

No me quejo nunca

Son personas con las que es muy fácil convivir y a las que no cuesta nada amar por su actitud positiva ante la vida, pero detrás de ese optimismo a menudo esconden sufrimiento y muchas preocupaciones. Sin embargo, jamás las oirás quejarse.

“He tenido mucha suerte en la vida –explica Ana, de 40 años, tengo un trabajo que me gusta, dos hijos maravillosos, un marido adorable, salud... Como todo el mundo he pasado también momentos malos, pero en mi opinión es mucho mejor sonreír a la vida que lamentarse por todo. Quejarse, al fin y al cabo, no tiene ninguna utilidad”.

En el lado opuesto a aquellas personas que viven en una queja constante se encuentran aquellas que no lo hacen nunca y que guardan para sí todos los miedos, preocupaciones o sufrimientos. Guillermo Ballenato (psicólogo, docente, escritor y orientador de la Universidad Carlos III de Madrid) explica que “hay personas que evitan quejarse casi por principio, tal vez por inseguridad, baja autoestima y miedo al rechazo”. Según la opinión del experto: “No se debe confundir el exceso de positividad con un conformismo compulsivo, ya que de la acep-

tación a la resignación hay un gran trecho. En la primera hay un componente positivo de lucha por cambiar, lejos de la rendición que suele ir asociada a la segunda”. Pero, ¿qué motivos llevan a estas personas a esconder sus sentimientos tras la aceptación?

Los motivos

Disimular aquello que nos contraría es una conducta que se adopta en los primeros años de vida y que se manifiesta en la edad adulta. El niño crece con la idea de que la felicidad de sus padres está estrechamente ligada a la suya. Y si, por ejemplo, llora, puede pensar que sus padres se enfadarán, lo que provoca la ocultación de su descontento. Otro de los motivos es que, una vez somos adultos, la “no-queja” se valora mucho socialmente y es sinónimo de empatía. Se acercaría al máximo a la perfección, una forma de superheroicidad que no tiene debilidades.

Autodefensa

El doctor en Psicología Valentín Martínez Otero explica que “el optimismo, en cuanto tendencia a ver la cara amable de la vida, es siempre positivo”, pero cuando esta actitud se convierte en algo aparente “puede tratarse de una máscara, un recurso defensivo que tapa lo que el propio sujeto considera debilidades, y que, según él mismo, le puede hacer más vulnerable a los ataques de los demás”. Martínez Otero considera también que esta conducta puede reflejar “un déficit de inteligencia afectiva en su vertiente expresiva. A veces, esta dificultad para expresar la afectividad nos permite hablar de una persona alexitímica (la alexitimia es la incapacidad para identificar y verbalizar las emociones). Aunque su aparición depende de distintos factores, parece ser más frecuente en personas inmersas en ambientes que reprimen las manifestaciones afectivas”, añade el psicólogo.



Algunos rasgos que definen su personalidad

El psicólogo Guillermo Ballenato realiza un perfil aproximado sobre este tipo de personas a las que les resulta excesivamente complicado manifestar sus quejas o una simple opinión contraria a la de la mayoría. Según el psicólogo, su personalidad "denota cierta fragilidad emocional, timidez e introversión. Estas personas pueden destacar por su idealismo, sensibilidad y capacidad de

observación, pero también por su predisposición a la aprensión y a la desconfianza. A menudo se trata de seres individualistas, a la vez que dependientes de los demás, que cooperan, ceden, se conforman y se amoldan intentando evitar el conflicto. Su tolerancia con las faltas de los demás puede estar relacionada con un elevado nivel de autoexigencia".

PARA LEER

La inteligencia afectiva. Teoría, práctica y programa.

Valentín Martínez Otero. Editorial CCS. 12 €

Comunicación eficaz.

Guillermo Ballenato. Ed. Pirámide. 9 €

Trabajo en equipo.

Guillermo Ballenato. Ed. Pirámide. 12 €

¿Qué hacer?

■ Autoafirmación

Guillermo Ballenato explica en este sentido que "nuestras legítimas opiniones, desacuerdos y necesidades no deben quedar sistemáticamente en el anonimato. Desde la autoconfianza y la autoestima debemos aprender a manifestarlos con una actitud y comunicación positivas, con valor, oportunidad, tacto y empatía. Hay que evitar sobredimensionar el efecto negativo que puedan tener en los demás o el temor al rechazo. Y recordar también que 'no hay protesta sin propuesta'; la queja debe ir acompañada de propuestas de mejora, alternativas y soluciones".

■ Cambiar conductas

No se trata tanto de aprender a quejarse como de salir del estado pasivo de la no-queja. Seguramente existe en tu entorno alguna persona capaz de recibir tus sentimientos, de escuchar cuáles son tus miedos y preocupaciones. Que sepa escuchar y que no te juzgue. Debes escoger bien a esa persona, contarle tus preocupaciones. Haciendo como si un dolor o una contrariedad no existiesen o minimizando sus efectos, lo único que conseguimos es cultivar la ira y la frustración.

■ Buscar los orígenes

¿Estabas autorizado a quejarte en tu infancia? ¿Cómo recibía tu familia una manifestación tuya de descontento? Las actitudes defensivas que ponemos en práctica cuando somos adultos tienen sus raíces en la infancia. Un trabajo de reflexión y de análisis sobre la infancia y el papel ejercido por nuestros padres nos dará algunas respuestas acerca de nuestro comportamiento adulto.