

# Ser disciplinado es elegirse a sí mismo

escrito por Esteban Perez

La idea de disciplina no suena divertida. Suena cuadriculado, riguroso, estricto y sin mucho aire. Como si una fuerza externa nos obliga y nos retiene. Una negación de nuestra libertad.

Esa percepción creo que viene muy permeada por los modelos creados en las familias y en instituciones escolares, laborales y del gobierno. La disciplina se ve como una presión que viene desde afuera, que alguien más impone.

A partir de eso, creo que hemos generado una visión muy negativa de la disciplina. Todo lo que tenga que ver con ella causa mucha resistencia. Lo peor es que eso suele generar ideas un poco retorcidas sobre lo que sería lo contrario.

La libertad como la capacidad de hacer lo que sea, cuando sea y como sea. Con una cierta inclinación hacia la rebeldía y la soltura. Pero también desde esa visión más moderna de fluir y vivir el presente. Que suena bastante bien. De hecho creo que hace parte de una buena vida. Pero cuando vienen permeadas solo desde la reactividad ante las imposiciones, suelen generar justo el efecto contrario que querían conseguir: más esclavitud.

Esclavitud al dinero, al placer, a la sensación del momento, a las modas, las masas y tendencias. La cantidad de atención, tiempo y energía que les entregamos es ridícula. No queremos vivir una vida con reglas. Pero vivimos una vida con cadenas autoimpuestas.

Está bien vivir el momento y escuchar las emociones y sentimientos. Pero creo que hay fundamentos mucho más grandes que pueden guiar nuestras decisiones, especialmente las más importantes.

Yo creo que el verdadero valor de la disciplina es intrínseco a cada persona. Pues nace de la propia voluntad de hacer lo que corresponde a

sí mismo, a lo que ha decidido ser. No a lo que va saliendo en cada momento. O a lo que me dan ganas en cada minuto.

Una buena forma de revisar quién está tomando las decisiones es preguntarse si la actividad que se está haciendo en ese momento es necesaria y aporta al tipo de vida que queremos vivir. Una vida que vale la pena ser vivida tiene motivos, razones y fundamentos. Viene de un proceso consciente e interno. La disciplina es el combustible que nos ayuda a mantenernos en ese camino.

Otros escritos de este autor: