

Libertad – un estado del corazón humano

En mi artículo previo (*Hacia la Síntesis*) señalaba cómo el filósofo humanista Erich Fromm consideraba que el mundo moderno padecía una lucha contradictoria entre *tener* y *ser*. La necesidad humana de encontrar sentido, bienestar y crecimiento personal entraba en conflicto con un tipo de mundo externo diferente. Para Fromm, la resolución de este enfrentamiento debía encontrarse en un ‘cambio radical del corazón humano’. Para mí, el tema del bienestar personal gira en torno a la percepción y la experiencia de libertad. La capacidad de reconocer e internalizar el bienestar está básicamente ligada a cómo la persona experimenta su libertad.

La libertad no es simplemente una circunstancia limitada a los campos de batalla, las naciones y los derechos humanos. A un nivel esencial tiene que ver con la libertad dentro de uno mismo y con la contienda por mantener en nuestra vida cotidiana esa autonomía personal. El propio Erich Fromm escribió en abundancia sobre el miedo humano a la libertad¹. Fromm concluía que nuestro miedo innato a buscar la libertad frente al condicionamiento social tenía su origen en el proceso humano de nacimiento. La indefensión del niño recién nacido y su necesidad tan prolongada de dependencia y protección continúan durante la vida adulta en forma de necesidad de seguridad. Fromm considera por tanto que nuestra susceptibilidad al condicionamiento social se basa en una predisposición biológica. Quizá esto explique por qué a menudo tendemos a buscar una autoridad externa (padre, maestro, pareja/amante) como un poder o fuerza que compense nuestra sensación de aislamiento personal. La sociedad moderna ha explotado esa tendencia aprobando y sustentando nuestra dependencia de sistemas sociales externos. De igual modo, nuestras culturas a menudo desaprueban a aquellos individuos que muestran altos niveles de autosuficiencia e independencia. En un mundo que se dirige hacia una mayor conectividad, colaboración y compasión compartida, la existencia de libertad individual es crítica. Durante demasiado tiempo nos hemos centrado en la representación de la libertad tal y como se exhibe externamente – mediante poderes manifiestos – en tanto permanecemos ciegos a las restricciones de la libertad personal. Para mí, la libertad no es nada si no es libertad del corazón.

A menudo hablamos de libertad, o escuchamos a otros hablando de ella, en términos de *tener*. De esa manera se convierte en un valor de posesión. O bien la tenemos o bien no; otra gente la tiene, o la manipula, o la controla, etc. Con nuestra moderna comprensión de la libertad la hemos convertido en una mercancía – un objeto material con el que negociamos. En muchas situaciones y para muchas personas esto ha sido cierto. Asimismo, si una persona ha sido secuestrada, o se la mantiene en prisión/confinamiento, la libertad se convierte en una auténtica realidad física. Pero ésta es solo una manifestación de la esencia de la libertad humana. Para lo que aquí me interesa me gustaría discutir la libertad como un *estado del ser*.

A nivel interno la libertad no tiene que ver con lo que tenemos; más bien se trata de dónde estamos y qué hacemos. Se refiere a tener la actitud y la perspectiva correctas. En este contexto la libertad es un proceso: la necesitamos *respecto* a algo o *para* algo. No tenemos o poseemos libertad – la **generamos**. Es importante que creemos libertad para movernos hacia ella, de otro modo ¿hacia dónde vamos? Si

¹ Ver su libro ‘Miedo a la libertad’

deseamos desplazarnos *hacia* un lugar o estado del ser diferente podemos crear nuestra libertad a partir del pasado e incluso del presente. Por ejemplo, nuestro pasado no debería definir cómo deseamos que sea nuestro presente. Podemos aprender de él y desarrollarnos a partir de su experiencia; pero si ya no sigue siendo útil, o incluso resulta perjudicial, necesitamos aprender cómo dejarlo atrás. Todos tenemos la capacidad de elegir dónde queremos **Ser**.

Si somos incapaces de crear esta libertad dentro de nosotros mismos nos convertimos, en palabras de Doris Lessing, en las ‘prisiones que elegimos para vivir.’ⁱⁱ Tampoco olvidemos que nuestra libertad interior va con nosotros allá donde sea que nos dirijamos. Si sentimos internamente una falta de verdadera libertad eso mismo viajará con nosotros ya sea que estemos en un retiro de meditación en la India, o en los Andes de Sudamérica. Después de todo, no podemos escapar de nuestro propio yo. Es por tanto esencial que tengamos la libertad de afrontar los hechos que nos afectan cotidianamente. No podemos controlar lo que nos ocurre pero tenemos la libertad de escoger cómo respondemos ante ello. Progresando mediante nuestras experiencias y escogiendo las conexiones y situaciones alineadas con nuestro corazón, podemos llegar a ser viajeros intencionados más que aleatorios. La pregunta fundamental que debemos formularnos es: ¿cómo queremos vivir?

Para mí, cómo respondemos esa pregunta forma parte de lo que llamo el ‘trabajo viviente’ – el esfuerzo que hacemos internamente a fin de prepararnos y hacernos mejores para vivir en el mundo externo. Es aquí donde convergen ambos aspectos de la libertad – en la intersección donde se encuentran los mundos externo e interno. También es aquí donde nuestra imagen del mundo y su realidad física se fusionan. Si podemos darnos cuenta de que solo experimentamos el mundo ‘tal como somos’, entonces la libertad que encontramos en el mundo no es sino un reflejo de la libertad que consciente o inconscientemente percibimos internamente. En otras palabras, nuestro sentido de la libertad está tan cerca o tan lejos como lo concibamos. Puede sonar contradictorio, pero lo que precisamos conseguir es la liberación de nuestras propias percepciones de la libertad. La razón por la que muchos de nosotros no nos detenemos a tomarlo en consideración, o quizá no lo veamos necesario, es que ¡aún no tenemos la libertad para evaluar el estado de nuestra propia libertad! Como he dicho antes, la libertad no es una posesión, es un proceso – una acción – y por tanto algo en lo que trabajar, con lo que involucrarse. Nuestra propia libertad es un *proceso de participación*.

Quizá este proceso implique la libertad de hacer las pequeñas cosas que son importantes en nuestras vidas; no necesariamente la libertad de ‘salvar el mundo’ o de hacer un gran gesto. Lo que necesitamos internamente es libertad de elección; de actuar como mejor nos sintamos; de crear momentos de alegría que poder compartir. O podría ser la libertad de empezar a realizar un cambio modificando las cosas de una en una. Nuestras vidas forman parte de un gran tapiz humano viviente. Haciendo una pequeña modificación podemos influir en el cambio de muchas otras maneras gracias a innumerable conexiones visibles e invisibles. La libertad consiste en tener la opción de hacer esos cambios, y responsabilizarnos de nuestra participación en el tapiz viviente que es la vida.

ⁱⁱ Ver Doris Lessing, 1987, *Prisons We Choose To Live Inside* (“Prisiones que elegimos para vivir”)

La libertad personal es también una expresión de inteligencia: no de aprendizaje intelectual sino más bien de inteligencia social, espiritual, emocional e instintiva. Todo eso es la inteligencia de la libertad personal. Esto me recuerda a Rumi que describió la diferencia entre la inteligencia instintiva y la adquirida: *‘Hay dos tipos de inteligencia: Una adquirida/como la de un niño que memoriza en la escuela hechos y conceptos/de los libros y de lo que dice el profesor, recopilando información de las ciencias tradicionales... ...Hay otro tipo...uno ya completo y conservado dentro de ti./ Un manantial que desborda su lecho. Un frescor/en el centro del pecho.../Este segundo saber es una fuente/que mana desde dentro de ti.’* Este segundo conocimiento – nuestra inteligencia instintiva – ya está dentro de cada uno de nosotros. Como seres humanos tenemos este *saber* de forma inherente. Para mí, la libertad es ser capaz de conectarse con este conocimiento interno – y actuar de acuerdo a él. Al fin y al cabo, la verdadera libertad es un estado del corazón humano.

“Amar la libertad significa, para mí, tener la libertad de amarse profundamente y amar a los demás, y aceptar la eterna verdad del cambio. Quiere decir tener la libertad de ser feliz con uno mismo y con los otros según llegan y se van de nuestras vidas. Significa tener la libertad de conectarse de manera excelente con quien sea que nos encontremos y de relacionarse satisfactoriamente con aquellos con quienes resulta difícil hacerlo correctamente.”

Owen Fitzpatrick