



## ¿REALMENTE CREES QUE VIVES EN LIBERTAD?

Revista Psicología número 147

Por Carlos Odriozola

**Sí, somos absolutamente libres, puesto que todas nuestras conductas, acciones y omisiones, hemos elegido libremente hacerlas.**

**Si no somos responsables de nuestra vida, nos queda ser testigos impotentes de lo "nos toque" vivir.**

Veámos en los anteriores artículos cómo la felicidad era fruto y consecuencia de la satisfacción de nuestras necesidades, para identificarlas después.

### **Pero ¿qué es la libertad?**

Cuando, en el Curso de Psicología práctica para la Vida llegamos a este punto, propongo a los asistentes que escriban una breve definición de lo que para ellos es la libertad. A continuación, van leyendo en voz alta su concepto y, ante la perplejidad de los asistentes, las definiciones que van surgiendo son distintas, muy distintas, y en ocasiones hasta contradictorias. Para algunos, la libertad es hacer lo que les dé la gana; para otros es la ausencia de condicionamientos; otros plantean que no se puede definir lo que no existe..

Hay otro sector que opina que ser libre es actuar sin miedo, y también quien asegura que la libertad es actuar sin presiones externas y tener derecho a todo, sabiendo que tu libertad termina donde aparece la de los demás.

Después de escuchar posiciones tan diversas, pido que levanten la mano los que consideren que somos libres y... ¡solo lo hacen entre el 3 por ciento y el 6 por ciento del auditorio! ¿Qué piensas tú de esto? A mí el resultado me parece, cuando menos, escalofriante.

Resulta que más del 90 por ciento de las personas (por lo menos de las que asisten a mis cursos) no se consideran libres, ni por tanto responsables de lo que está ocurriendo en sus vidas.

Esto significa, ni más ni menos, que no hay posibilidades de cambiar la forma de vivir, de mejorar, crecer o trabajar por una vida mejor. Si no somos responsables de nuestras vidas, solo nos queda ser meros testigos impotentes de lo que "nos toque" vivir; eso sí, con derecho a queja.

Con la idea de poner un poco de orden en todo esto y presentarte un horizonte más esperanzador, te voy a exponer es mi posición.

### **Y tú, ¿eres libre?**

Creo que la libertad "es la capacidad de elegir dentro de mis posibilidades". Elegir es el concepto central, porque descarta las obligaciones. Libertad y obligación son incompatibles como la luz y la





# Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

oscuridad. ¿Tú qué crees? ¿Eres libre? Lamento comunicarte que eres, que somos, absolutamente libres, puesto que todas nuestras conductas y comportamientos, acciones y omisiones, hemos elegido libremente hacerlas, aunque no siempre lo hagamos de una forma consciente. Lo que hacemos y dejamos de hacer a lo largo de las 24 horas de cada día es una clara manifestación de nuestra libertad.

"Ya, pero tengo que trabajar". Nadie te obliga a levantarte a las 7 de la mañana para ir trabajar. Tú eliges (o no) hacerlo para tener unos ingresos a final de mes. "Tengo que hacer frente a la hipoteca". Nadie te obliga a pagar la hipoteca al banco. Tú eliges (o no) hacerlo para tener un piso en propiedad. "Tengo que pagar a Hacienda". Nadie te obliga a pagar tus impuestos. Tú decides (o no) hacerlo, para sentirte en armonía con tus valores o simplemente para evitarte peores escenarios.

Me he limitado a poner los ejemplos típicos que mis oyentes exponen para justificar la ausencia de libertad. Los Si no somos responsables de nuestra vida, nos queda ser testigos impotentes de lo que "nos toque" vivir famosos "tengo que", como acabamos de ver, no son tales. Todos ellos son sencillamente decisiones que libremente tomamos para sentirnos mejor o para no empeorar, pero siempre, en definitiva, para satisfacer necesidades nuestras.

Me imagino que esto de admitir, así por la brava, que somos libres, saltándonos lo que Fromm denominaba "el miedo a la libertad" no va a ser tarea fácil, y frente a esto nuestra cabecita se dispara buscando ejemplos y situaciones en los que este planteamiento falla. Te propongo que por las noches dediques un pequeño tiempo a repasar lo que ha sido el día y a comprobar, cómo tu capacidad de decisión ha estado a todas horas presente.

Esta es la propuesta que "libremente" te hago; y ahora tú, 'libremente', decide qué hacer con mi propuesta. Como siempre, tú eliges.

