

ALBERTO LINERO

Vive y déjame vivir

Claves para
la libertad
interior

INCLUYE
GLOSARIO
para la
libertad,
de la A
a la Z

#MVM



ALBERTO
LINERO

**Vive y
déjame
vivir**

Claves para
la libertad
interior

ALBERTO LINERO

Vive y déjame vivir

Claves para
la libertad
interior

INCLUYE
GLOSARIO
para la
libertad,
de la A
a la Z

#MVM



ALBERTO
LINERO

Vive y
déjame
vivir

Claves para
la libertad
interior

INCLUYE
GLOSARIO
para la
libertad
de la
A a la Z

#MVM



Diseño de cubierta:
Departamento de diseño Grupo Planeta Colombia

Fotografía del autor: © Daniel Reina

© Alberto Linero, 2020
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2020
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

Primera edición: marzo de 2020

ISBN 13: 978-958-42-8587-4
ISBN 10: 958-42-8587-4

Impreso por: xxxxxxxx

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,
sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

A MANERA DE INTRODUCCIÓN

Sin libertad no hay felicidad	13
“MVM” o el grito de la independencia	17
El recorrido	19

CAPÍTULO 1

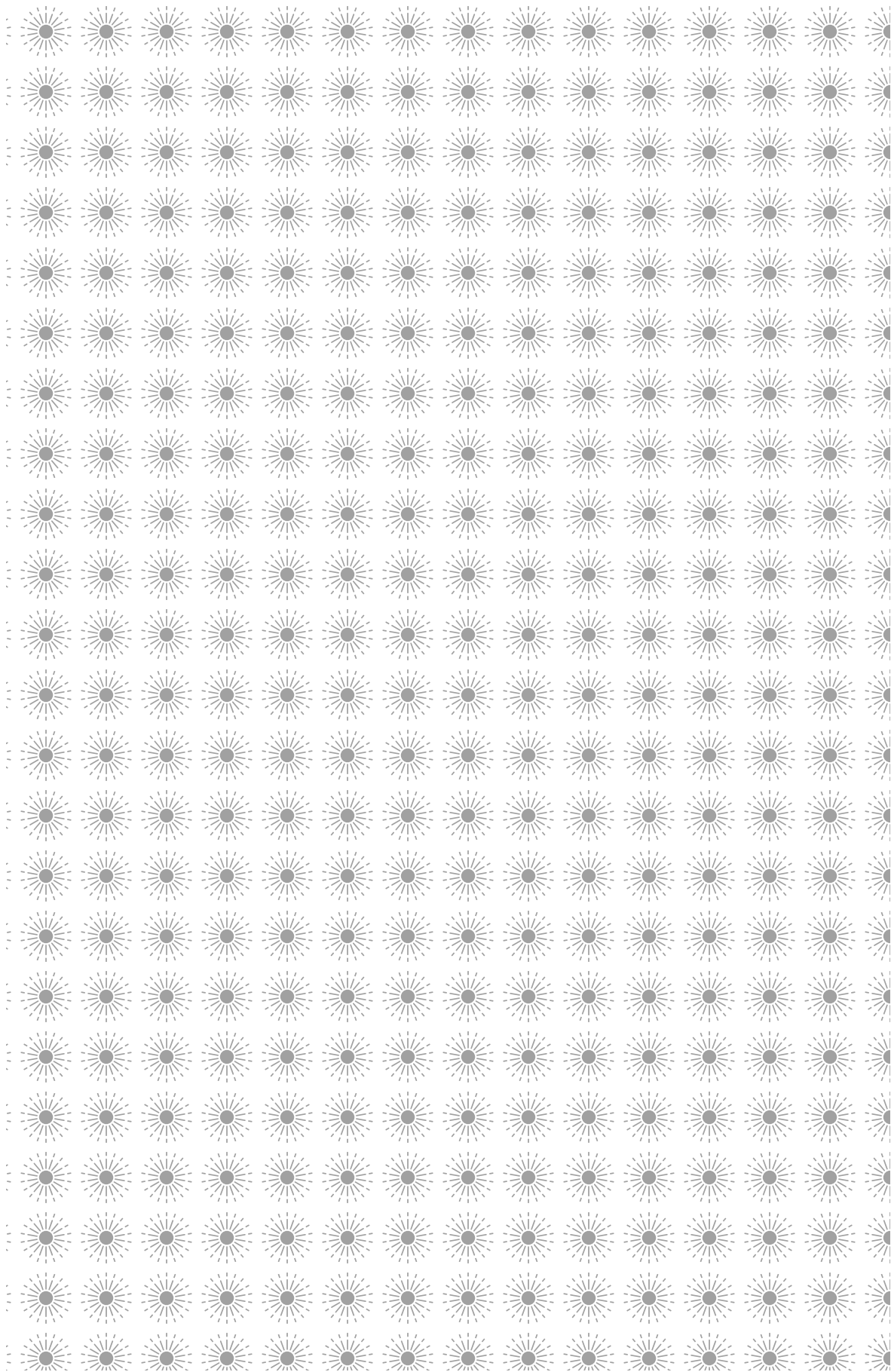
La historia que no fue <i>versus</i> la historia que es	21
Máximas de la libertad interior	25
1. El futuro es hoy.....	25
2. Las expectativas irracionales son enemigas del triunfo	29
3. Tu pasado es tu mejor maestro	33
4. Los “hubiese” nublan las bondades del hoy	35
5. Con un mapa claro es más difícil perderse.....	37

CAPÍTULO 2

Un librepensador es libre ¡y piensa!	39
Características de un librepensador	43
1. Vive sin dogmas impuestos	43
2. Se permite cambiar de opinión	46
3. Respeta a los demás y sus opiniones	48
4. Sabe comunicar su verdad	51

CAPÍTULO 3

Entre la madurez y el carnaval.....	53
La libertad es el máximo patrón moral	58
Decir “MVM” no es lo mismo que decir “hago lo que me da la gana”	61



El equilibrio entre el control y la espontaneidad.....	62
El carnaval y su magia inesperada	63
Para ser libre hay que estar despierto	65

CAPÍTULO 4

No todo es asunto de vida o muerte	69
Tú eres quien decide	73
El impacto de las cosas	77
¿Se puede resolver?	80
Vacilarse la vida.....	81

CAPÍTULO 5

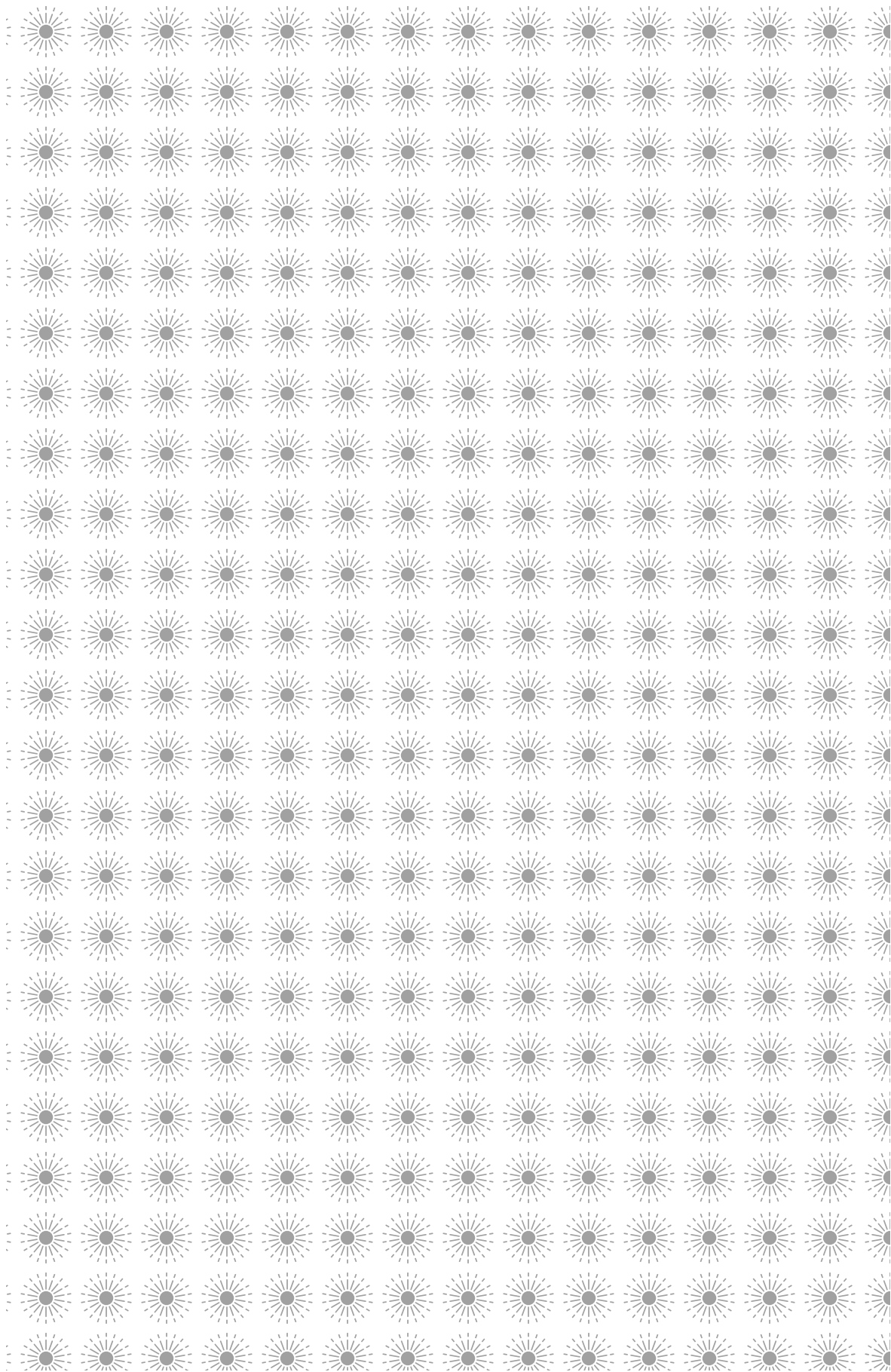
Si no te gusto, no te gusto	83
La imagen, una realidad subjetiva.....	87
Entre gustos no hay disgustos	89

CAPÍTULO 6

Prueba de camuflaje.....	99
La imitación como estrategia de supervivencia	103
Entonces, ¿qué somos?.....	105
Entre el disfraz y la verdad	107
El imperio de la opinión.....	110

CAPÍTULO 7

Las formas de la dependencia	113
1. El <i>mantenido</i> , el que vive de lo que otros le “regalan”	116
2. El <i>showman</i> , el que vive por el aplauso de los demás	122





CAPÍTULO 8

Hay gente que se irá... déjala ir	125
Las relaciones como fuente de felicidad.....	128
Nadie es imprescindible.....	134
Hay relaciones que se acaban, deja que se acaben.....	137

CAPÍTULO 9

Sin espiritualidad no hay libertad.....	141
Solo el amor vence el miedo	146
El Dios de la independencia	148
Vida y espiritualidad.....	151
Un rito verdadero	155

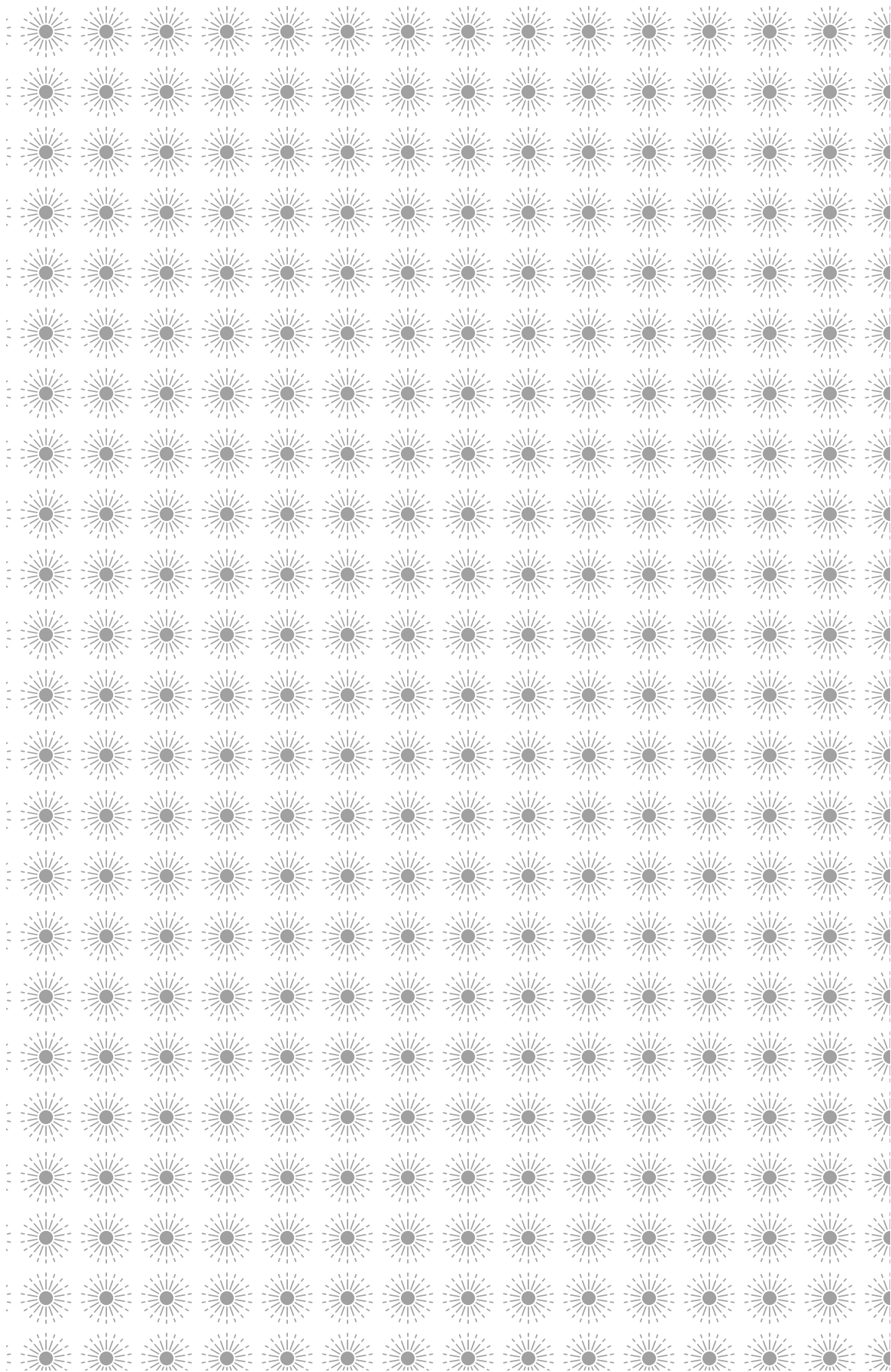
CAPÍTULO 10

La pregunta que no acaba	159
Sigo a un hombre que lo cuestionó todo.....	163
Espiritualidad y criterios para vivir.....	167
Religión y pensamiento crítico no son antagonistas	170
La libertad interior de Jesús.....	173

A MANERA DE CONCLUSIÓN

Los aprendizajes de la libertad interior	179
--	-----

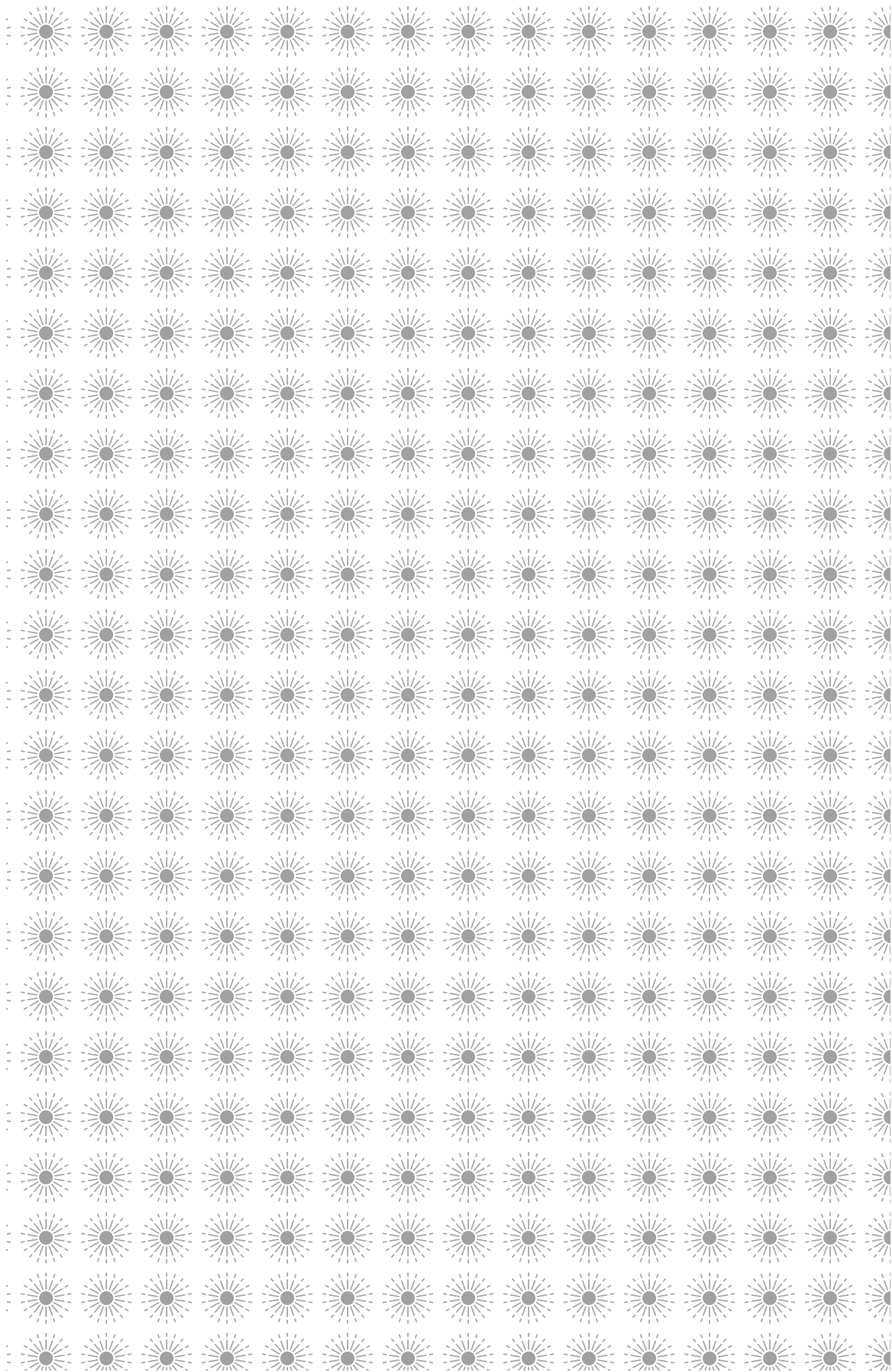
Agradecimientos.....	183
-----------------------------	------------




A MANERA DE
INTRODUCCIÓN



Sin libertad no hay felicidad





La ciudad en la que nací y crecí mira de frente a una bahía tranquila de aguas azules. Desde niño me gusta sentarme a contemplar el mar y ver esa línea que se esboza en la lejanía y que me recuerda el infinito al que estamos llamados los seres humanos. El mar Caribe ha sido siempre mi horizonte. Viéndolo, entendí que siempre hay algo más por encontrar, que no alcanzamos a contenerlo todo, que la vida se desborda cuando la tratan de atrapar en la rigidez de los miedos humanos... que solo se puede ser feliz siendo libre.

A la espalda de mi ciudad está la Sierra Nevada, la cual también me gusta contemplar. Ella me hizo saber que el verde es de todos los colores y me enseñó la diversidad infinita de la vida. Con sus distintos pisos térmicos, me enseñó la riqueza que existe en la pluralidad y que, si me muevo hacia ella con decisión, la puedo conocer y disfrutar. Contemplando la Sierra entendí el valor que hay en las diferencias que saben vivir en armonía.

Lo que soy es fruto de esas dos enseñanzas; son mi punto de partida, la base de mi visión de vida y la esencia del carácter con el que he vivido y quiero seguir viviendo. Soy eso: las ganas de alcanzar el infinito que el mar me promueve y de construir relaciones armónicas como las que la Sierra Nevada, en su bello equilibrio, sugiere.

Estoy convencido de que no podemos ser felices si no aprendemos a vivir en libertad y en armonía en medio de la diferencia. Creo que esto es fundamental para vivir en el

siglo xxi, en medio del pensamiento posmoderno y las nuevas tecnologías, que día a día nos obligan a replantearnos nuestras dinámicas de vida. Eso que aprendí de niño —y que se fue reafirmando más adelante con la escuela, la lectura de libros, las discusiones con los amigos, los viajes y la superación de dificultades— es lo que quiero expresar en este libro.

Estas páginas no son solamente el fruto de horas de reflexión, lecturas e investigación. Son el resumen de mis convicciones más profundas; aquellas que me definen y con las que he tratado de asumir la vida en todo momento. Este libro es un ejercicio por comunicar una certeza existencial que tengo y que me atraviesa: *Sin libertad no hay felicidad*. Nuestra libertad no es negociable. No podemos ser esclavos de nada ni de nadie. Lo único que nos puede dar realización es lo que vivimos desde la autenticidad más profunda, desde nuestra capacidad de reflexión y autogestión. De ahí que lo que está en juego cuando hablamos de libertad sea la felicidad misma. Esa felicidad que no se asocia a posesiones o carencias, a triunfos o derrotas, sino que surge desde la libre disposición de ser y desplegar lo mejor que tenemos.

La libertad de la que hablo es entonces una libertad interior; ocurre de dentro hacia fuera. Somos libres no según las circunstancias externas —que son siempre cambiantes—, sino por la armonía que brota desde dentro con la fuerza de un caudaloso río. Si no somos libres en nuestro interior nunca podemos ser libres afuera. Cuando se es libre de adentro hacia afuera se es armonioso y se pueden construir relaciones que nos lleven a la plenitud. Ahora, esa libertad no es una conquista lograda, terminada o poseída. Es una conquista que vamos trabajando, que vamos renovando todos los días y en cada instante de la vida. Las condiciones de afuera pueden ser las mejores, pero si las de dentro no lo son, no se vivirá a plenitud.

He querido dedicar el presente libro a este tema porque creo que nunca antes estuvo más en riesgo la libertad interior que en esta época. Puede parecer un sinsentido, pues a simple vista pareciera que las dinámicas sociales y tecnológicas actuales nos hacen más libres, pero en realidad es todo lo contrario. Las redes sociales, la tecnología, las nuevas prácticas consumistas, las modas recientes, el dominio del capital, el imperio de la opinión, etcétera, nos están llevando a vivir cada vez más en función de modelos externos, de ídolos triunfadores, de la opinión de los otros, de las tendencias y las modas. Es paradójico, pero pienso que, ahora más que nunca, está en riesgo nuestra libertad interior.

Por eso creo que tenemos que identificar las herramientas para hacerle frente a esta realidad. No tenemos por qué ceder a las imposiciones que se nos quieren hacer desde afuera. No tenemos que dejar que las opiniones de otros nos afecten de tal manera que no nos permitan ser auténticos. Debemos aprender a saber cuándo escuchar y cuándo no escuchar, debemos ser lo suficientemente inteligentes para no dejarnos atrapar por ideales impositivos que —por la fuerza o persuasión— nos roban el control de nuestra vida. Debemos aprender a ser libres interiormente y a comunicarlo con tranquilidad y firmeza.

MVM O EL GRITO DE LA INDEPENDENCIA

Déjame contarte la historia detrás del #MVM. En mi niñez aprendí una expresión muy caribe que expresa muy bien y de forma muy coloquial lo que digo: “¡Me vale mondá!” (MVM). La palabra “mondá” está en los registros de palabras prohibidas porque en el Caribe se usa para denominar al órgano sexual masculino. Sin embargo, en esta expresión se refiere a algo que es poco importante e innecesario. A pesar de su connotación supuestamente vulgar —y aunque,

la verdad, nunca entendí el sentido literal de la expresión, pues en el mundo patriarcal del Caribe el órgano sexual masculino es casi idolatrado—, muchas veces la pronuncié cuando quería decir que no me importaba algo. Mis dientes están aún en su sitio porque son fuertes, pero no porque mi mamá no me hubiera dado un par de tapabocas cada vez que en mi niñez dije esta frase con propiedad y desenfado. El caso es que, cuando lo hacía, sentía que mi cuerpo estallaba en libertad. Era mi manera de gritarme a mí mismo y de gritarle al mundo: “¡Yo soy más libre que esto!”.

Imagino que algunas personas deben estar pensando que soy vulgar, y, la verdad, hago una confesión: sí lo soy. Pero lo soy por convicciones semánticas y semióticas: nunca entendí por qué unas palabras sí se pueden decir y otras no, nunca entendí qué hace que una palabra sea “mala” y otra no. He visto insultar con las palabras más “bellas”, pero con la peor de las intenciones, y he visto usar palabras “malas” con la mejor intención del mundo, como es el caso cuando digo: “¡Me vale mondá!”. No me digan que esas reglas de educación, algunas veces anacrónicas, arbitrarias y hasta injustas, son las que deciden qué palabra es “buena” y qué palabra es “mala”. Perdón, pero me niego a eso. Mientras no me den razones fuertes sobre la maldad de esos morfemas organizados de una manera peculiar seguiré creyendo que esta prohibición no es más que una de las manifestaciones hipócritas de una sociedad a la que no le gusta llamar las cosas por su nombre, por lo menos en público, porque en privado sí se permite.

Entonces, sin remordimientos y con la sensación de que es una frase que expresa lo libre que me siento y que quiero ser, muchas veces he dicho: “¡Me vale mondá!”. Es obvio que cuando lo digo en el Caribe muchos fruncen el ceño; afortunadamente en Bogotá, ciudad en la que vivo feliz, no causa el mismo impacto —porque no conocen la expresión y todo sigue adelante—.

En alguna ocasión comenté en un tuit que quería entregarle la camiseta del Unión Magdalena al papa Francisco que por esos días nos visitaba, y yo creí que iba a estar cerca de Él, cosa que no pasó. Uno de los tuiteros me dijo “ridículo”, y yo, queriendo expresarle que a mí no me importaba cómo le parecía lo que quería hacer, le respondí con el “Me vale mondá”, pero en una abreviatura y en forma de etiqueta: #MVM. Claro, esto rápidamente se volvió viral y la gente empezó a identificarme con ella. Entonces aproveché para usarlo muchas veces más de ahí en adelante y con la convicción de que, para mí, su significado real es: “¡Soy libre!”.

Fue a partir de #MVM que decidí escribir este libro. Quería hacer una reflexión minuciosa y profunda sobre lo que significa ser libre. Para eso leí muchos libros, tuve diálogos con amigos e hice fichas de trabajo hasta que, con la ayuda de mi equipo, armé una estructura que le presenté a mi editora. Después de varias reuniones, mi propuesta fue aceptada, y aquí estamos.

EL RECORRIDO

En las siguientes páginas expreso lo que pienso y opino sobre la libertad interior, no con el objetivo de dar respuestas o fórmulas mágicas, sino buscando propiciar preguntas y reflexiones en ti que me lees.

En un primer momento, te invito a levantar anclas, a cerrar ciclos, a no quedarte en el ayer, a asumir lo que estás viviendo y a tratar de hacerlo de la mejor manera. Hago precisiones sobre lo que significa ser un librepensador y te invito a serlo en procura de tu libertad. Más adelante, hablo de la importancia de lograr un equilibrio para asumir la vida con madurez sin dejar de gozarse cada instante. Por otro lado, hablo del “síndrome del camaleón”, de las máscaras y los disfraces que nos ponemos para agrandar a otros,

cuando lo que deberíamos hacer es entender que no tenemos por qué gustarle a todo el mundo y que la felicidad no depende de las circunstancias externas o de la presencia u opinión de otros, sino de la capacidad que tengamos para vivir con autonomía y autenticidad. Para terminar, expongo la estrecha relación que encuentro entre la libertad y la espiritualidad. Una espiritualidad bien entendida, que no sea restrictiva ni se deje intimidar por el miedo, sino que, por el contrario, sea el resultado de nuestro pensamiento crítico y la expresión de nuestros valores más profundos.

Este es el recorrido del libro que tienes en tus manos. **Esto es lo que yo, este “caribe universal”, te quiero proponer: que seas libre de adentro hacia afuera.** Realmente espero que estas páginas te generen preguntas y te den luces para que seas cada vez más libre y, obviamente, más feliz, lo cual, creo, es la razón de ser de nuestra vida. Embarquémonos, pues, en este diálogo íntimo. Quizá hasta alcances a percibir mi acento caribe en las palabras que aquí escribo.

ALBERTO LINERO

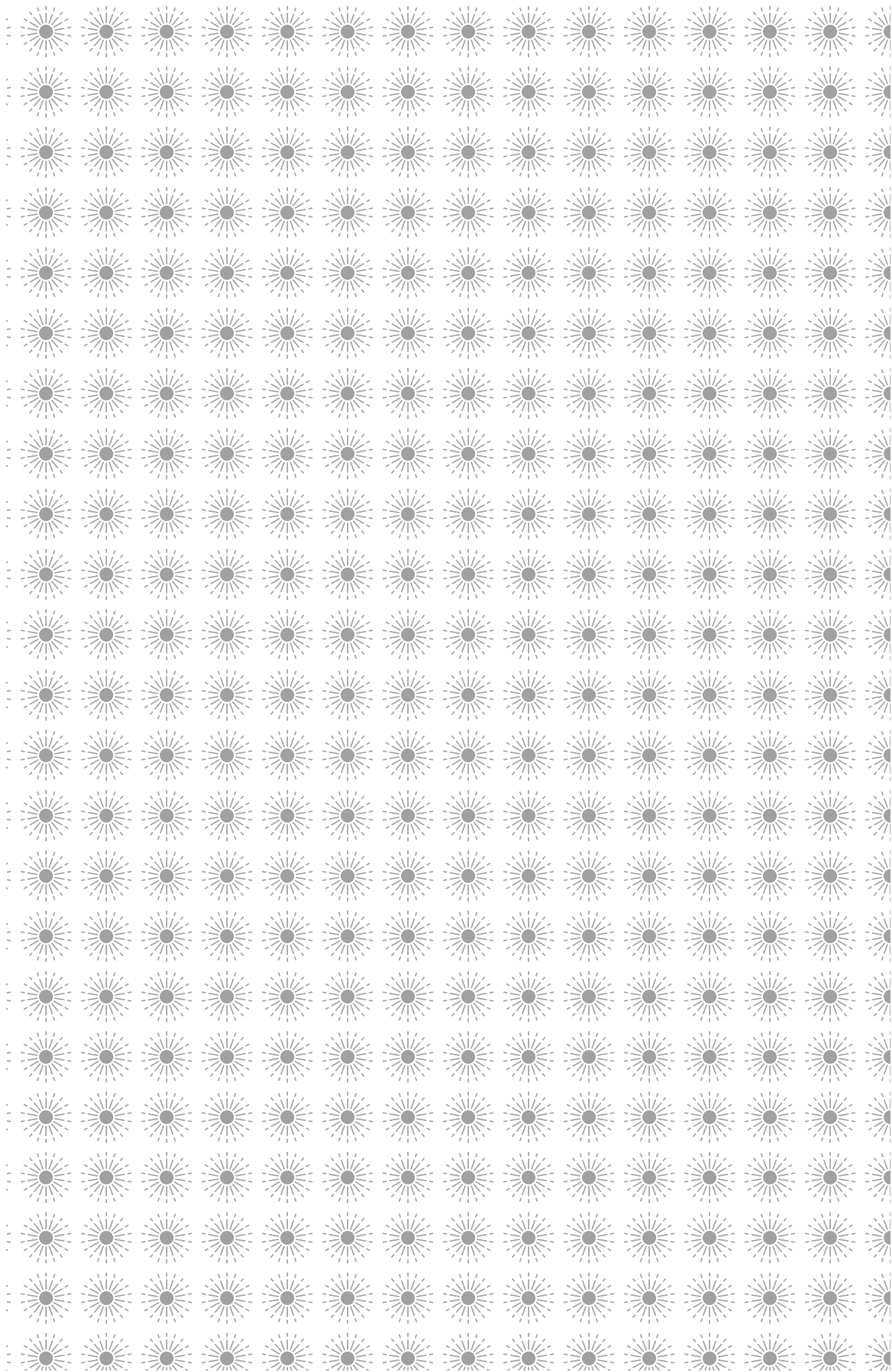
@PLINERO


BOGOTÁ, 26 DE NOVIEMBRE DEL 2019

CAPÍTULO 1



**La historia que no fue *versus* la
historia que es**





Solo puede decir “MVM” quien asume su realidad tal y como es hoy y emplea todos sus recursos para lograr la realidad que quiere vivir mañana.

Hay una enorme diferencia entre la libertad y la omnipotencia. Algunos creen que ser libres significa que a lo largo de sus días todas y cada una de las cosas que experimentan tienen que ser plenamente satisfactorias y gratificantes, por eso suelen abandonar a la primera adversidad sus compromisos, sus relaciones, sus sueños o ideales. Están convencidos de que sus deseos son órdenes para el universo. No es verdad. En la vida no siempre se cumplen nuestras expectativas y aunque muchas veces trabajamos duro por distintas aspiraciones, obtenemos resultados que no son proporcionales a todo el esfuerzo que hemos hecho. Otras veces lamentamos haber tomado una decisión que condujo nuestra vida por caminos totalmente diferentes de los que habíamos soñado y ahora recorreremos. No creo que pueda haber alguien que pueda decir: “He hecho absolutamente todo lo que he querido, y exclusivamente lo que he deseado”. Estoy seguro de que todos tenemos algo que hubiéramos esperado fuera de otra manera, pero eso no significa que no podamos vivir en libertad.

Claro, esto supone un alto grado de aceptación de nuestra realidad y nuestro contexto actual. Ser capaces de entender que estamos viviendo en el aquí y en el ahora con unas

características muy precisas, y que la única manera de ser libres y construir el mejor de los futuros pasa por aceptar nuestra realidad actual. Somos esto y vivimos esto. Punto. Esa es la verdad que tenemos que asumir y que seguro nos catapultará a seguir dando la batalla por alcanzar las metas más altas que tenemos. **En otras palabras, la verdadera independencia, la plena libertad, no es una emancipación de lo que somos y lo que nos sucede —para ello tendríamos que vivir en otro planeta, o en este, pero sin estar nunca verdaderamente presentes—. Libertad es asumir lo que es y tomar las decisiones que nos acerquen a lo que queremos ver mañana en nuestra realidad.**

Infelizmente lo que encuentro a diario son personas que no aceptan su presente, que se quejan o reniegan de él, que lo niegan, que lo desconocen y lo desprecian constantemente. Son personas que están más atentas a lo que pudo ser que a lo que realmente fue. Viven de las ilusiones, de lo que no pasó, sin poder construir un proyecto de vida emocionante y gratificante. Nadie puede ser feliz si no acepta su propia historia, esto es, su pasado y su presente, y mucho menos si no trabaja duro por hacer que su futuro se parezca mínimamente a lo que con mayor honestidad y grandeza ha soñado. Es decir, para poder vivir sin tontas dependencias de lo que no es importante, tenemos que tener muy claro lo que sí lo es, y darle el lugar que merece.

En el diálogo con distintas personas, en la revisión de los comentarios en las redes y en los mensajes que recibo en mi correo electrónico me encuentro con gente que vive con el síndrome de los “hubiese”. Sí. Constantemente dicen “si hubiese pasado esto”, “si hubiese sucedido aquello”, “si hubiese tomado ese camino”. Son personas que dedican mucho tiempo a lo que ya no fue, a lo que ya no sucedió. En vez de trabajar en su presente, en tratar de lograr realizar las expectativas que tienen, gastan mucho esfuerzo mental

y aun físico en el pasado, el cual seguirá inmovible e inalterable sin importar cuánta energía le dediquemos.

La vida no es lo que hubiese podido pasar, es lo que pasó y lo que podemos hacer que pase. El pasado no podemos cambiarlo, pero el futuro no está escrito y depende de las opciones y los esfuerzos que hagamos hoy. Por lo tanto tenemos que concentrarnos en el presente, aprendiendo las lecciones del ayer y dejándonos entusiasmar por las posibilidades esperanzadoras del futuro.

Se necesita mucho sentido de realidad, conciencia de la condición humana con sus límites y posibilidades, para avanzar en la construcción de los planes que se tienen a pesar de los fracasos y los desaciertos. La libertad interior supone no tener esas pesadas anclas de los “hubiese” y timonear el velero impulsados por el viento de las decisiones y con la esperanza de un nuevo buen puerto.

AMAZON

https://www.amazon.com/Vive-y-d%C3%A9jame-vivir-Spanish-ebook/dp/B086BP68DW/ref=sr_1_3?dchild=1&keywords=Vive+y+d%C3%A9jame+vivir&qid=1585357434&sr=8-3

APPLE BOOKS

<https://books.apple.com/co/book/vive-y-d%C3%A9jame-vivir/id1504342777?ign-mpt=uo%3D4>

GOOGLE PLAY BOOKS

https://play.google.com/store/books/details?id=yabYDwAAQBAJ&rdid=book-yabYDwAAQBAJ&rdot=1&source=gbs_api

BAJALIBROS

<https://www.bajalibros.com/CO/Vive-y-dejame-vivir-Alberto-Linero-Gomez-eBook-1842629>