

## ARTÍCULO ORIGINAL

---

### LA LIBERTAD HUMANA VISTA POR UN PSIQUIATRA Free Will as seen by a psychiatrist

Luis de Rivera  
Catedrático de Psiquiatría  
[luisderivera@gmail.com](mailto:luisderivera@gmail.com)

#### RESUMEN

La libertad humana está condicionada por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Distinguimos entre una libertad externa, dependiente de las estructuras jerárquicas de la sociedad y vinculada al dipolo poder-sumisión, y una libertad interna, la capacidad del individuo para dirigir su vida con conocimiento, deliberación y responsabilidad. Voluntad es la “intelectualización del impulso vital” y es la base de toda acción libre. La voluntad está sujeta a limitaciones impuestas por la actividad automática del sistema nervioso central y por procesos mentales inconscientes. La libertad requiere modular racionalmente los impulsos naturales y hacer consciente lo inconsciente. El ser humano es por naturaleza insatisfecho, lo cual significa, en términos positivos, que aspira a más y se esfuerza por crear lo que pueda colmar su carencia. Lo podemos definir, por lo tanto, como “un animal racional con aspiraciones y creatividad”. Es esa insatisfacción natural lo que le impulsa a la búsqueda de sentido y felicidad. La libertad humana es relativa, ya que estamos determinados a actuar siempre conforme a la percepción del mayor bien posible, aunque podemos elegir los medios. El libre albedrío es la capacidad de decidir entre dos posibles direcciones: la realización personal, el desarrollo y perfeccionamiento de sí mismo, o el embotamiento y retroceso hacia la animalidad. La libertad suprema es el dominio de sí mismo a través de la integración armónica del instinto, la razón y el propósito existencial.

**PALABRAS CLAVE:** Libre albedrío. Voluntad. Inconsciente. Impulso vital. Naturaleza humana. Creatividad. Decisión crítica. Sentido de la vida.

#### ABSTRACT

Human freedom is conditioned by biological, psychological, social, and cultural factors. We distinguish between external freedom, dependent on the hierarchical structures of society and linked to the power-submission dipole, and internal freedom, the individual's ability to direct its own life with knowledge, deliberation, and responsibility. Will is the “intellectualization of the vital impulse” and is the basis of all free action. Will is subject to limitations imposed by the automatic activity of the central nervous system and by unconscious mental processes; free will, therefore, requires the rational modulation of natural impulses and the conscious awareness of the unconscious. Human beings are dissatisfied by nature, which means, in positive terms, that they aspire to more and strive to create what can fill their void. We can therefore define them as “rational animals with aspirations and creativity.” It is this natural dissatisfaction that drives them to seek meaning and happiness. Human freedom is relative, since we are determined to always act in accordance with the perception of the greatest possible good, although we can choose the means. Free will is the ability to decide between two possible directions: personal fulfillment, self-development, and self-improvement, or, dullness and regression toward animality. Supreme freedom is self-mastery through the harmonious integration of instinct, reason, and emotion.

**KEYWORDS:** Free will. Will. Unconscious. Vital impulse. Human nature. Creativity. Critical decision. Meaning of life.

En este mundo de creciente robotización, la cuestión de hasta qué punto los humanos somos libres y responsables de nuestros actos vuelve a tomar actualidad. Los debates sobre la libertad se vienen sucediendo desde la más remota antigüedad, algunos de ellos con conclusiones sangrientas<sup>1</sup>.

## 1. LIBERTAD Y VOLUNTAD

---

Entendemos por libertad la capacidad de tomar decisiones por uno mismo y de obrar por la propia voluntad. No existiría libertad si no existiera voluntad, así que habremos de empezar por definir este concepto. Mi amigo y mentor Pedro Rocamora me dijo en una ocasión que “la curiosidad es la intelectualización del deseo”, formulación feliz, cuya dinámica voy a copiar para definir provisionalmente la voluntad como “la intelectualización del impulso vital”<sup>2</sup>. Obviamente, la mera consciencia de un impulso no es todavía voluntad. Hace falta, además, ponerse de parte de este y decidir llevarlo a su destino. Un impulso que no se mantiene no es voluntad, sino capricho. Voluntad es la capacidad de mantener la propia decisión sobre lo que uno quiere y esforzarse para conseguirlo. Sus dos perversiones son la tozudez, que es mantener un deseo irrealizable, y la estupidez, que es mantenerlo en contra del propio interés.

Lo contrario a la libertad es verse obligado a actuar según las decisiones de otro, es decir, sometido a un poder ajeno. Ser libre es lo mismo que ser causa de un efecto que uno desea producir, y es diferente de ser caprichoso, que es causar efectos cuyas consecuencias no han sido pensadas, y de ser estúpido, que es causar efectos perjudiciales para el causante. Estas definiciones implican que la persona libre es capaz de anticipar las consecuencias de sus actos (aunque pueda equivocarse) y que tiene conocimiento de lo que es bueno para él (aunque pueda equivocarse).

Si la primera condición de ser libre es no ser instrumento de otra voluntad, vemos enseguida la dificultad de serlo en sociedad. Es una observación sencilla, dice Max Weber, que unos hombres mandan y otros obedecen, lo cual otorga, según él, una base natural al poder de la autoridad. No es este fenómeno algo exclusivo de nuestra especie, puesto que se observa también en todos los animales sociales. La jerarquía es un elemento inescapable de toda organización, lo cual implica una cadena de mando, muy sutil en algunos grupos, muy clara y rígida en otros, como, por ejemplo, en el ejército. Fue precisamente allí, durante mi instrucción como alférez de las milicias universitarias, donde aprendí, aparte de a conducir carros de combate, que “para saber mandar, antes hay que saber obedecer”.

---

<sup>1</sup> El último y más amable del que tengo conocimiento, y en el que tuve el honor de participar, tuvo lugar hace poco en la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País, y en él se formaron gran parte de las ideas que presento en este escrito.

<sup>2</sup> Aparte de filósofos como Schopenhauer y Bergson, Jacques Monod, premio Nobel de biología, describe el impulso vital como una fuerza o dinámica que se expresa en las tres propiedades básicas de la vida: la teleonomía, la morfogénesis autónoma y la invarianza reproductiva (El Azar y la Necesidad)

Queramos o no, estamos todos encajados en una cadena de mando, en la que cada uno tiene la responsabilidad de dirigir a algunas personas y de seguir las directrices de otras. La libertad en la vida social es relativa. En este dipolo sumisión-libertad nos movemos todos, y hacerlo de manera apropiada y con facilidad es un signo de salud mental. El adagio, atribuido a Jean-Jacques Rousseau, «Mi libertad termina donde comienza la del otro», ilustra brillantemente esta dinámica bipolar.

El núcleo central de la sociedad es el individuo, o, mejor dicho, el conjunto de individuos que en ella coalescen de manera organizada, coalescencia que requiere un cierto sometimiento a las pautas sociales, es decir, una renuncia parcial a la libertad personal.

Hasta aquí, hemos definido ya dos áreas de libertad, la externa, cuya persecución es el origen de todas las rebeldías y revoluciones, y la interna, que es la capacidad de guiar los propios actos y de ser responsable de sus consecuencias.

Mencionaré de pasada el concepto de educación, cuya etimología lo dice todo: “*ex ducere*” significa dirigir desde fuera. Es una forma de coacción benigna, presente y necesaria en todas las sociedades, cuya función es doble: por un lado, adiestrar a sus miembros en las pautas de funcionamiento social, para que puedan ocupar con soltura el lugar que les haya tocado, y por otro, paradójicamente, ayudarle a desarrollar su poder personal para que pueda lograr llegar a ocupar el lugar que desea. Si la primera función de la educación está al servicio de la sumisión del individuo a la sociedad, la segunda lo está al de su libertad.

Suponiendo que estamos satisfechos con nuestro grado de libertad social, podemos ocuparnos ahora de la libertad personal. Aunque solemos considerarnos objetivos en nuestras percepciones y libres en nuestra conducta, es obvio que los condicionantes que nos limitan son muy numerosos. Aparte de la genética, el ambiente familiar y la educación, vivimos en una cultura cuyas creencias nos infiltran como virus silenciosos, ahora más que nunca por el imparable influjo de las redes cibernéticas de información <sup>3</sup>.

Desde que nacemos (¿quizá antes?) queremos algo, y a la fuente de esa facultad de querer la llamamos impulso vital. Primero es un impulso ciego, automático, involuntario, totalmente corporal, que poco a poco va haciéndose consciente, aunque todavía sigue siendo automático. En esta segunda fase aparecen los sentimientos, que ya implican una opinión sobre lo que está pasando, así como una cierta mentalización del impulso. Así, por ejemplo, amor significa que quiero estar con esta persona, tristeza que la echo de menos, miedo que algo malo va a pasar, rabia que tengo que eliminar algo que invade mi terreno u obstruye mi camino, etc.<sup>4</sup>

En algún momento, empezamos a prever el futuro y a imaginar las consecuencias de nuestros actos. Nos descubrimos como agentes, seres capaces de producir efectos, y, si lo hacemos bien, podemos empezar a construir de manera consciente nuestro camino en la vida. Las dos

---

<sup>3</sup> V. Laura G. de Rivera. *Esclavos del Algoritmo*. Debate, Barcelona, 2025

<sup>4</sup> V. mi libro *Autogenics 3.0*, capítulo 8 para un mayor desarrollo del tema.

primeras fases, la corporal y la sentimental, son reactivas, respuestas inevitables ante lo que ha pasado; nuestros actos son consecuencia de las circunstancias que nos rodean. Por eso dijo Ortega y Gasset “yo soy yo y mi circunstancia” y añadió: “y si no la salvo a ella, no me salvo yo”. Salvar la circunstancia es transformarla en otra que nos resulte más favorable, y aquí viene la utilidad de la tercera fase, la intelectual, que nos diferencia de los demás animales, de los niños pequeños y de los insensatos.

Es claro que, en las dos primeras fases, la corporal y la sentimental, no hay libertad, porque obramos según un impulso natural genéticamente programado, anterior a nuestra propia existencia. Es en la fase intelectual cuando viene a cuento hablar de libertad, porque es en ella cuando aparece la voluntad, que ya he dicho que es la intelectualización del impulso vital. La cuestión ahora no es inhibir o escapar de este impulso, lo cual es imposible, sino de modularlo y dirigirlo hacia nuestra mejor conveniencia. Esta es la función de la razón.

Pensar es construir mundos mentales y operar en ellos, investigar sus determinantes, imaginar circunstancias diversas y extrapolar sus desarrollos posibles. Deliberar es comparar estos futuros imaginarios, determinar cuál nos resulta más conveniente y elegir la mejor acción para llegar a él. El pensamiento es una herramienta para la acción, nueva, superpuesta a la primitiva herramienta del instinto.

La reacción, que es actuar impulsados por el pasado, se complementa con la proacción, que es actuar atraídos por el futuro. Junto al *vis a tergo* del automatismo innato aparece ahora el *vis a fronte* de la decisión deliberada; en la primera opción somos consecuencia de nuestro pasado, en la segunda, somos creadores de nuestro futuro. La voluntad es la capacidad de mantener ese curso de acción de manera consciente.

## 2. DECIDIR LIBREMENTE

---

De todas las fuerzas que regulan las acciones humanas, la voluntad es seguramente la más débil e inestable, cuestión que ya interesó a los primeros filósofos, como Platón, que la plantea de manera muy didáctica en su metáfora del *hilo de oro*:<sup>5</sup>

*Pensemos que cada uno de nosotros, los seres vivientes, es una marioneta divina, ya sea que haya sido construida como un juguete de los dioses o por alguna razón seria. Pues esto, por cierto, no lo sabemos, pero sí sabemos que estas pasiones interiores nos arrastran como si fueran unos tendones o cuerdas y que, al ser contrarias unas a otras, nos empujan a acciones contrarias, en las que quedan definidas la virtud y el vicio. El argumento afirma que cada uno, asistiendo a uno de los impulsos siempre sin desertar de él en absoluto, debe oponerse a los otros tendones, que ésta es la **conducción áurea** y sagrada del razonamiento, llamada la ley*

---

<sup>5</sup> Platón, *Leyes I*: 231

*común del estado, que las otras cuerdas son duras y de hierro, mientras que ésta es débil, puesto que es de oro, en tanto que las otras poseen las más variadas formas.*

Ya sabemos que Platón, lo mismo que Aristóteles, consideraba que el máximo objetivo de la educación es aprender a regirse por la razón, y que sólo serán libres aquellas decisiones que vengan precedidas de deliberación consciente, es decir, gobernadas por la conducción *aura*, el *hilo de oro*, de la razón. La metáfora de Platón es bonita, pero no dice que hacer con los *tendones de hierro*, aunque sí parece implicar que hay que deshacerse de ellos o, por lo menos, someterlos al control de la razón. La propuesta es correcta, y gran parte del pensamiento occidental está de acuerdo con ella. Sólo hay un pequeño fallo, y éste no es que sea difícil, cosa que todo el mundo reconoce, sino que es imposible. Por mucho razonamiento y voluntad que le pongamos, los tendones de Platón son irrompibles y, además, no están en las manos de los dioses, sino en nuestra propia naturaleza.

Para empezar, el sistema nervioso central, en el cual (o con el cual) se producen ideas, emociones y pautas de conducta, impone sus propias limitaciones materiales de fibras nerviosas, neurotransmisores y sinapsis. Gran parte de su actividad es automática, es decir, fuera de nuestro control voluntario, e inconsciente, es decir, inaccesible al razonamiento. No me refiero sólo al nivel corporal, como el mantenimiento de la presión arterial o la aparición del hambre o el sueño, ni a la respuesta emocional ante diversas circunstancias, cosa que es bien sabida, sino también a decisiones que creemos estar tomando de manera consciente y voluntaria.

En efecto, como muy bien explica el Prof. Rubia citando varios experimentos neurocientíficos, unos instantes antes de tomar una decisión se activa una región cerebral subcortical, a la que sigue la activación de la zona cortical prefrontal donde se hace consciente esa decisión. Es decir, la decisión ya había sido tomada antes de saber que la estamos tomando.<sup>6</sup> Algunos pensadores, entre ellos el Prof. Rubia, consideran que este fenómeno demuestra que la libertad de decisión es una ilusión, “un fantasma”, pero yo creo que es más exacto entenderlo como la validación neurocientífica de la existencia del inconsciente.

Puede ser que las motivaciones profundas de nuestra conducta no estén tanto en el razonamiento y la voluntad, sino en unas dinámicas ocultas que, como seres lógicos que somos, intentaremos justificar *a posteriori*. Si esto es así, tiene gran sentido la propuesta de Freud, cuyo método psicoanalítico pretende, precisamente, hacer consciente lo inconsciente, es decir, acceder a estas dinámicas ocultas antes de que se manifiesten en decisiones incontrolables. Es obvio que, después de más de un siglo, su método ha evolucionado, pero la idea sigue siendo válida.

El concepto de inconsciente tiene un largo recorrido en la filosofía alemana, está implícito en la magna obra de Schopenhauer, *El Mundo como Voluntad y Representación*, y ha sido bien compendiado en tres volúmenes por Eduard Von Hartman en 1868. La gran aportación

---

<sup>6</sup> F. Rubia, *El fantasma de la libertad*. Crítica, Barcelona, 2009

de Freud, un médico práctico que se ganaba la vida con su clínica, fue formular este concepto de manera operativa y convertirlo en el núcleo de su método terapéutico.

Pero no hace falta recurrir al psicoanálisis para encontrar testimonios del poder de las motivaciones inconscientes, cuya existencia muchos consideran incompatible con la libertad humana. Pablo de Tarso<sup>7</sup> nos da un testimonio angustioso de este problema:

*En vez de lo bueno que quiero hacer, hago lo malo que no quiero hacer. Pero si hago lo que no quiero hacer, en realidad no soy yo quien lo hace, sino el pecado que está dentro de mí. Me doy cuenta entonces de que, aunque quiero hacer lo bueno, solo puedo hacer lo malo. En lo más profundo de mi corazón amo la ley de Dios. Pero también me sucede otra cosa: hay algo dentro de mí, que lucha contra lo que creo que es bueno. Trato de obedecer la ley de Dios, pero me siento como en una cárcel, donde lo único que puedo hacer es pecar. Sinceramente, deseo obedecer la ley de Dios, pero no puedo dejar de pecar porque mi cuerpo es débil para obedecerla. ¡Pobre de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo, que me hace pecar y me separa de Dios? ¡Le doy gracias a Dios, porque sé que Jesucristo me ha librado!*

Otra observación, menos dramática y más común, es la relativamente escasa influencia que el razonamiento lógico tiene en gran parte de nuestras decisiones. No me refiero aquí a los dementes incapaces de razonar, sino a las personas normales que toman decisiones importantes sin poder explicar muy bien por qué, y que están sin embargo convencidas de que es la decisión correcta.

Llamamos “intuición” a esta forma de saber lo que debemos hacer cuando surge de lo más íntimo de nuestro ser, y también “inspiración”, cuando nos parece proceder de un ente ajeno a uno mismo. No elaboraré aquí sobre este fenómeno, pero si diré, como testimonio personal, que así fue como decidí estudiar medicina, y también que así fue como decidí emigrar a Canadá, decisiones poco razonadas en su momento, que ahora veo como sumamente acertadas. Otras personas me han confiado experiencias parecidas, confidencias que no es necesario revelar, porque basta un poco de introspección sincera para que cualquiera pueda recordar eventos similares. Lo que viene a cuento aquí es que no podemos considerar como libres estas decisiones intuitivas tomadas sin deliberación consciente, a pesar de la seguridad interna de que salen de lo más auténtico de uno mismo. A menos, claro está, que reconozcamos que la consciencia no es imprescindible para saber lo que nos conviene y que el razonamiento lógico es sólo una pequeña parte de nuestra capacidad para encontrar soluciones a los problemas de la vida.

### 3. LA NATURALEZA HUMANA

---

Damos mucha importancia al pensamiento porque, aparte de diferenciarnos de los demás seres vivos, es el secreto de la enorme capacidad de adaptación y supervivencia de nuestra

---

<sup>7</sup> Romanos 7:19-25

especie. Sin embargo, y aunque estemos en el top más top de la cadena alimentaria, no por ello dejamos de ser animales, combinación que Aristóteles llamó *Zoon Logikon*<sup>8</sup>, que podemos traducir como “animal racional”, aunque algunos también proponen llamarnos “animal que habla”.

Sea como sea, tengo la impresión de que a la muy acertada y reconocida definición de Aristóteles le falta un elemento importante. Es mi observación repetida, no sólo en mi consulta, sino también en mi relación con allegados, conocidos y la sociedad en general, que los humanos nos quejamos y sufrimos mucho, con frecuencia de manera poco justificada. Aunque mi experiencia con otros animales es menor, me atrevo a afirmar que esta cualidad es sumamente rara entre ellos; por lo menos, ninguno de los que he conocido de cerca parece poseerla. Con comida, agua y cariño se les ve contentos, y, si no tienen nada mejor que hacer, entran con gran facilidad en un estado de relajación profunda, cosa que para los humanos es mucho más difícil. Los miembros de esta “especie elegida” parecen con frecuencia inquietos e intranquilos, como si les faltara o les molestara algo, y la mayoría viven, en feliz frase de Henry David Thoreau, “vidas de tranquila desesperación”<sup>9</sup>

Obviamente, no soy el primero en darme cuenta de esto. Uno de mis predecesores más famosos fue el príncipe hindú Siddhartha Gautama, que formuló lo que se conoce como la Primera Noble Verdad del Budismo: *Jīvana dukkha* “La vida es un asco”. *Dukkha* es una palabra sánscrita difícil de traducir, pero a mí me parece onomatopéyica, por eso la traduzco por “un asco”, aunque versiones más autorizadas lo hacen como “sufrimiento” “molestia” “insatisfacción”.

Con toda mi admiración y respeto, no creo que Buda dijera exactamente eso. Es obvio que la vida es como es y que somos nosotros los que la evaluamos, juzgamos y categorizamos. Y si nunca acaba de gustarnos y nunca estamos del todo contentos, esa es una propiedad nuestra, no de la vida. No es que la vida sea insatisfactoria, sino que la insatisfacción forma parte de nuestra naturaleza. Podremos así decir, en primera aproximación, que los humanos somos animales racionales insatisfechos. Pero, teniendo en cuenta que soy psicoterapeuta y que, por lo tanto, me dedico de oficio a buscar siempre el punto de vista positivo, reformularé esta definición de la manera siguiente: “El ser humano es un animal racional con aspiraciones a más”.

Como animales, estamos impulsados por el instinto vital, en el que podemos distinguir, según Kurzweil, tres dinámicas superpuestas: la supervivencia, la reproducción y la

---

<sup>8</sup> Aristóteles, *Política*, VII,12,1332

<sup>9</sup> Henry David Thoreau, adalid de la libertad individual frente al poder estatal, escribió sus dos obras más famosas, “Walden” y “Sobre la Obligación de la Desobediencia Civil”, durante su retiro solitario a orillas del lago Walden, en Massachusetts. La desesperación viene de las limitaciones impuestas por las estructuras de poder, las creencias, las tradiciones y las costumbres, y se vive con tranquilidad por resignación e incapacidad de luchar contra la vaguedad de sus causas.



complejidad <sup>10</sup>. Como seres racionales, no podemos evitar pensar, hacernos preguntas, buscar soluciones, en suma, inventar y descubrir. Lo de “aspiraciones a más”, la versión positiva de estar insatisfecho, es lo que nos lleva a querer ser inmortales, a imaginar seres y mundos que no hay manera de saber si existen, a plantearnos cuestiones que no se le ocurren a ningún otro animal, como cuál es nuestra misión en esta vida o quien nos ha creado y, ya en plan práctico, a modificar y sustituir la Naturaleza con nuestras propias creaciones artificiales.

Hemos inventado la ganadería, la agricultura y los supermercados; los coches, los trenes y los aviones; construimos casas y edificios, con calefacción y aire acondicionado, además. Tantas cosas hemos creado que ya pocos humanos viven en el medio natural, o, mejor podemos decir, nuestra naturaleza nos ha llevado a vivir en un mundo artificial. Si miramos alrededor, casi todo lo que vemos ha sido hecho por alguien, y todo lo que ha sido hecho ha estado antes en una mente humana. Eso es lo que significa “artificial”, hecho por el Arte, que se opone a lo Natural, hecho por la Naturaleza. Somos creadores de realidades, cosa que ningún otro animal puede hacer. Pienso que a esto se refiere la Biblia cuando dice, casi al principio: “Dios creó al hombre a su imagen y semejanza<sup>11</sup>”, es decir, con el don de la Creatividad, que es la habilidad de producir en el mundo externo algo que antes había sido formado en nuestro mundo interno, en nuestra imaginación y nuestro pensamiento. Completaré ahora mi definición con esta nueva idea: “El ser humano es un animal racional con aspiraciones y creatividad”.

Quedarnos sólo con las aspiraciones nos llevaría a la insatisfacción, al sufrimiento y a la desesperación. Es la creatividad lo que nos da proyecto y esperanza; tener algo en mente y encontrarlo o construirlo es lo que nos hace definitivamente humanos. Quien no cultive esta cualidad sólo podrá ser feliz renunciando a la aspiración y haciéndose cada vez más animal y menos humano <sup>12</sup>.

#### 4. SENTIDO DE LA VIDA Y LIBERTAD

---

Sentido tiene que ver con dirección. Avanzar con sentido es dirigirse hacia algún sitio y su contrario es andar errático, dando vueltas sin llegar a ninguna parte. No podemos evitar actuar y nuestras acciones producen efectos; darle sentido a la vida es organizar estos efectos hacia la realización de nuestras aspiraciones. Este es el primer corolario de mi comprensión de la naturaleza humana: los humanos somos dadores de sentido.

---

<sup>10</sup> Lo de la supervivencia y la reproducción es muy sabido; la tendencia a la complejidad añade una nueva dimensión, que tiene que ver con la capacidad humana de complicar las cosas y con lo que yo llamo “tener aspiraciones a más”.

<sup>11</sup> Génesis 1:26-27.

<sup>12</sup> El rechazo de la creatividad y la excelencia lleva a la Mediocridad, cuyos distintos tipos he descrito en *La Mediocridad Inoperante Activa* y en *El Maltrato Psicológico* – ver biblio.



Y ¿cuál es ese destino hacia el que hemos de dirigir nuestra vida? La pregunta es muy antigua, y sus respuestas están en el origen de todas las religiones y filosofías. Volviendo a los clásicos, la aspiración inherente a la naturaleza humana es lograr la felicidad, la *eudaimonía* de Aristóteles. La idea de la vida como tarea hacia la felicidad está ya en la filosofía helenista<sup>13</sup> : epicúreos, escépticos y estoicos describen, cada uno a su manera, la *bious techné*, el arte o técnica de vivir que conduce a la felicidad. Más cerca de nosotros, Robert de Ropp analiza los distintos caminos que nuestra civilización ofrece para este fin, llegando a la conclusión que sólo uno, el *master game*, tiene alguna posibilidad de éxito<sup>14</sup>. Para precisar el concepto, diré que entiendo como felicidad la vivencia muy personal de estar a gusto consigo mismo y con las propias circunstancias.

Si la felicidad es el objetivo final y general de la vida, habremos de organizar nuestros actos de manera que sus efectos vayan acercándonos a ella. Citaré el criterio de Platón sobre cómo decidir cada acción concreta:

*Pues nadie querría dejarse convencer de hacer aquello de lo que no se sigue más la alegría que el dolor.*<sup>15</sup>

Cito a Platón porque es Platón, pero lo que dice es bastante obvio. Acertados o erróneos, siempre haremos aquello que nos parece más beneficioso y menos perjudicial. No tenemos libre elección sobre este impulso hacia nuestro mayor bien, que es inherente a nuestra naturaleza. La pregunta no es si somos libres o no, sino cómo sabemos que es lo que nos llevará a la felicidad.

Llegamos así al segundo corolario de mi comprensión de la naturaleza humana: Es obvio que no somos libres, estamos predeterminados a seguir nuestro mejor criterio para lograr nuestro mayor bien, que es la felicidad. Si siempre hacemos lo que nos parece mejor y más conveniente, no viene a cuento preguntarnos si somos libres, sino cómo sabemos qué es lo mejor y lo más conveniente

Una vez enunciado este principio, se podrá objetar que es posible hacer a sabiendas algo que nos perjudica y no nos conviene. Es cierto, y en mi experiencia como psiquiatra he encontrado personas que parecen actuar de este modo. Si se me permite la *boutade*, podríamos decir que sólo los locos y los estúpidos son libres, porque pueden actuar en contra de sí mismos, mientras que la generalidad de los humanos estamos obligados a actuar según nuestro mejor criterio en persecución de nuestro mayor bien. Esto no quita que, en ocasiones, nos causemos dolor y perjuicio en aras a un bien considerado mayor, procedimiento que en el juego de ajedrez se llama gambito y en las ciencias económicas, inversión financiera. Así lo hizo el existencialista que se suicidó para demostrar su libertad

---

<sup>13</sup> Marta Nussbaum, *The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press, 1994.

<sup>14</sup> El Master Game o Juego Supremo es la iluminación, a través del autoconocimiento y la meditación. Los otros juegos o maneras de ocupar el tiempo de manera provechosa son: el poder, la riqueza, la fama, la erudición, la familia y la competencia profesional.

<sup>15</sup> Platón, *Leyes* II 264- 265

sobre el instinto de supervivencia, o la virgen cristiana que lo hizo para evitar la deshonra, un mal, para ella, peor que la muerte. Diré como inciso que he observado en algunos de mis pacientes ideas de suicidio que tienen su origen en el razonable deseo de escapar de una angustia insoportable. No hace falta convencerles de que es mejor vivir, lo descubren solos cuando el tratamiento les ayuda a superar esa horrible vivencia.

## 5. LIBERTAD Y LIBRE ALBEDRÍO

---

Abordemos ahora la cuestión del libre albedrio, cuya historia no revisaré, porque ya lo han hecho de manera magistral Francisco Rubia en su Fantasma de la Libertad y, desde otro punto de vista, Max Weber en su Ética Protestante y el Espíritu del Capitalismo. El resumen de la versión religiosa es que Dios otorgó al Hombre el poder de elegir entre el Bien y el Mal -un regalo envenenado, porque ya sabemos lo difícil y angustiosa que puede ser esta elección-, renunciando a interferir en la decisión. A menos, parece ser, que le rogamos que lo haga, como hace Pablo de Tarso, a quien ya cité y cuya cita repito en parte:

*Sinceramente, deseo obedecer la ley de Dios, pero no puedo dejar de pecar porque mi cuerpo es débil para obedecerla. ¡Pobre de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo, que me hace pecar y me separa de Dios? ¡Le doy gracias a Dios, porque sé que Jesucristo me ha librado!*

Es una solución, renunciar al libre albedrio y hacerse guiar por la fe. En términos laicos, se corresponde con obedecer al líder, intoxicarse con internet y, en general, esforzarse por formar parte de una masa ideologizada.

Siguiendo con la versión laica, el concepto de libre albedrio encierra toda la paradoja de la libertad: Por un lado, estamos predeterminados por naturaleza a actuar en busca de nuestro mayor bien, pero, por otro, no sabemos cómo hacerlo. Sabemos el destino, pero no el camino. Libre albedrio significa que tenemos libertad para elegir ese camino, libertad ficticia, porque no es que *podamos*, opcionalmente, elegir un camino, sino que *tenemos que* decidir qué dirección dar a nuestra vida. No saber lo que hay que hacer no es ser libre, es estar perdido. Nos duele esta ignorancia, y ese es el núcleo de la angustiosa insatisfacción humana. Alcanzar el conocimiento es nuestra tarea y grandeza. Fue bien dicho: “la verdad os hará libres”

El primer descubrimiento es darse cuenta de que nuestra naturaleza, “animal racional con aspiraciones y creatividad” nos ha sido dada inacabada - lo cual es lo mismo que decir: con potencial. Ahora entendemos la insatisfacción, porque es verdad que nos falta algo, y la aspiración, que es la percepción de nuestro potencial para generarlo. Y también entenderemos la creatividad, como la continuación de la fuerza que nos ha ido construyendo, y que ahora está en nuestras manos.

Estamos en el medio de un camino, de un proceso, de un desarrollo. El siguiente paso es la decisión inquebrantable de seguir hacia adelante, purificando las aspiraciones, movilizándolo la creatividad y penetrando en lo más sublime de la esencia humana. Hay otra elección

posible, que no recomiendo: estancarse o volver hacia atrás, simplificar las aspiraciones, embotar la creatividad y retroceder hacia el polo animal.

En una ocasión, hablando de otros temas, un insigne psiquiatra español, Carlos Castilla del Pino, hace tiempo fallecido, me dijo, no recuerdo bien a cuento de qué, *“la decisión más importante de la vida está entre amar y ser amado u odiar y ser odiado”*. No desarrollamos más la idea en aquel momento, pero cada vez que la recuerdo me parece más genial <sup>16</sup>. Es otra forma de ver el libre albedrío.

Aprovecho aquí para resumir mi teoría de las “decisiones críticas” que básicamente consiste en diferenciar entre decisiones que dan exactamente igual, porque si hubiéramos hecho algo diferente los resultados hubieran sido más o menos los mismos, y aquellas otras que abren bifurcaciones a partir de las cuales nuestra vida sigue cursos muy diferentes. Las primeras son, simplemente, decisiones. Las segundas son decisiones críticas. La pega está en que raramente nos damos cuenta de que estamos tomando una decisión crítica cuando la estamos tomando, y muchas veces ni siquiera después, cuando ya las consecuencias son, o deberían ser, evidentes. <sup>17</sup>.

Saber tomar la decisión correcta es lo que se llama tener criterio, es decir, un procedimiento para anticipar cuando el resultado va a ser acertado y cuando no. La gran angustia ante la vida es no saber que hacer o, peor aún, darse cuenta de que lo que estamos haciendo nos lleva a un sitio al que no queremos ir.

William Osler, el fundador de la Escuela de Medicina en que me formé como psiquiatra, decía que, una vez en la vida y sólo una, había de aceptar esa angustia, sentirla en toda su intensidad, abandonarse a ella sin resistencia ni escape, no hacer nada, hasta que de lo más profundo surgiera la percepción del propio ser y la convicción absoluta del lugar que ocupas en la inmensidad del Universo. Es, decía, como subir a una montaña y otear con serenidad el horizonte, hasta ver dónde está la tierra prometida. A partir de entonces, baja y sigue en esa dirección, sin dudas, sin prisa y sin pausa, hasta llegar al lugar al que perteneces.

Así que, para finalizar y como conclusión, diremos que no hay más libertad que la de poder elegir amo. Podemos ser esclavos de nuestras ocurrencias y caprichos, de las opiniones ajenas dominantes, de nuestra razón y propósito o del servicio a un ideal superior. En la medida en que logremos conciliar todas esas opciones, cada una en su justa medida, en una armonía en que ninguna esté tan oprimida como para querer rebelarse, podremos decir que estamos realizando nuestra naturaleza. La libertad suprema es ser dueño de uno mismo, lo cual es como decir: esclavo de sí mismo.

---

<sup>16</sup> Un pequeño tratado sobre el tema es *El Amor según los Médicos*, mi discurso de ingreso en la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas (de la que también fue miembro Castilla del Pino).

<sup>17</sup> *Crisis Emocionales*, pág. 22.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Aristóteles. Ética a Nicómaco. Gredos, Madrid, 2003
- Aristóteles. Política. Gredos. Madrid, 1988
- Bergson, Henri. L'évolution créatrice. Félix Alcan Editeur. Paris, 1907
- Buddhaghosa, Bhaddantacariya. Visuddhimagga. The Path to Purification. Theravada Tipitaka Press, 2010
- de Rivera, Laura G. Esclavos del Algoritmo. Debate, Barcelona, 2025
- de Rivera, Luis. Autogenics 3.0 – La nueva vía al mindfulness y la meditación. Amazon, 2018
- de Rivera, Luis. El Maltrato Psicológico. Espasa, 2002. Amazon, 2022
- de Rivera, Luis. Crisis Emocionales. Espasa, 2006. Amazon, 2018
- de Rivera, Luis. El trastorno por Mediocridad Inoperante Activa (Síndrome MIA). Psiquis, Revista de psiquiatría, psicología y psicosomática, 1997, 18, 17-20
- de Rivera, Luis. El Amor según los Médicos. ASEMEYA, Amazon, 2024.
- de Ropp, Robert S. The Master Game. Delacorte Press, New York, 1968
- Freud, S. (1915). The Unconscious (Standard Edition, vol. 14, pp. 159-190). London: Hogarth.
- Kurzweil, Raymond. How to create a mind. Duckworth, Richmond, UK, 2024
- Monod, Jacques. Le hazard et la nécessité. Editions du Seuil, Paris, 1970
- Nussbaum, Marta. The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics. Princeton University Press, 1994
- Ortega y Gasset, José. Meditaciones del Quijote (1914). Obras Completas, Taurus, Madrid, 2004-2010, I, 757.
- Osler, W. (1913) A way of life. Harper, New York, 1937
- Platón. Diálogos VIII. Leyes (Libros I-VI). Editorial Gredos, Madrid, 2023
- Rocamora, Pedro. Psicología de la sugestión en Freud. Escritos, Morata de Tajuña, 2011
- Rocamora, Pedro. Conciencia y Psiquismo. Icaria, Barcelona, 2016
- Rocamora, Pedro, Rubia, Francisco y de Rivera, Luis. ¿Somos libres? La respuesta de la neurociencia y de la psiquiatría. Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País - Jueves 27 febrero 2024. <https://matritense.net/debate-somos-libres/>
- Rubia, Francisco J. El Fantasma de la Libertad. Crítica, Barcelona, 2009
- Schopenhauer, Arthur. El mundo como voluntad y representación. Gredos, Madrid, 2014
- Thoreau, Henry D. Walden or Life in the Woods. Boston, Ticknor and Fields, 1856
- von Hartmann, Eduard. Philosophy of the Unconscious. Trübner, London, 1884
- Weber, Max. La Ética Protestante y el Espíritu del Capitalismo. Orbis, Barcelona, 1985
- Weber, Max. El político y el científico. Altaya, Barcelona, 1995