



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