

CÓMO SER LIBRE
Manual de instrucciones

Colección
«Familia y persona»

Iñaki Guerrero

CÓMO SER LIBRE

Manual de instrucciones



Ciudad Nueva

2ª edición, 2ª impresión: julio 2015

© Iñaki Guerrero

Revisión: *Ana Hidalgo*

Maquetación y diseño de cubierta: *Antonio Santos*

© 2010, Editorial Ciudad Nueva
José Picón, 28 - 28028 Madrid
www.ciudadnueva.com

ISBN: 978-84-9715-260-0
Depósito legal: M-33.335-2012

Impreso en España - Printed in Spain
Imprime: Estugraf Impresores - Ciempozuelos (Madrid)

Prólogo

El presente libro no pretende ser una obra de erudición científica ni un nuevo planteamiento teórico; por el contrario, más bien quiere ser una pequeña guía, sencilla, al alcance de cualquier persona aunque no tenga ninguna preparación psicológica. El único motivo que me ha empujado a escribirlo es la esperanza de que pueda ser útil a quien lo coja entre sus manos y que al mismo tiempo le resulte ameno y entretenido.

Nace por la insistencia de quienes han escuchado alguna de mis charlas o han recibido ayuda psicológica en mi consulta, asegurándome que si escribiese algo podría ser de utilidad para muchas personas; por tanto, es a ellos a quienes hay que responsabilizar de la publicación de estas páginas.

Se puede catalogar como un libro de autoayuda, y aunque no va dirigido a personas con serios problemas psicológicos, tampoco a ellos les hará daño leerlo. Ha surgido con la idea de ser una guía para que quien lo lea pueda encontrar en sus páginas estrategias sencillas que le permitan aumentar el grado de satisfacción en su vida cotidiana, mejorando sus relaciones interpersonales dentro de la familia, con sus amistades y en el trabajo; optimizando también su rendimiento profesional y en otros

campos y, sobre todo, haciéndole sentir que, sean cuales fueren sus capacidades o habilidades, puede aportar mucho a todos aquellos que lo rodean. Pues, como veremos, los más brillantes o los más inteligentes no son necesariamente los más felices ni los que más aportan a la felicidad de los demás.

Lo que aquí escribo no es fruto sólo del estudio o de conocimientos teóricos, sino que nace fundamentalmente de lo que he aprendido a lo largo de años de trabajo en contacto con mis clientes, y también de mi propia experiencia de crecimiento y maduración personal. A este respecto tengo que agradecer a cada uno de los que han pasado por mi consulta por la aportación extraordinaria que me han dado con su esfuerzo y su empeño por superar sus dificultades, por su valor al afrontarlas y por la riqueza humana que siempre encuentro en cada uno de ellos, sin que haya habido uno solo que no haya despertado mi admiración y –por qué no decirlo– en más de una ocasión, una sana envidia.

La adquisición del equilibrio o la madurez psicológica es un proceso que dura toda la vida, y el único protagonista es uno mismo. Es decir, sólo yo puedo conseguir mejorar; nadie puede ayudarme desde fuera si yo no pongo todo mi empeño para lograrlo. Por eso no hemos de esperar milagros de este libro: será únicamente eso, una guía que contribuirá a mostrar el camino por el que cada uno puede acercarse a la meta que se propone. Es interesante señalar que mientras conocemos ampliamente las estrategias para una vida físicamente sana, desconocemos casi por completo las que son recomendables para vivir con un mínimo equilibrio psicológico. Pensemos que, si la salud física influye en el grado de felicidad, mucho más

lo hace la salud psicológica, y esto sin hablar de la gran influencia que la psique tiene, a su vez, sobre la salud física.

Espero, por tanto, que estas páginas sirvan para descubrir algunas estrategias que nos permitan vivir una vida más serena y más plena, lo que redundará en beneficio propio y de todos los que nos rodean.

Introducción

Pocas palabras habrá que aparezcan pronunciadas por todos con tanta frecuencia como la palabra «libertad». Desde que la Revolución Francesa la puso de moda, se ha convertido casi en un término mágico: todos aspiran a la libertad, nadie tolera que se le prive de ella; forma parte de las reivindicaciones de todos los individuos, grupos, ideologías y pueblos. Sí, la libertad es considerada como un bien y como un derecho; a nadie se le puede negar, salvo que haya cometido delitos graves. Pero ¿es la libertad un bien absoluto? ¿La libertad del individuo debe ser plena?

Hay ideologías que piensan que así debe ser. Y que el ser humano, cuando goza de total libertad, tiende a actuar de forma ética. Desgraciadamente, la constatación empírica no suele confirmar esa idea, y siempre se ha visto que cuando las personas gozan de una total libertad, muchas acaban abusando de ella, subyugando y esclavizando a los más débiles, cayendo así en la contradicción de privar de libertad a los demás en nombre de la libertad de uno mismo.

Esto ha obligado a las instituciones a dar normas que regulan y limitan la libertad de las personas para evitar que se produzcan abusos. A pesar de ello, los atropellos de todo tipo son continuos, y muchas veces se hacen en

nombre de la libertad individual. Aquí nos encontramos con la paradoja de que la libertad es un bien ansiado por todos, pero al mismo tiempo, si no se le ponen cortapisas, se puede convertir en algo destructivo y generador de sufrimiento para muchos.

Hasta aquí estamos hablando de una libertad externa, física: *que nadie pueda obligarme a hacer lo que no deseo y que nadie me impida hacer lo que quiero*. Pero es evidente, como decíamos antes, que la libertad externa plena no es factible, pues siempre habrá normas y leyes que me obliguen a actuar de determinada forma o a reprimir acciones que me gustaría realizar.

¿Es posible ser libre al cien por cien, totalmente?

Hay un aspecto en el que sí podemos alcanzar una libertad muy grande: es la libertad de nuestra mente, de nuestra psique. Nadie puede obligarme a pensar algo si yo no lo creo; pueden obligarme, presionarme o coaccionarme físicamente para que diga o haga algo, pero seguiré pensando como me parezca mejor. Sin embargo, en este ámbito aparentemente inexpugnable que es mi mente, ¿puedo decir que soy libre? ¿Actúo siempre como yo creo o como yo quiero, aunque no haya presiones externas que me lo impidan? ¿Cumplo siempre con los propósitos que me hago? Sin duda, a estas preguntas todos sin excepción responderíamos que no. Y pensemos que la libertad es fuente de felicidad; pero la verdadera libertad, la que realmente puede darme la plenitud, es la libertad interior, la que adquiero con respecto a mí mismo.

Hoy en día se oye decir a los adolescentes que quieren ser libres, que no quieren imposiciones, que nadie les tiene que decir lo que tienen que hacer, etc. No hace mucho tuve la siguiente conversación con uno de ellos: