

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LA ACEPTACIÓN (iv): LA QUEJA

DOSSIER 350

21 de julio de 2025

ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
Introducción.....	4
¿Qué es la queja?.....	5
La queja, un gran barómetro.....	5
Mucho más que un hábito.....	6
Un descubrimiento sorprendente.....	6
La pocilga interior.....	7
Síntomas.....	7
¿Por qué nos quejamos?.....	8
La queja de la queja.....	9
La queja como proyección.....	9
Una droga poderosa.....	10
La práctica de la semana 1.....	10
La práctica de la semana 2.....	11
La práctica de la semana 3.....	11

UTILIDAD DEL DOSSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay unas 300 sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

INTRODUCCIÓN

Me ha sorprendido comprobar que, a lo largo de todos estos años en UdV, no habíamos dedicado todavía una sesión a la queja.

Probablemente, la queja sea el síntoma más evidente de nuestra falta de aceptación.

Tras una ligera autoobservación, uno/a se da cuenta enseguida de que la queja tiene un gran protagonismo en nuestro fuero interno.

Cuando llevamos mucho tiempo viviendo en modo-queja (toda la vida, posiblemente), no nos damos cuenta de lo densos que son los estados interiores asociados.

Sólo cuando empezamos a vivir con más conciencia y la queja empieza a disminuir, nos percatamos de la pesada losa que suponía vivir de ese modo.

La queja es el ruido de la mente, capaz de robarnos -textualmente- la vida.

Es fundamental comprender bien qué es la queja y los motivos profundos por los que nos quejamos, así como la alternativa de calidad que aparece cuando empezamos a vivir con más presencia.

¡Vamos allá!

¿QUÉ ES LA QUEJA?

La queja es un lamento, expresión de dolor, pena o sentimiento. Resentimiento, desazón, descontento, protesta y/o disgusto.

En esencia, es una respuesta mental-sentimental que ejerce resistencia a “lo que es”.

La queja es la principal manifestación de nuestra lucha interna contra la realidad...

... y el principal síntoma de nuestra falta de aceptación.

LA QUEJA, UN GRAN BARÓMETRO

La aceptación requiere comprensión.

Cuando no hay comprensión, hay conflicto con la realidad.

Cuando hay conflicto con la realidad, hay queja.

La queja, por tanto, es un magnífico barómetro de tu grado de comprensión.

¿Te quejas mucho? Comprendes poco. ¿Cada vez te quejas menos? Comprendes más.

MUCHO MÁS QUE UN HÁBITO

La queja es más que un hábito.

Es un síntoma de falta de comprensión.

También, un síntoma de ausencia de presencia.

Y también, un síntoma de ausencia de amor.

Teniendo en cuenta que la Comprensión (inteligencia), el Amor y la Presencia son atributos del Ser, la queja ES UN SÍNTOMA DE AUSENCIA DEL SER.

UN DESCUBRIMIENTO SORPRELENDE

¿Has observado cuántas veces al día te quejas?

La autoobservación desnuda al ego ideal. Dime de qué te quejas y te describiré tu ego ideal.

El ego ideal es pura imaginación del 'yo', y al compararse con el ego idea (ambos, son fantasías del personaje), chocan y entran en conflicto.

La queja deja al descubierto lo que para ti "debería ser", esto es, la guía del ego ideal.

LA POCILGA INTERIOR

En los Evangelios (San Mateo 15:11-20) se puede leer:

“¿No entienden que todo lo que entra por la boca se va al vientre, y luego se echa en la letrina? Pero lo que sale de la boca, sale del corazón; y esto es lo que contamina al hombre”.

La queja lleva asociados estados muy densos.

Estos estados se actualizan y se hacen presentes en nosotros cada vez que nos quejamos (interna o externamente).

Eso es lo que nos ensucia y contamina por dentro, no lo que sucede fuera.

SÍNTOMAS

Síntomas de la vida en modo queja:

- Falta de energía vital
- Comparación constante
- Victimización
- Ausencia de responsabilidad
- Vida mecánica (piloto automático)

¿POR QUÉ NOS QUEJAMOS?

Existen muchas causas por las que nos quejamos, veamos algunas...

1. *Incapacidad de estar presente con lo que hay*

La ausencia de presencia nos condena a un mundo mental comparativo.

Cuando nuestra sensación de 'yo' va asociada al 'yo-pienso', estamos atrapados en la red comparativa del ego idea y el ego ideal.

La plena atención en el presente implica la plena aceptación del instante.

2. *Expectativas irreales: ¿cómo debería ser la realidad?*

Recordatorio: el mundo tiene derecho a ser como es.

La pretensión de que el mundo sea exactamente como nosotros creemos que debería ser nos lleva al conflicto permanente con el mundo.

3. *Intento de manipulación de una realidad imperfecta (para ti)*

Creencias inconscientes: "Si me quejo, quizás cambiará", "Quién no llora no mama".

La queja la utiliza a menudo el personaje como instrumento de manipulación de los demás.

Al personaje le cuesta sostener el sufrimiento de los demás (le recuerda al suyo propio), por eso muchas veces intenta evitar la queja ajena cediendo.

4. *La queja como huida*

La queja nos evita sentir el malestar profundo que hay debajo.

La queja nos mantiene en rabia, y nos evita caer a estados en los que el sufrimiento es mayor: tristeza, pena, desazón, apatía...

Una forma de ceguera que apunta solo al exterior.

También, una huida de la acción: mientras me quejo, no hago nada para cambiarlo.

5. *La queja puede aparecer como señal de una necesidad no atendida*

Tras la queja se esconde a menudo una emoción y una necesidad que reclama atención.

Ejemplos: respeto, descanso, reconocimiento...

Darnos cuenta de la necesidad es vital para dejar de victimizarnos y actuar.

LA QUEJA DE LA QUEJA

Un tic del ego espiritual: quejarse de la queja.

Es la misma queja, disfrazada de elevación espiritual.

Desde la comprensión, el amor y la presencia, se acoge con naturalidad la queja de los demás.

Se comprende que, en su situación, no es posible salir de un automatismo del que ni se dan cuenta.

LA QUEJA COMO PROYECCIÓN

Cuando me quejo de los demás, estoy hablando más de mí que de ellos, sin darme cuenta.

Tras la queja siempre aparece el efecto espejo.

Si, por ejemplo, me quejo de alguien que no me trata con suficiente respeto, la queja habla más de mi dependencia del respeto que de la falta de educación de la otra persona: señal de que yo no me trato con respeto.

UNA DROGA PODEROSA

La queja lleva asociados estados muy densos.

Todos ellos generan sufrimiento.

El personaje se acostumbra a quejarse como una forma de sentirse vivo.

La queja puede convertirse en un hábito mental inconsciente que nos da una sensación de identidad o de importancia, a pesar de ser autodestructivo.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA 1

EL DIARIO DE LA QUEJA

Objetivo: tomar conciencia del patrón automático de la queja

- Durante 7 días lleva contigo una libreta pequeña o utiliza el móvil
- Cada vez que te “pilles” quejándote (en voz alta o mentalmente), para un segundo y apunta:
 - La situación: ¿qué me ha hecho quejar?
 - La queja exacta: ¿qué digo o pienso?
 - Lo que siento en el cuerpo: ¿hay tensión? ¿en qué lugar?
 - Pregúntate: ¿qué no puedo aceptar?

CLAVES:

- NO SE TRATA DE DEJAR DE JUZGAR, SINO DE OBSERVARSE SIN JUICIO
- Acabar cada día leyendo las quejas y preguntándose: “¿Si no me quejara, como sería estar con esto tal como es?”
- Preguntarse: ¿qué me falta comprender para que la queja no existiera?

Ejemplo: anoto en la libreta:

Situación: he llegado a casa y todo estaba muy sucio

La queja exacta: “con lo que trabajo todo el día, lo mínimo es que pueda llegar a casa y encontrar un poco de orden”

Lo que siento en el cuerpo: tensión en el pecho, en la frente, en las mandíbulas y en las cervicales. La respiración se acelera.

¿Qué no puedo aceptar? Que yo trabaje y los demás descansen

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA 2

LA PULSERA DE LA QUEJA

Objetivo: detectar la queja y practicar el cambio de mirada

- Ponte una pulsera o goma elástica en la muñeca
- Cada vez que te sorprendas quejándote, cambia la pulsera de muñeca
- Mientras la cambias, haz una pequeña pausa para respirar profundamente y recuperar la presencia. Recuerda que “esto también forma parte de la vida”
- Observa cómo te sientes cuando no alimentas la queja y permites a la situación “ser”

Reto avanzado: intenta pasar un día completo sin cambiar la pulsera. No porque no te quejes, sino porque observas y dejas caer la queja antes de verbalizarla o alimentarla mentalmente.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA 3

ALQUIMIA INTERIOR

Objetivo: Cultivar una actitud consciente ante la realidad. Transformar la queja en gratitud

- Cada vez que te “pilles” quejándote, para y pregúntate: ¿Qué puedo agradecer en esta situación aunque sea pequeño?

- Escríbelo en una libreta al final del día
- Ejemplo: Queja: “¡Qué tránsito tan horrible!”

Transformación en gratitud: “Tengo un coche y un camino para volver a casa”