor de uno mismo. Para ello hay que activar nuevas sensaciones y percepciones que nos conduzcan al bienestar físico y psíquico, a la armonización de los aspectos prácticos y emotivos de la existencia. Solo así no caeremos en la trampa del victimismo.

El corazón de la vida está en la fe, en la confianza, en el desarrollo de nuestras potencialidades y también en ayudar al prójimo. En las instituciones, las familias, las relaciones interpersonales y el mundo laboral necesitamos respirar un aire nuevo, imaginar un futuro mejor y hacer cosas concretas para llegar a un cambio positivo.

Mientras escribo esta introducción tengo los pies sumergidos en el agua del río Alcantara, uno de los principales

ríos sicilianos. Es un día caluroso de agosto y observo la espléndida naturaleza que me rodea. Creo que los destellos de Dios están presentes en todas partes: en el murmullo del agua, en el viento que acaricia los árboles y en las hojas que juegan con los rayos del sol...

¡Todo es maravilloso!

Me siento inmerso en esta extraordinaria energía y quisiera hacerte partícipe de mi estado de ánimo.

Este libro quiere ser un estímulo positivo para la conciencia. Utilízalo como un manual práctico para hacer tu camino más fluido y satisfactorio. Si durante la lectura hay cosas que te «tocan», detente y escribe en una hoja suelta lo que quieres potenciar o cambiar de ti. Habrá también preguntas a las que podrás responder. Y es que la práctica nos cambia realmente.

Quiero transferirte toda la energía y el entusiasmo que llevo dentro, hasta el punto de afirmar: *Deja de quejarte y empieza a potenciarte, respetarte y amarte.*

El libro se divide en tres partes. En la primera, el lector encontrará el análisis de las motivaciones que impulsan a las personas a quejarse. Será imprescindible también hacer un examen meticuloso de los aspectos sociales que influyen en la actuación subjetiva.

En la segunda parte, habrá interesantes propuestas teóricas y ejemplos concretos para hacer más incisiva la experiencia.

La tercera parte estará dedicada a propuestas prácticas, con ejercicios que te ayudarán a potenciar la autoestima y la motivación.