

ANÁLISIS: PSICOLOGÍA

No tengamos miedo a la libertad

MIRIAM SUBIRANA 22/08/2010

Hay gente que para no arriesgarse al fracaso, al rechazo, a la soledad, intenta acoplarse al grupo, agradar y quedar siempre bien. No es así como nos sentiremos fuertes y tranquilos.

“La máxima victoria es la que se gana sobre uno mismo” (Buda)

En todos los ámbitos de la vida tenemos la libertad de utilizar nuestro inmenso poder creativo. La capacidad de escoger qué pensamos y qué sentimos en cada momento y cómo respondemos en cada situación es nuestra fuerza y nuestra libertad. Sin embargo, las creencias nos limitan, el pasado nos condiciona y los miedos nos impiden vivir nuestros sueños más profundos.

A lo largo de la historia, la libertad ha sido uno de los valores que el ser humano más se ha afanado en reivindicar. Hemos provocado revoluciones y rebeliones contra la opresión. A pesar de las conquistas, la experiencia de miedo, dolor y soledad ha aumentado. No hemos sabido utilizar la libertad para fortalecernos emocional, mental y espiritualmente. Tenemos hábitos que nos privan de libertad y eludimos afrontar nuestras sombras. Para algunos, la soledad es la huida; para otros, la distracción es estar siempre con alguien.

A veces nos sentimos atrapados en unas relaciones que nos asfixian. Queremos huir y quedarnos al mismo tiempo. Nos sentimos incomprendidos y nos invaden las preocupaciones. Otras veces nos parece que debemos someternos a los deseos de los demás para complacerles. Todo ello nos oprime.

Al sentirnos *amenazados* por la presencia del otro, llegamos a renunciar a nuestra integridad individual bajo la influencia de los demás y de la sociedad. Buscamos seguridad y dejamos de ser nosotros mismos, adoptando una personalidad que sigue las pautas culturales y sociales. De esta manera desaparece la discrepancia entre el yo y el mundo, y con ella el miedo a la soledad y la impotencia.

EL RIESGO DE LA SOLEDAD

“Si te vuelves inmune a las opiniones ajenas, no serás víctima de un sufrimiento inútil en las relaciones” (Miguel Ruiz)

Ser nosotros mismos y diferentes de los demás conlleva el riesgo de sentirnos solos. El miedo nos domina. Seguir las pautas sociales, culturales, religiosas o políticas parece ofrecernos más seguridad y alimenta nuestro sentido de pertenencia, al sentir que formamos parte de un grupo, ya sea la familia, un equipo, un partido político o una comunidad. Así nos disponemos a someternos a *nuevas* autoridades capaces de ofrecernos seguridad y aliviar nuestra duda. Esa actitud alimenta la dependencia y la pérdida de libertad.

El caso de Juana es típico. Juana teme la soledad. Siempre intenta agradar y quedar bien. Para no arriesgarse al rechazo, siempre está de acuerdo con los demás. Así se siente aceptada y que forma parte del grupo. Renuncia a ser ella misma por temor a la soledad. Cede su poder a los demás y se convierte en una marioneta que permite que la moldeen según lo que quieren de ella. Vive de fuera adentro, es decir, lo de fuera determina cómo está por dentro. A veces, el precio por no permitirse el riesgo a ser diferente y a ser tú mismo resulta muy alto. Así estás alejando la felicidad de tu vida.

En Europa, cada vez son más las personas que viven solas por elección personal. Quizá la elección de vivir solo viene después de experimentar angustia y decepción en la convivencia. Quizá es la búsqueda de libertad y tranquilidad la que lleva a tomar esta elección.

Prima el deseo sobre el compromiso, y al más mínimo indicio de insatisfacción cambiamos de pareja, cambiamos de situación o de lugar. Nos es más cómoda la soledad, porque encontramos demasiadas complicaciones en la convivencia.

JUNTOS Y SEPARADOS

“La responsabilidad es una cara de la moneda, la otra es la libertad. Si no quieres responsabilidad, no tendrás libertad, y sin libertad no existe el crecimiento” (Osho)

Vivimos en la contradicción de querer estar juntos y separados, de querer una pareja estable y a la vez utilizarla y desecharla después. Mantenemos relaciones dependientes y a la vez buscamos espacios de libertad. Por ese motivo, muchas relaciones son uniones y separaciones transitorias. El amor llega a considerarse una conexión más que una comunicación o un vínculo. Las parejas se convierten en otro objeto de consumo. Aunque estemos juntos, nos sentimos desunidos. Las actitudes de comparación, celos, rabia, analfabetismo emocional, “yo, yo, yo”, nos separan. El ego nos distancia del otro. En la convivencia nos damos cuenta de que nuestros egos colisionan y culpan. Los egos controlan, dominan e irritan. Constantemente desean y están insatisfechos.

Nos cuesta asumir la responsabilidad de nuestra propia vida. Nos es más fácil culpar al otro de cómo estamos. Cuando estamos irritados, pensamos que es porque alguien actúa de cierta forma; estamos de mal humor por el tiempo que hace, porque la casa tiene una grieta en el techo, porque el coche no arranca, porque nos hemos torcido el pie. Así estamos siempre quejándonos y frustrados. Pero ¿quiénes son responsables de esa frustración? ¿El coche, el pintor, la casa, el suelo? ¿O somos nosotros los responsables? Asumir plenamente nuestra responsabilidad: ese es el camino hacia la libertad.

dejar de sufrir

“En no aferrarse radica la decisión de fluir libremente” (Anthony de Mello)

El miedo, la ira y la tristeza se originan en los hábitos de aferrarse, apegarse y depender. Con ellos, nuestro corazón pierde libertad. La presión que generan estos estados emocionales y la ausencia de libertad nos provocan sufrimiento. Estamos tan acostumbrados a estas formas de sufrir que llegamos a creer que son naturales. Es posible dejar de sufrir estas perturbaciones emocionales si recuperamos nuestro poder interior.

Con el fortalecimiento mental, emocional y espiritual podemos avanzar hacia la libertad asumiendo nuestra soberanía personal y estableciendo espontáneamente nuestra conexión con el mundo en el amor y el trabajo, en la expresión genuina de nuestras facultades emocionales, sensitivas e intelectuales. De este modo nos unimos con los demás, con la naturaleza y con nosotros mismos, sin despojarnos de la integridad e independencia de nuestro yo individual y único.

El verdadero poder interior lo desarrollan quienes conviven y trabajan juntos, no quienes se alejan de los demás. Por los demás hacemos cosas que no haríamos por nosotros mismos. Al relacionarnos ampliamos nuestros límites mentales y agrandamos nuestro corazón. Al convivir practicamos nuestras cualidades y poderes internos: tolerancia, capacidad para adaptarnos, escuchar, comprender, amoldarnos, perdonar, comunicar, fluir, discernir... Y así aprendemos a ser.

Ser actor y ser observador

La realidad tiene diferentes dimensiones. Si elegimos vivir la realidad de los demás, sus historias y sus complicaciones, perdemos nuestra tranquilidad interior. Nos involucramos mental y emocionalmente en sus historias. Cuando nuestra conciencia se pierde en esas historias dejamos de ser los creadores de nuestra propia vida.

Podemos observar la danza de ideas, imágenes y actos de los demás sin involucrarnos en sus historias. Solo así estaremos en paz con nosotros mismos y con el mundo. La buena noticia es que

tú eliges lo que vas a hacer y cómo vas a responder. Tú eliges lo que piensas y lo que sientes. Tienes la posibilidad y la libertad de utilizar tu capacidad creativa para responder ante la realidad que te rodea y a los estímulos que te lanza a cada momento. Ello implica cambiar la creencia predominante de que el otro –los demás, la sociedad o el mundo– determina cómo estás y por qué reaccionas como lo haces.

La cultura te hará libre

1. Películas

- ‘Mi nombre es Khan’, de Karan Johar.
- ‘Invictus’, de Clint Eastwood.

2. Libros

- ‘El deseo esencial’, de Javier Melloni.
- ‘El miedo a la libertad’, de Erich Fromm.
- ‘Los cuatro acuerdos: una guía práctica para la libertad personal’, de Miguel Ruiz.
- ‘Pasión por lo imposible’, de Osho.

3. Música

- ‘The Köln Concert’, de Keith Jarrett.
-