



inteligencia emocional

ENSAYO

El Autogobierno

La libertad como conquista

Luis Salvador González Córdova

Las marionetas

Cada vez que tomamos una decisión difícil, vuelve una pregunta. Cada vez que actuamos en contra de lo que el impulso pide. Cuando elegimos quedarnos aunque todo nos empuje a huir. O cuando amamos, no porque hayamos caído presa del amor, sino porque decidimos amar. ¿Somos libres? Qué tipo de libertad es la que está presente en tales casos. Es esa libertad que muchos desearían poseer, pero que muy pocos logran conquistar.

Seamos honestos con lo que vemos a diario. Para una enorme mayoría de personas, la vida transcurre de otra manera. Vivimos reaccionando. Gobernados por el miedo, por el deseo, por la aprobación ajena, por hábitos que nunca elegimos conscientemente. Alguien nos ofende y la rabia responde por nosotros. Alguien nos aplaude y el rumbo se tuerce en busca de ese aplauso. Somos, en esos momentos, marionetas de fuerzas que no vemos o que preferimos no ver. Y lo que no se ve, no se puede gobernar.

Quien haya leído mis reflexiones anteriores sabrá que no hablo de la libertad como un atributo garantizado, ni como una capacidad disponible para ser ejercida por el solo hecho de ser humanos. Esa libertad, la que se posee sin haberla ganado, tiene mucho de ilusión. La pregunta que quedó abierta entonces sigue esperando: si esa no es la verdadera libertad, ¿cuál es? Es una libertad en potencia: todos la tenemos, casi nadie la desarrolla. Es, por lo tanto, una libertad por conquistar. Pero qué es exactamente lo que hay que conquistar. Esa es la reflexión a la que te invito.

El guardián

Hay una voz en ti que trabaja sin descanso. No la elegiste, no la contrataste, pero tampoco puedes despedirla. Su oficio es uno solo: protegerte. Del dolor, de la pérdida, del ridículo, de la crítica. Cuando alguien te ofende, ella redacta la respuesta. Cuando alguien te critica, ella prepara la defensa. Cuando algo amenaza la imagen que tienes de ti, ella se pone de pie antes de que termines de escuchar. Esa voz tiene un nombre que seguro has escuchado: el Ego.

Vale la pena conocerlo bien, porque tiende a tener cierta mala prensa. El Ego no es vanidad ni arrogancia —o no principalmente—. Es a mi juicio un guardián. Un constructo psicológico a cargo de tu supervivencia: te aleja del dolor, te acerca al placer, defiende tu imagen con una eficiencia notable, aunque muchas veces también, con bastante torpeza. Pero cuidado, en ningún caso es el enemigo. Es parte de lo que somos y cumple una función necesaria.

¿Cómo reconocerlo, entonces, si no es la vanidad del espejo? Ayuda conocer su firma. La firma del Ego tiende a estar detrás del *para qué* de una decisión. Piensa en quien descubre que su pareja lo engañó y dedica semanas a preparar el castigo perfecto. No hay arrebatos ahí: hay argumentos, hay lógica, hay un “se lo merece” que suena a justicia. Y sin embargo, mira el *para qué*: esa campaña entera no sirve a su vida —no la repara, no la mejora, no la libera—. Sirve a su orgullo herido. El que decidió no fue él, fue el guardián, defendiendo la imagen dañada con las herramientas equivocadas. Cada vez que una decisión se pone al servicio de

proteger tu imagen, tu orgullo, tu herida —en lugar de servir a tu vida—, el que tomó el control fue el Ego.

Si el Ego es leal, si su función es necesaria, si no es el enemigo, ¿por qué en algunas vidas apenas susurra, y en otras gobierna todos los días?

La respuesta no está en el Ego. Está en quién lo escucha y obedece.

El esqueleto y la armadura

Porque en ti no hay solo esa voz que protege. Hay también alguien a quien esa voz le habla: un Yo. En él podemos integrar tu identidad, tu autoconcepto y tu autoestima: eso que respondes cuando te preguntas —en serio, sin público— quién eres y cuánto vales. Ese Yo, que se va construyendo a lo largo de la vida, puede ser sólido o puede ser frágil, y de esa diferencia depende quién termina gobernando tu vida.

Un Yo sólido se sostiene desde dentro. Se sabe valioso con independencia de los atributos. Habrá quienes nos encuentren atractivos y quienes no, personas que nos admiren y otras a las que les seremos indiferentes, pero ninguna de esas miradas debiera tocar la esencia de nuestro valor, porque ese valor nunca estuvo en esas miradas. No es arrogancia. Diría que es casi lo contrario. El arrogante necesita ganar cada comparación. Por el contrario, un Yo sólido no compete, porque no le falta nada que la victoria pudiera darle. Es un esqueleto interior que sostiene sin que se note, y permite moverse por el mundo sin armadura. Y no porque haya silenciado al guardián. El Ego sigue ahí, hablando, señalando peligros. Pero su voz se

escucha como lo que es: información, advertencias, no órdenes. Se le oye, pero no es quien dicta la última palabra.

Un Yo frágil, en cambio, no puede sostenerse solo. Entonces el Ego busca compensar. Toma el control y redobla su trabajo. Donde no hay esqueleto que sostenga desde dentro, se fabrica una armadura, un exoesqueleto. Y en qué se tiende a traducir. En la necesidad de tener siempre la razón, en la imposibilidad de pedir perdón o en el ataque como respuesta a cualquier roce. Hay personas que parecen quererse demasiado —se exhiben, se celebran, se ponen primero en cada fila— y es exactamente al revés, porque tanto blindaje no protege un exceso de amor propio sino su ausencia. **La armadura más gruesa cubre siempre las debilidades más profundas.**

Un Yo fuerte y sano, ante la traición, no siente siquiera el impulso de vengarse. A una persona así podríamos preguntarle por qué no cae presa de ese impulso casi natural. Nos diría: “mi sana autoestima no me lo permite”. Su respuesta puede parecer contradictoria, porque el sentido común cree que la autoestima exige la venganza. Nos dicen: “hazte respetar, no dejes que te pasen a llevar”. Pero el que se venga está declarando que la ofensa le quitó algo que necesita recuperar por la fuerza. El que no se venga no está perdonando desde la debilidad, está constatando que nada le fue quitado. Su valor nunca estuvo en manos del ofensor. Y un detalle más en la frase: “no me lo permite”. Suena a prohibición, a falta de libertad, pero es exactamente lo contrario. Describe a un hombre que ya no puede ser arrastrado. Ninguna ofensa lo saca de su centro, porque su centro no depende de nadie. Si la libertad es una conquista, ahí está el conquistador. No el que hace lo que quiere, sino el que ya no puede ser gobernado desde afuera.

La propia ley

Detrás de todo esto opera un principio más hondo, uno que la filosofía formuló hace más de dos siglos. Immanuel Kant lo dijo con una exactitud difícil de superar: “Actúa solo según aquella máxima por la cual puedas querer que al mismo tiempo se convierta en ley universal”. Pregúntate, ante cada decisión, si el principio que la guía podría sostenerse para todos, siempre, en un mundo en el que tú mismo quisieras vivir.

Léelo con calma, porque no es una regla más. Es la definición misma de esa libertad por conquistar. Ser libre, para Kant, nunca fue hacer lo que se quiere. Eso sería sinónimo de libertinaje, de ser arrastrado por el deseo de turno. **Ser libre es darse la propia ley y en el mismo acto obedecerla.** Autonomía, en su sentido original: la ley que nace de nosotros como seres racionales. El que respondió “mi sana autoestima no me lo permite” estaba de algún modo haciendo eso —legislando sobre sí mismo—, aunque jamás haya leído a Kant. La ley no vino de un juez, ni de un castigo, ni de la mirada ajena: vino desde dentro. Por eso su imposibilidad, ese “no puedo”, es el acto más libre que existe.

Y Kant dio un paso más. Formuló una ley desde otro ángulo: “Actúa de tal modo que uses la humanidad, tanto en tu persona como en la persona de cualquier otro, siempre como un fin y nunca meramente como un medio”. Todo ser humano es un fin en sí mismo. Su valor no depende de su utilidad, de su belleza, de su rendimiento, de lo que pueda darte. Vale porque es, no por lo que sirve.

Pongamos atención en esta parte de su formulación: “tanto en tu persona como en la persona de cualquier otro”. La ley no tiene excepciones, por lo cual también te incluye. Tú eres una persona digna de ese mismo respeto, y tratarte como instrumento viola la misma ley que transgrede quien manipula a otro. El que se exige rendimiento para merecer descanso, el que se castiga para motivarse, el que vive para la aprobación ajena. Todos se están usando a sí mismos como medios.

Habrás escuchado que no se puede amar a nadie sin amarse primero a uno mismo. La frase es cierta, pero se ha deformado hasta volverse su caricatura. Se interpreta como un “tú primero, tú segundo, tú tercero, después los demás”. Es decir, el amor propio como un simple turno preferente en la fila. No hay tal fila. Hay una sola ley operando, y nadie queda fuera de ella. El que aprendió a reconocer la dignidad humana la reconoce en todos —incluido el que ve en el espejo—. Y el que no reconoce esa dignidad en sí mismo no ama mejor por postergarse. Simplemente no sabe amar. Ni a sí mismo, ni a los demás.

La puerta siempre abierta

Y es precisamente el amor el territorio donde el respeto por la dignidad del otro se verifica en toda su dimensión. Aunque irónicamente sea también el espacio donde menos libres nos creemos. Fíjate en el lenguaje que solemos usar: caímos enamorados, quedamos flechados, perdimos la cabeza por alguien. O bien decimos “me enamoré”, con la misma pasividad con que diríamos “me resfrié”. Como si el amor fuera algo que nos ocurre, un accidente meteorológico, una enfermedad estacional. Hablamos del amor como si nadie estuviera al mando del timón.

Y esa sensación es una realidad, pero que describe un fenómeno distinto: el enamoramiento. Eso sí que nos ocurre a cierta distancia de nuestra voluntad. Nadie elige las mariposas en el estómago, la atracción, el deslumbramiento. Eso llega solo, como llegan las marcas del cuerpo, y no hay nada de malo en ello. Es una fuerza de la naturaleza al servicio de la preservación de nuestra especie. El error está en llamarle amor. Porque el amor verdadero empieza precisamente donde termina la pasividad: es un acto consciente, una elección que se renueva. Querer el bien del otro no porque te haga sentir bien —aunque muchas veces lo haga—, sino porque reconoces en él o en ella una dignidad que merece ser honrada. Un fin en sí mismo, no un medio para tu satisfacción.

Y aquí se entiende por qué no todos pueden amar así, por mucho que lo quieran. Porque esa forma de amar no es una simple opción disponible para cualquiera: es una capacidad, y las capacidades se desarrollan. Entonces el amor, entendido así, es un acto de profunda libertad. Solo quien conoce la dignidad desde adentro —quien se sabe fin en sí mismo— puede reconocerla en otro. El que no la conoce solo sabe de instrumentos, y entonces “ama” por lo que el otro le da, mientras se lo dé.

Insisto en que amar está íntimamente ligado al desarrollo humano. Por eso, y por desgracia, el amor verdadero no abunda. Y no porque escaseen las personas valiosas, sino porque escasean los Yo capaces de encarnarlo.

Para identificar el verdadero amor bien vale una distinción clave: **no se ama a alguien por cómo es, se le ama por quién es**. El *cómo* son los atributos: la belleza, la inteligencia, el humor, el encanto. Todo eso puede gustarte, y está muy bien que lo haga. Pero los atributos cambian —la vida es permanente

cambio— y el que ama el *cómo* se queda, tarde o temprano, amando a alguien que ya no existe. El *quién*, en cambio, es esa dignidad que ningún cambio toca. Amar el *quién* es poder decir: “me gusta cómo eres, y si un día cambias, estaré a tu lado —celebrando ese cambio o acompañándote a rectificar lo que desees rectificar—, porque no amaba tus atributos: te amaba a ti”. Eso se llama compromiso, una palabra algo olvidada en estos tiempos. No es aguantar al otro cuando cambia, sino haber amado desde el principio algo que el cambio nunca pudo tocar.

Pero surge otra advertencia importante. Ese amor verdadero no encadena a nadie. Los fines no se poseen. Se valoran y se acompañan. El amor verdadero es una jaula con la puerta siempre abierta, donde el ave, pudiendo volar, decide quedarse a tu lado. Cada día que se queda es una elección, no una condena. Por eso el que ama de verdad no necesita candados, ni celos, ni vigilancia. Sabe que lo que ocurre adentro solo vale si la puerta sigue abierta. El carcelero nunca sabrá si es amado. Solo quien mantiene la puerta siempre abierta puede saberlo. **Porque el amor es solo amor verdadero, en libertad.**

El trono recuperado

Queda la pregunta que no puedo eludir: si la libertad es conquista, y la conquista la ejerce un Yo sólido, ¿cómo se construye ese Yo?

Empecemos por descartar dos caminos equivocados. El primero es el espejo: repetirse que uno vale, coleccionar frases de afirmación, declararse valioso cada mañana. No funciona, porque el valor no se declara, se demuestra. El segundo es el aplauso: buscar en la mirada de los otros la confirmación del

propio valor. Tampoco funciona, y es peor. El que se sostiene en el aplauso queda en manos del público, y el público es voluble. Su autoestima no sería suya, sería un préstamo que pueden cobrarle en cualquier momento.

La autoestima no se funda ni frente al espejo ni en los aplausos, aunque pueda nutrirse de ambos. Sus bases sólidas se ganan desde dentro, ante uno mismo. Reconociendo primero el propio valor intrínseco, y después siendo testigo de los propios actos. No declarándolos, sino probándolos, mire alguien o no. El observador clave aquí eres tú, y a ese testigo no se le puede sobornar.

Por eso **un Yo sólido no se compra, se edifica**. Como toda virtud —ya lo decía Aristóteles—, uno se vuelve justo obrando con justicia. Cada vez que te das la ley y la obedeces, pones un ladrillo que le da solidez a tu identidad. En la práctica: cada vez que no te usas como instrumento, que tratas a alguien como fin aunque te cueste o que haces lo que corresponde cuando nadie mira. Si nadie más que tú lo vio, no importa. Porque el testigo que cuenta estaba presente y lo registró. Con los años, ese registro es tu propia valoración. Tu virtud desarrollada y ejercida. No la que declaras, la que te ganaste.

Y aquí el guardián de nuestro relato, el Ego, vuelve a escena, pero desde un rol secundario. A medida que un Yo sano se fortalece, el Ego pasa a un segundo plano. No porque alguien lo haya vencido, sino porque cada ladrillo de tu fortaleza va haciendo menos necesaria una armadura. La crítica llega y encuentra a alguien que puede escucharla sin desarmarse. La ofensa llega y no encuentra quién herir. El guardián sigue ahí, leal como siempre, hablando cuando cree que debe. Pero sus horas de gobierno se acabaron: el trono ya lo conquistó su legítimo soberano.

Eso es la conquista de tu libertad. No una batalla ganada un día glorioso, sino una edificación lenta, paso a paso y acto a acto, con retrocesos y sin final. **Nadie la conquistará por ti, y por lo mismo, nadie podrá quitártela.** Y no es un camino reservado para filósofos o para santos. Es el camino de cualquier ser humano que un día decide dejar de ser esclavo del miedo, del aplauso o del Ego. No naciste libre, pero conquistándote a ti mismo puedes llegar a serlo. Eso es el autogobierno.

