

## **Reflexiones sobre la libertad y responsabilidad: Una perspectiva analítica-existencial**

Mihaela Launeanu, PhD

Psicoterapeuta en el Centro de Terapia Existencial, Vancouver, Canadá

Formador y Miembro del Consejo, Sociedad de Análisis Existencial de Canadá

[milauneanu@existentialanalysis.ca](mailto:milauneanu@existentialanalysis.ca) milauneanu@existentialanalysis.ca

Uno de los temas intensamente discutidos de nuestra actualidad en todos los países y continentes, es lo que se ha encuadrado como la tensión entre la libertad individual -a menudo combinada con la noción de derechos individuales-, por un lado, y el deber o responsabilidad cívica hacia los demás, el bien público y la sociedad en general, por otro lado. Los ecos de esta tensión, y especialmente de la polarización intensificada que se perpetúa a su alrededor, ha aparecido a menudo en mis sesiones de terapia durante los últimos meses. Por ejemplo, algunos consultantes revelaron conmocionados que su mejor amigo rompió con ellos, y los rechazó del círculo de amigos por esta disputa. Otros decidieron romper amistades duraderas o relaciones comprometidas por desacuerdos similares. Algunas personas mencionaron que tenían miedo de ir a trabajar porque se sentían inseguras o culpadas por sus decisiones. Independientemente de su situación específica, no solo estaban impactados, asustados, enojados, heridos o traicionados, sino que también estaban luchando por encontrar un piso, y una orientación en su situación, ya que estaban convencidos de que habían hecho lo que les parecía correcto y, sin embargo, se sentían incomprendidos, castigados o simplemente dejados de lado.

Esta situación me motivó a reflexionar de modo intencional, sobre cómo el Análisis Existencial (EA) entiende la libertad, la responsabilidad, la toma de decisiones éticas, el cuidado mutuo, el diálogo y la apertura. En línea con mi intención de revisar estos conceptos, espero que

este artículo pueda ser también una invitación para que los lectores reflexionen sobre estos temas y su relevancia para la práctica terapéutica en nuestro contexto actual.

### **Libertad y responsabilidad**

Desde una perspectiva existencial, la libertad y la responsabilidad están fundamentalmente interconectadas. Uno sin el otro es vacío, sin valor y potencialmente peligroso. La libertad sin responsabilidad puede conducir a la arbitrariedad y a la anarquía, mientras que la responsabilidad sin libertad es un mero deber, obligación o coerción. No podemos actuar responsablemente o ser considerados como responsables si no somos libres. Al mismo tiempo, no somos libres a menos que ejerzamos nuestra capacidad para responder (), y de mantenernos firmes en nuestras respuestas, incluso asumiendo las consecuencias de nuestras elecciones. Somos responsables sólo en la medida en que somos libres, y somos libres sólo en la medida en que ejercemos nuestra capacidad de respuesta. Cualquier coerción o presión sobre la libertad, nos quita responsabilidad y minimiza nuestra capacidad personal para responder y permanecer en diálogo con el mundo y con nosotros mismos. Del mismo modo, cualquier negativa a ser responsable transforma la libertad en una burla potencialmente peligrosa. En ambas situaciones, perdemos el contacto con nosotros mismos y, en lugar de llegar a una respuesta personal, simplemente reaccionamos ante una amenaza percibida o una coacción. Por tanto, hay poco valor y mucho peligro en oponerse a la libertad y la responsabilidad, ya que la cuestión es cómo podemos elegir responsablemente y experimentarnos libres en ser responsables.

Aunque como seres humanos somos personas libres, nuestra libertad no se ejerce ni se reivindica de forma abstracta. Más bien, tomamos decisiones libres y actuamos libremente dentro de contextos específicos. Actualizamos nuestra libertad cuando respondemos a las demandas de

una situación particular, al evaluar y tomar en consideración todo y todos los involucrados en esa situación (por ejemplo, la información precisa y pertinente sobre la situación, nuestros propios valores, todos los valores en esa circunstancia, otras personas, el contexto más amplio). No somos libres en el vacío, sino en situaciones específicas y concretas que están enlazadas a todo lo que está en juego en esa circunstancia. Además, no somos libres en aislamiento sino en relaciones: con una situación, con otros y con el contexto más amplio en el que existimos. Por lo tanto, nuestra libertad siempre está limitada y se ejerce dentro de estas limitaciones. Este es el lugar de nacimiento de la responsabilidad: ¿cómo respondo a lo que estas limitaciones piden de mí? ¿Cómo respondo en esta situación particular considerando la información que tengo, todos los valores y personas involucradas, asumiendo las consecuencias de mis elecciones libres? ¿Cómo puedo defender mis elecciones? Así entendida, la responsabilidad va perdiendo sus connotaciones moralistas o coercitivas de obligación o deber externo, para ser verdaderamente una expresión de libertad.

En tiempos de intensa agitación o crisis, esta conexión fundamental entre libertad y responsabilidad tiende a desvanecerse, lo que lleva a posturas artificialmente radicalizadas y rígidamente polarizadas que tienden a oponerse a la libertad, tergiversada como un ejercicio de derechos individualistas, y la responsabilidad es reducida a un deber u obligación social prescrito externamente. Desafortunadamente, esta polarización conduce a la pérdida de libertad y, posteriormente, a una pérdida de responsabilidad. Las personas que no son libres no pueden ser responsables, y cuanto menos libre se sienta alguien, menos responsable será. Sucumbir a ser obediente, o mirar a las autoridades percibidas para decirnos qué hacer mientras nos pasamos por alto, es tanto un escape de la libertad, como una insistencia en ignorar las demandas de la situación, reclamando agresivamente por los derechos individuales de uno, por encima de

cualquier otra consideración. En cada una de estas circunstancias, renunciamos a nuestra libertad y declinamos nuestra responsabilidad. No actuamos desde una postura personal, sino que reaccionamos ante una amenaza percibida.

### **La elección "correcta"**

Incluso si aceptamos esta comprensión profundamente entrelazada de libertad y responsabilidad, queda una pregunta importante que surge a menudo en el diálogo con mis clientes: ¿cómo elegir libre y responsablemente? Si no hay una autoridad que pueda decirnos en última instancia qué hacer, si somos fundamentalmente libres y responsables, ¿cómo tomamos la decisión "correcta"?

El análisis existencial confiere un papel central a nuestra conciencia moral en la forma en que tomamos decisiones que sentimos que son correctas y justificadas. En AE, la conciencia moral se define como el sentido de la jerarquía de valores en una situación con respecto a lo que alguien percibe como bueno en general y, por lo tanto, considera correcto. En otras palabras, seguir nuestra conciencia moral significa encontrar la resonancia entre la propia persona y los valores involucrados en una determinada situación, para detectar qué es lo bueno y lo correcto en general en una situación. De modo práctico, significa preguntarse a uno mismo: ¿qué siento que es correcto hacer, o que es lo correcto en esta situación en particular? A medida que me acerco a mí mismo y escucho con atención, ¿qué siento que es correcto en esta situación?

Para escuchar la voz de nuestra conciencia moral y sentir nuestro sentido más íntimo de lo correcto, es necesario atenuar el ruido de nuestras reacciones emocionales y afectos. Si estamos enojados o asustados, es poco probable que podamos escuchar lo que nos dice nuestra conciencia moral y que podamos sentir lo que es correcto. Sentir firmemente una u otra cosa, es una señal de que todavía estamos lejos de nosotros mismos y de nuestra conciencia moral, y que

las decisiones que queremos tomar bajo esta presión emocional aún no son respuestas personales, sino reacciones a nuestros propios desencadenantes emocionales. Por lo tanto, siempre animo a los consultantes a experimentar y procesar plenamente sus reacciones e impulsos emocionales primarios y crudos, para comprender cuál es su mensaje, de modo que puedan llegar a un espacio interior más tranquilo y equilibrado donde puedan comenzar a escucharse a sí mismos y a sentir cuál es la decisión correcta en la situación dada.

Una paradoja de la conciencia moral es que cuanto más estoy en contacto con mi propia persona, más puedo relacionarme con el otro en tanto que otro o el que no soy yo. Desde este lugar, puedo ver, escuchar, valorar y cuidar al otro en lugar de sentirme amenazado por las diferencias y la otredad. Aunque profundamente personal e íntima, la conciencia moral no vela egoístamente por los derechos o privilegios individuales a expensas de los demás. Al contrario, seguir nuestra conciencia moral invoca una profunda responsabilidad por los demás. Cuanto más uno está en contacto con uno mismo y siente lo que es correcto para sí, más se preocupa por los demás. Percibir lo que es correcto, y actuar en consecuencia, no es un asunto individualista o una imposición moralista, sino una actitud afectuosa sentida.

Por lo tanto, al seguir nuestra conciencia moral, nos enfrentamos a la pregunta: ¿qué siento que es correcto para mí en esta situación, que sería correcto para cualquier otra persona que se encontraría exactamente en la misma situación? De esta manera, nuestra conciencia moral no se trata simplemente de lo que se siente bien solo para mí, sino que me conecta con la humanidad y hace justicia a nuestra relacionalidad inherente como seres humanos. Aunque profundamente personal y diferente, nuestra conciencia moral es un recordatorio de que soy plenamente yo mismo en la medida en que soy plenamente responsable de las relaciones en las que me encuentro.

Prácticamente, la pregunta acerca de tomar la decisión correcta es: si esto es lo que siento que es correcto en esta situación, ¿cómo actúo de tal manera que el valor que estoy eligiendo defienda la dignidad del otro y no dañe al otro? Hacer justicia a uno mismo está íntimamente relacionado con cuidar y hacer justicia a los demás. Lo que es malo o dañino para los demás no puede ser bueno para mí, y lo que perjudica al otro no puede ser correcto para mí, aunque a veces sienta que lo es.

### **Apertura y diálogo**

Es prácticamente imposible vivenciamos siendo libres y, por tanto, responsables, o actuar moral o éticamente, cuando nos asaltan emociones intensas, información contradictoria y discursos en constante polarización. En estas situaciones, tendemos a reaccionar rápidamente y hay poco espacio para entablar un diálogo y una autorreflexión. Nos radicalizamos, ruidosos y presionados para defender nuestra posición prematura sobre un tema, y esto reduce nuestra apertura y capacidad para dialogar tanto con el mundo, incluidos los demás, como con nosotros mismos.

En AE, la doble apertura y el diálogo son el sello distintivo de cómo nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos de manera libre, responsable y ética. En estos tiempos extremadamente exigentes, se me ha recordado más que nunca la importancia fundamental de permanecer abiertos y hacer espacio para un diálogo auténtico, donde podamos encontrarnos con el otro como una forma de honrar la libertad y la responsabilidad juntos, y cultivar la confianza en nuestra brújula moral interna.