
La vera libertà

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova editrice

Ansia, paure, tristezze, ira... Tutti abbiamo condizionamenti che ci bloccano, limitano la nostra libertà e ci impediscono di raggiungere una vita più piena. Come risolvere i nostri complessi e crescere nell'autostima, in modo da essere più liberi e perciò più felici? In "Come essere liberi, manuale di auto-aiuto per vivere più sereni" , l'autore, Iñaki Guerrero Ostolaza, offre alcune strategie per raggiungere una maggior soddisfazione nella vita quotidiana, in famiglia, con gli amici e sul lavoro.

Esistono poche parole utilizzate con tanta frequenza come la parola "libertà". [...] È considerata come un bene e un diritto; non la possiamo negare a nessuno, a meno che non abbia commesso gravi delitti. Ma, la libertà è un bene assoluto? La libertà dell'individuo deve essere piena? Esistono ideologie che sostengono debba essere così e che l'essere umano, quando gode di una piena libertà, tenda ad agire in modo etico. Sfortunatamente, la constatazione empirica di solito non conferma quest'idea e si è sempre visto che quando le persone godono di una libertà completa, molte volte finiscono per abusarne, soggiogando e schiavizzando i più deboli, cadendo così nella contraddizione di privare della libertà gli altri in nome della propria. Questo ha obbligato le istituzioni a dare delle norme che regolano e limitano la libertà delle persone per evitare che si producano degli abusi. [...] Fin qui abbiamo parlato di una libertà esterna, fisica: *che nessuno mi obblighi a fare ciò che non desidero e che nessuno mi impedisca di fare ciò che voglio*. Ma è evidente, come dicevamo, che la piena libertà esterna non è conseguibile, poiché ci saranno sempre norme e leggi che mi obbligheranno ad agire in un determinato modo e a evitare azioni che mi piacerebbe fare. È allora possibile essere totalmente liberi? C'è un luogo in cui possiamo raggiungere una libertà molto grande: la nostra mente. Nessuno, infatti, può costringermi a pensare qualcosa se io non ci credo; possono obbligarmi, farmi pressioni o costringermi fisicamente affinché dica o faccia qualcosa, ma anche così continuerò a pensare come meglio credo. Tuttavia, in questo luogo apparentemente inespugnabile che è la mia mente, posso davvero dire di essere libero? Agisco sempre come credo o come voglio, anche se non ci sono pressioni esterne che me lo impediscano? Realizzo sempre i propositi che faccio? Senza dubbio a queste domande tutti, senza eccezioni, risponderemmo di no. Pensiamo che la libertà sia fonte di felicità, ma la libertà che realmente può darmi la pienezza è la libertà interiore, quella che acquisisco nei miei confronti. Spesso si sente dire dagli adolescenti di oggi che vogliono essere liberi, che non vogliono imposizioni, che nessuno deve dire loro cosa devono fare, ecc. Non tanto tempo fa ho avuto una conversazione con un ragazzo. – Cos'è la libertà per te, gli ho chiesto? – Fare quello che voglio, senza imposizioni da parte di nessuno. – Fare ciò che vuoi o ciò che ti piace, di cui hai voglia? – Non è lo stesso?, ha chiesto lui, guardandomi un po' sorpreso. – Lascia che ti spieghi, ho continuato. Tu sei uno studente, se domani avessi un esame, vorresti passarlo, no? – Certamente. – Allora oggi ti saresti proposto di studiare, suppongo. – Logico! Se volessi superare l'esame, oggi mi sarei messo a studiare. – Cioè, oggi vorresti studiare. – Sì, è così. – Ma ti piace studiare? Hai voglia di farlo? – Veramente no, ha detto il ragazzo dopo essersi grattato un po' il capo, raramente mi piace studiare. – Capisci adesso qual è la differenza tra volere e piacere? – Sì, credo di sì. Non tutto ciò che voglio è ciò che mi piace, né tutto ciò che mi piace è ciò che voglio. – Ossia, alle volte dovrai rinunciare a ciò che ti piace per fare ciò che veramente vuoi; altrimenti, non raggiungerai mai le mete che ti sei proposto e finirai per essere schiavo dei capricci del momento. Sei d'accordo? Il ragazzo si disse del tutto d'accordo. Ma qui sta il problema: per essere liberi dobbiamo essere capaci di fare *ciò che vogliamo* e di rinunciare spesso a *ciò che ci piace*. Quando parliamo di appetenza, possiamo intendere tutti gli impulsi che ci portano ad agire in modo incontrollato, lasciando da parte cose che vorremmo fare e facendo o dicendo cose che in

realtà non vorremmo fare o dire, il che genera scoraggiamento, frustrazione e senso di colpa, tutti sentimenti che ci fanno soffrire e sentire infelici. A chi, invece, riesce a raggiungere una vera libertà di spirito le pressioni esterne possono arrecare poco danno e non riescono a diminuire il senso di pace e di pienezza. Questa è la libertà che rende possibile raggiungere la felicità. Come arrivare a ottenerla è ciò di cui mi propongo di parlare nei capitoli seguenti. da **Iñaki Guerrero Ostolaza**
COME ESSERE LIBERI manuale di auto-aiuto per vivere più sereni pp.168 - prezzo: € 15,00