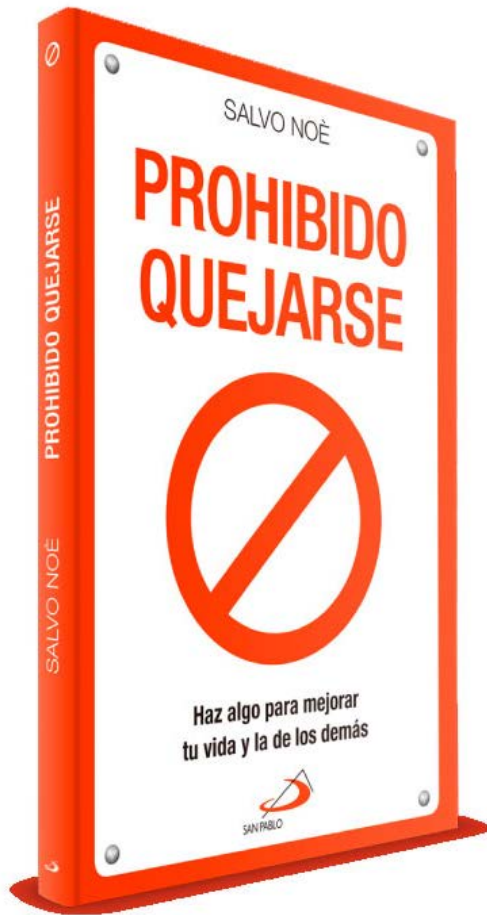


## Retiro de Adviento 2021



# PROHIBIDO QUEJARSE

**El Adviento como tiempo  
para abandonar lamentos**



Hay una anécdota simpática en la vida del Papa Francisco que se hizo viral: un psicólogo, Salvo Noé, le regaló un cartel con el lema “Prohibido quejarse” (Vietato lamentarsi) y el Papa lo colocó en la puerta de su habitación de la residencia de santa Marta.

El coro de las lamentaciones es amplio en la sociedad y en la comunidad cristiana. Procede de un negativismo que ve todo negro. Todo va mal, la familia, la política, la juventud, la economía, la moral. Y un lento desgranar de quejas deja un regusto amargo en la boca e impide una vida medianamente disfrutante.

¿Puede uno irse alejando de ese coro? ¿Puede alguien que lo desee zafarse de esos tentáculos que terminan por envolverlo todo? ¿Se puede escapar de esa melodía pegajosa y gris que quita el color a las cosas y a la vida? ¿Puede uno no sucumbir al peso atosigante de la ceniza gris, peor que la del volcán de La Palma, con la que cubren los lamentos los caminos de la vida?

El Adviento, siempre lo decimos, es tiempo de esperanza. Ésta se bloquea con el continuo lamentarse. Por eso, este tiempo puede ser bueno para percatarse de lo invasivos que son los lamentos y de que tenemos posibilidad de abandonarlos. Estos caminos sencillos de espiritualidad, pero bien concretos, pueden ser una ayuda para nosotros este año.

# 1. Lamentos que remuerden

Hay un poema de José Luis Borges (*Poesía completa*, ed. Debolsillo, Madrid 2021, p. 457) titulado “El remordimiento”. Quizá pueda servirnos, por contraste, para enfocar la reflexión:

*«He cometido el peor de los pecados  
que un hombre puede cometer. No he sido  
feliz. Que los glaciares del olvido  
me arrastren y me pierdan, despiadados.  
Mis padres me engendraron para el juego  
arriesgado y hermoso de la vida,  
para la tierra, el agua, el aire, el fuego.  
Los defraudé. No fui feliz. Cumplida  
no fue su joven voluntad. Mi mente  
se aplicó a las simétricas porfías  
del arte, que entreteje naderías.  
Me legaron valor. No fui valiente.  
No me abandona. Siempre está a mi lado  
la sombra de haber sido un desdichado».*

- *No he sido feliz*: La infelicidad es la fuente de las quejas. Por eso mismo, cuanto más alto sea el nivel de dicha, más bajo será el de la queja. Dar con el nivel de dicha al que uno puede aspirar es el gran éxito de lo humano y de la fe (el éxito no es la salvación, sino la dicha. Por eso el programa de Jesús es un programa de dicha).
- *Los glaciares del olvido...despiadados*: El olvido, al que sin duda estamos destinados, tampoco ha de ser motivo de queja. Lo malo no es que no se nos recuerde en el futuro, sino que el presente nos sea amargo.
- *Engendrados para el juego*: para la alegría, para el buen humor, para el talante positivo y hemos negativizado la existencia donde predomina el color gris.

- *Entretejer naderías*: poner a salvo sistemas de pensamiento y estilos de vida que no hablan del gozo y de la libertad, sino de las obligaciones y del sometimiento debido. Al final, ¿para qué ha servido todo eso?
- *No fui valiente*: porque la valentía no consiste en defender el barco, sino en lanzarse al mar; no consiste en defender el castillo del sistema, sino en disfrutar de la primavera que llega.
- *La sombra de la desdicha*: cada día que se tiene en la mano, se puede alejar esa sombra, puede uno zafarse de su influjo negativo. La posibilidad de la dicha que controla la queja la tenemos con cada amanecer.

## 2. La luz de la Palabra: Sant 5,7-10

*«Tened paciencia, hermanos, hasta la venida del Señor. El labrador aguarda paciente el fruto valioso de la tierra mientras recibe la lluvia temprana y tardía.*

*Tened paciencia también vosotros, manteneos firmes, porque la venida del Señor está cerca. No os quejéis, hermanos, unos de otros, para no ser condenados. Mirad que el Juez está ya a la puerta.*

*Tomad, hermanos, como ejemplo de sufrimiento y de paciencia, a los profetas, que hablaron en nombre del Señor».*

- *La paciencia del labrador*: proverbial, porque nada puede hacer para acelerar la llegada del fruto, sino las tareas rutinarias del cultivo. La lluvia viene cuando viene, no cuando es deseo suyo (sería la guerra). Una paciencia impuesta por las circunstancias que él tiene que admitir sí o sí.
- *No os quejéis, hermanos*: las razones que da Santiago (la cercanía de la venida, la posible condena, el juicio de Dios) no

son razones para nosotros, son las suyas, propias de los escritos neotestamentarios tardíos. Las razones quizá no nos parezcan interesantes, pero sí el mensaje: no os quejéis unos contra otros. La queja no es inocua; termina desatando el encono fraterno, y con él, la destrucción de la relación fraterna. Controlar la queja es poner un dique a la disolución fraterna.

- *La paciencia de los profetas que hablaron en nombre de Dios:* hablar de Dios, catequizar, predicar, exponer la fe sin paciencia lleva a la distorsión e indica que más que exponer lo de Dios, expones lo tuyo. La queja es síntoma de la enfermedad del yo. Y desde ahí es imposible construir la espiritualidad cristiana y la fraternidad.

### 3. Ahondamiento

a) *La queja, rostro de la increencia:* Aparece muy claro en el libro del Éxodo: la continua queja contra Moisés era el rostro de la falta de fe en el Dios liberador ( “Se quejaban contra Moisés y Aarón, y decían:”¡Ojalá nos hubiéramos muerto en Egipto, o en este desierto! ¿Para qué nos trajo Dios a este territorio? ¿Sólo para que nos maten a todos?”»: Núm 14,2-3). Pensamos que la pérdida de la fe es la de quien ya no cree en dogmas. Pero la queja contra el hermano es un síntoma claro de que tu fe dogmática sirve para muy poco. La queja desautoriza tu pretendida fe.

b) *La queja como rechazo de la oferta de Jesús:* Porque esa queja denota que no hay conexión, que no existe empatía, que no ha entrado en el corazón nada de la propuesta de Jesús («Al ver los escribas de los fariseos que Él comía con pecadores y recaudadores de impuestos, se quejaban a sus discípulos: ¿Por qué Él come y bebe con recaudadores de impuestos y pecadores?» Mc 2,16). La queja y cobardía que no es capaz de encararse con Jesús. Saben

que algo no va bien, que no hay sinceridad, que el corazón sigue cerrado.

- c) *La queja como signo de fraternidad débil*: San Pablo lo viene a decir a su amada comunidad de Filipos: no hay que perder energías en quejas y discusiones porque eso debilita a la comunidad: «Cualquier cosa que hagáis sea sin quejas ni discusiones»: Filp 2,14. Una comunidad se desangra cuando se instalan en ellas las quejas continuas. Éstas se convierten en terreno abonado para las divisiones.
- d) *La queja como signo de incompreensión social*: Nuestra manera de situarnos en la sociedad cobra, a veces, el rostro de la queja. Nos quejamos de los políticos, de los jóvenes, de los inmigrantes, de los sanitarios, de la policía, de los jueces, de los barrenderos, etc. Los periódicos abundan en cartas al director en que los lectores se quejan de algo. Alguna vez hay cartas de agradecimiento o de felicitación. Estar en una queja continua contra la ciudad en la que vives indica que no estás inserto en ese marco social. Una ciudad de gente quejumbrosa es una ciudad de disgusto.

#### **4. Francisco de de Asís: un mitigador de quejas**

Francisco no ha sido un ángel, sino un humano cordial y fraterno. Por eso la queja ha estado siempre cerca de su vida. Pero él ha tratado siempre de mitigarla y de no caer en sus traicioneras redes:

- Ya en TC 19, cuando se habla de la demanda que interpuso su padre contra él ante el obispo Hugo II, se dice: «El obispo lo citó en la debida forma para que compareciera y respondiera a la querrela del padre». Según el texto, responde a la queja entregándolo todo porque “tiene otro Padre”. Este descubrimiento le hace inmune al odio de su padre.

- En 1 Cel 42 se habla de la primitiva vida de los frailes en Rivotorto: «No se oía una queja o murmuración alguna, sino que con ánimo alegre y espíritu gozoso no perdían la paciencia». Es un poco idílico (porque el mismo Francisco la perdió un poco con el labriego que quiso meter allí el burro). Pero la cosa es clara: en los inicios de la utopía franciscana, la queja queda fuera. Ahora también habría de quedar fuera.
- Una de las quejas clásicas en las biografías de Francisco son las del sacerdote Silvestre al que le gustaba mucho el dinero. Éste; según 2 Cel 109, «Se quejó ante el hombre de Dios de que no le había satisfecho en lo que valían las piedras tiempo atrás vendidas». Eran unas piedras para reparar una iglesia. Cuando Bernardo vende sus bienes le entra a Silvestre la codicia (ya le habían pagado las piedras) y pide más dinero. Francisco coge un puñado grande de monedas y se las da. Silvestre recapacita y se convierte por la liberalidad que rehúye el litigio.
- Cuando Francisco habla de cómo tratar al cuerpo, dice en 2 Cel 129: «Quítese toda ocasión de queja, no sea que llegue a sentir fastidio de velar y perseverar reverente en la oración». Hay que ser humano con el cuerpo para evitar quejas inútiles. Un plan de oración inhumano no puede funcionar.
- En LM 13,7 se narra el milagro de que, tras las llagas, baja del monte Francisco en un borriquillo y a él y al labriego que le guía les pilla la noche de invierno y tienen que refugiarse en una cueva. Como hace frío, «Notando el santo varón que el hombre que le acompañaba se quejaba en voz baja y no cesaba de moverse de un lado para otro, aterido por el frío», le pone la mano llagada encima y desaparece el hielo. Un santo que está cerca de la necesidad de quien le ayuda. Escuchar las quejas, una manera de amar.
- EP es un libro tendencioso y de cierta radicalidad. En el nº 52, el hermano León tiene una visión en que Cristo le dice por qué está disgustado con los hermanos: «Por tres cosas: por-



que no reconocen mis beneficios, que tan generosa y abundantemente les dispense, pues, como bien sabes, no siembran ni recolectan; porque todo el día andan quejándose y ociosos y porque con frecuencia se provocan a ira mutuamente y no se reconcilian ni perdonan la injuria que reciben». La queja como causa de disgustos de Jesús porque siembra de sal la vida comunitaria.

- En 1 Cel 119 hay un texto que suena sorprendente: habla de la gloria de san Francisco canonizado ya y con su santidad reconocida. Dice Celano: «Cesa ya, ¡bendito sea Dios!, toda queja, pues a diario y en todas partes se va viendo con nuevo regocijo que de él proviene copiosísima abundancia de santas virtudes». Se ve que las quejas de algunos hermanos sobre Francisco fueron al final el pan nuestro de cada día.

## 5. El Papa Francisco y la queja

El Papa es un teólogo pastoral. No nos ha de extrañar que desarrolle un cierto pensamiento sobre la queja. Hagamos algunas anotaciones.

- 1) *«Los quejumbrosos no avanzan, no afrontan la vida. Deja ya de quejarte y actúa para mejorar tu vida y la de los demás».* Perderse en las quejas es amargarse y amargar. Es, además, dejar las cosas sin solución ninguna. La queja entra en el ámbito de “las peores soluciones”.
- 2) *«Los cristianos son misioneros de esperanza por eso no se dejan llevar por el desánimo o la queja».* Hablar de esperanza y a la vez situarse en la queja es una contradicción. Por eso escasea la esperanza en nuestras comunidades, porque abunda la queja.
- 3) *«Los lamentos son como mecedoras; te tienen entretenido, pero no te llevan a ninguna parte».* Efectivamente, después

de un rato de quejas se siente uno más vacío que antes. Has pasado un rato quejándote, pero estás igual que antes, o con un poquito más de amargura dentro, más oscuridad.

- 4) *«A veces estos cristianos quejumbrosos tienen más cara de pepinillos en vinagre que de personas alegres que tienen una vida bella»*. Es una forma gráfica de decirlo. Si no se descubre todos los días la belleza de la vida, se termina con la cara y el corazón amargado, viviendo con palabras y actos en el menosprecio, en la falta de brillo vital.

## **6. Quejarse o no quejarse**

(De una entrevista a Salvo Noé)

*¿Por qué recomienda dejar de quejarse?*

Debido a que las quejas nos impiden encontrar una solución, nos hacen dispersar la energía, generan un estado de ánimo negativo e influyen las relaciones interpersonales.

*¿Por qué nos quejamos?*

Porque estamos acostumbrados a hacerlo, porque no estamos satisfechos con nuestra vida y porque es un mecanismo efectivo para manipular a los demás. Hay toda una cultura que apoya este hábito. Quizás nuestros padres también nos enseñaron a quejarnos, tal vez porque a menudo ellos lo hacían.

*¿Todos se lamentan?*

No, hay un porcentaje de personas que, a pesar de tener razones válidas, deciden enfrentar las dificultades desarrollando habilidades emocionales y técnicas y, por lo tanto, habilidades para resolver problemas.

*¿Las personas notan que son presas de este hábito?*

No todos, a veces es tan habitual hacerlo que uno no se da cuenta de la parálisis egocéntrica de la que uno es víctima. Incluso alguien puede decir: '¿Qué puedo hacer si yo soy así!'

*Bueno, pero esto enferma de alguna manera ¿no? ¿Existe una relación entre quejarse siempre y daños al cerebro?*

Investigaciones científicas recientes, realizadas en la Universidad de Stanford, han demostrado que escuchar o producir contenido de más de treinta minutos al día imbuido de «negatividad» daña el cerebro. En cambio, las personas que conscientemente eligen transformar las llamadas «crisis» en oportunidades son en realidad benefactores, verdaderos arquitectos de las redes neuronales que mejoran la funcionalidad del cerebro.

*¿Siempre es malo quejarse?*

Puede haber momentos de dificultad, de dolor, que pueden inducir a una persona a tener un tono descendente y también a sentir enojo: en ese caso no hablamos de quejarse, sino de una reacción a algo que nos ha lastimado. Podemos definirlo como un estallido momentáneo que siempre está dirigido hacia una solución.

*El Papa nos invita a no mirarnos demasiado al espejo, sino a mirarnos dentro. ¿Cómo juegan el narcisismo y la vanidad contra la felicidad de la persona?*

La verdadera belleza es la belleza interior, el narcisismo es un giro negativo y egoísta que conduce a la fealdad de las relaciones. Mirarse hacia adentro para ver que somos seres espirituales, que estamos haciendo una experiencia humana y Dios nos ayuda, si nos ponemos en la condición correcta.

## 7. La queja en la vida fraterna

Todos experimentamos que, con frecuencia, la vida fraterna está amasada en quejas y sus adláteres (murmuración, negativización, crítica destructiva) ¿Cómo salir de ellos? ¿Cómo construir un muro de contención que impida que ese caudal negativo anegue la comunidad? Damos algunas pistas:

- *Vida bienhumorada*: que no es andar todo el día contando chistes o en una carcajada. Es tratar de mirar las cosas desde su lado más satisfactorio y bello, agradecer el don sagrado de vivir y respirar y con él toda la pequeña hermosura de cada jornada. Lograr pasar días gozosos en medio de la normalidad e, incluso, cuando acecha la limitación. No perder la sonrisa. Cultivar la amabilidad.
- *Vida disfrutante*: porque si no se disfruta de la vida sencilla, la queja aparece y se adueña de nuestro campo vital. Disfrutar de lo pequeño y cotidiano; dar a las cosas un toque de belleza y de “poesía”; considerar que el gran logro de la vida es conseguir nuestra cuota de dicha (“He cometido el peor de los pecados que un hombre puede cometer. No he sido feliz”, dijo Borges).
- *Vida colaborativa*: no encerrarse en lo propio, no sucumbir a “la enfermedad del yo”. Colaborar con sencillez, incluso en las cosas materiales más sencillas (lavado de la vajilla, limpieza, etc.). Saber que nadie es imprescindible, pero todos somos necesarios. Superar la barrera de “lo mío” y animarse a colaborar en lo que no es mío (?).
- *Vida con detalles de aprecio*: porque los detalles hablan, y si no se tienen, la relación enmudece. Superar la “vergüenza” de los detalles; pensar en los demás y hacer pequeños gestos de cara a ellos. Que no sean detalles rutinarios, para todos igual (colonia el día del santo), sino cosas personalizadas. Practicar el regalo sencillo de hermano a hermano, no de superior a hermano solamente.

- *Vida lo más clara posible ante el otro:* como decía san Francisco llegar a no decir a espaldas del otro lo que no nos atreveríamos a decir si estuviera presente. Moderar las valoraciones y los calificativos que damos al hermano ausente con el que tenemos alguna dificultad. No enzarzarnos en discusiones estériles con quien sabemos que no va a cambiar. Tener cintura para torear situaciones encaradas de frente no llevan sino a la crispación.
- *Vida con sentido de pertenencia:* que es algo más que con sentido de grupo solamente. Hago parte de un grupo al que me siento pertenecer. No es un grupo al que me enfrento, sino un grupo del que hago parte, un grupo familiar incluso. Y por lo tanto no voy al margen, sino a la par.

## 8. Itinerario para Adviento

- 1) *Semana del 28 de noviembre al 4 de diciembre:* semana del buen humor. Tratar de llegar al final del día sin caer en ningún enfado o palabra negativa.
- 2) *Semana del 5 al 11 de diciembre:* semana del disfrute. Buscar elementos de disfrute, una conversación, cómprate un pensamiento (vale 1 euro) y ponlo en tu mesa. Es como una sonrisa de la naturaleza.
- 3) *Semana del 12 al 18 de diciembre:* semana de la colaboración. Haz lo mejor posible los trabajos que te han encomendado y también alguno que no te hayan encomendado. Pregúntate al final del día: ¿qué he hecho hoy por mis hermanos/as que no me correspondía hacer?
- 4) *Semana del 18 al 24 de diciembre:* semana de la celebración. Vive los momentos celebrativos de la comunidad con más conciencia, sentido y participación. Como quien se prepara a la celebración de la Navidad, inminente.

## Conclusión

Quizá pueda parecer demasiado cotidiano enfocar el Adviento desde el no quejarse. Pero son caminos que abren a la espiritualidad y a la esperanza, que eso es el tiempo de Adviento. Un corazón libre de quejas será un terreno más apto para que arraigue la hermosa semilla de la encarnación del Señor.





**PROHIBIDO QUEJARSE**