



*Las personas libres son dueñas de sus actos y responsables de sus acciones*

Entre mis lecturas suelo incluir libros o artículos de psicología y filosofía. Me proporcionan recursos como mentor y para ayudar a otras personas profesional y personalmente. Hay un psiquiatra que escribe muy claro y siempre aplica su discurso a situaciones reales. Me refiero a [Luis Gutiérrez Rojas](#). En sus conferencias enfoca la vida desde un punto de vista positivo y motivador. Su primer libro, [“La belleza de vivir”](#), fue un éxito de ventas. Su segundo libro [“Vivir más libre: Elige una vida feliz”](#), lleva camino de alcanzar tanta difusión como el primero.

El tema central de su segundo libro es cómo conquistar la libertad y que es objeto de este artículo. Hoy día se cree que ser libre es hacer lo que uno quiere. **Ser libre amar y ser amado parece que esas serán las claves que nos permitirán alcanzar la tan ansiada felicidad.** Si queremos y ansiamos ser libres acabaremos por serlo, solo es cuestión de luchar por ello. La libertad es, sin lugar a duda, cimiento y fomento de nuestra felicidad.

**Luis Gutiérrez Rojas define la libertad como la capacidad de tomar decisiones sin que nada ni nadie me las puedan coartar.** Por eso las sociedades capitalistas unen con tanta frecuencia la libertad al

status económico. Si tengo dinero podré dar rienda suelta a mis sueños. Sin embargo, entre los que pueden conseguirlo todo, abundan los insatisfechos, los adictos, los inestables y los suicidas.

**Las personas libres son dueñas de sus actos y responsables de sus acciones.** No viven un bamboleo emocional ni una inestabilidad sistémica. Cuando las cosas van bien, son capaces de prever los futuros nubarrones y ponen los medios para adelantarse a las cosas malas que puedan venir. **Son humildes y ecuanímenes cuando analizan el éxito.**

**Ejercitar la libertad no supone pensar lo que nos da la gana. Ni dar rienda suelta a pensamientos destructivos ni a pesimismo baratos.** Las personas libres no endulzan la memoria pensando aquello de que cualquier tiempo pasado fue mejor. **Aceptan la realidad tal y como es.** Entienden que el mundo, las circunstancias y la época que les ha tocado vivir son las mejores de la historia porque son las que ellos tienen que protagonizar.

Para alcanzar semejantes niveles de libertad interior es **imprescindible hacer algunos ejercicios mentales para evitar que en nuestro interior anide la crítica o la murmuración.** Disculpar las intenciones ajenas, perdonar el mal que uno padece, relativizar el sufrimiento al que uno se enfrenta son claves si queremos ser de verdad libres.

**José Miguel Ponce en [womanessentia.com](https://womanessentia.com)**