

DISCIPLINA MON AMOUR

Che cos'è la disciplina se non l'amore stesso?

Perché scrivere un articolo sulla Disciplina? Perché ho un amore profondo per questa qualità e spero, forse, che qualcuno che mi legge qui, alla fine di questo articolo, possa pensare che la disciplina sia una qualità da amare, da abbracciare, a cui voler bene.

Ho una piccola ammissione da fare – sono metà inglese, metà italiana. Qualcuno di voi magari si sta dicendo: “Ah, ecco perché ti piace la disciplina!”, perché magari conosce la cultura anglosassone e sa che noi inglesi abbiamo un certo amore per l'ordine e per la disciplina - siamo un popolo per la stragrande maggioranza puntuale, che fa la coda in maniera ordinata per qualsiasi cosa, anche per prendere l'autobus (dico noi, anche se sono metà italiana, non per negare la mia parte italiana, ma perché mi sento davvero sia inglese, che italiana). La disciplina, insieme anche ad una indole *'polite'* (in altre parole, educata) è parte del nostro DNA. Addirittura chiediamo scusa quando sono gli altri a farci un torto, per esempio se banalmente ci spintonano per sbaglio, o ci calpestano i piedi, o anche molto peggio.

Sono nata in UK e mi sono trasferita qui in Italia più tardi, per cui quell'indole anglosassone ormai faceva e tutt'ora fa parte del mio vissuto quotidiano. Inizialmente, questo mio amore per la disciplina non ha reso la mia vita facile una volta trasferita in Italia, dove attualmente risiedo. Per esempio, le code in Italia sono, diciamo, alquanto *creative*, per usare un termine *'polite'*, se non caotiche o addirittura inesistenti. Ricordo vivamente lo stress che ho provato in momenti in cui la disciplina è venuta a mancare in situazioni in cui, se invece ci fosse stata, tutti i presenti ne avrebbero giovato. Ed è proprio questo il punto della disciplina, per me: è un modo per convivere, tutti insieme, nel rispetto e nell'armonia.

Un esempio: in attesa fuori da una struttura sanitaria privata per eseguire degli esami del sangue. C'erano già delle persone fuori ad aspettare. Ma non erano in coda, erano sparse vicino alla porta. Allora chiesi: “Scusate, chi era l'ultimo?”, perché volevo sapere in che ordine dovevamo essere ricevuti nella struttura che doveva ancora aprire. Una volta che l'ho saputo, ho cercato in qualche modo di mettermi in una posizione dove una coda potesse formarsi alle mie spalle, cercando di creare

ordine in una situazione già disordinata dal principio. Quando si aprirono le porte della struttura, ho visto solo una calca di persone, tutte che cercavano di essere le prime, che tra poco non si saltavano in testa a vicenda per prendere il biglietto con il numero. Io, basita, frustrata e anche indignata, nello stupore mi sono fatta sorpassare.

Ma mi domando, il fatto di fare la coda in maniera ordinata, è limitante? Invade la libertà di qualcuno? Crea disordine? La risposta è no, credo. Allora come può essere considerata una cosa brutta o imposta?

Durante il periodo più tremendo del Covid-19, sono stata fiera di noi italiani – nonostante la situazione drammatica e difficile, ho trovato tanta bellezza nell'ordine, la pazienza e la disciplina che molte persone hanno potuto manifestare ed applicare (finalmente ho visto delle code ordinate!); quel momento di disciplina *imposta*, che ha creato senz'altro moltissimi disagi, ha però avuto come risultato la protezione di molte persone a rischio, la creazione di nuovi sistemi di organizzazione del lavoro, delle visite, e tanto altro.... insomma, un momento per ritrovare ordine e armonia - spinti sì da un momento terribile - ma che vedo in tante situazioni permangono, e quindi sono state adottate come nuove normalità, perché in fondo l'ordine e la disciplina portano a ritrovare equilibrio e armonia, elementi che sicuramente mancavano da molto tempo prima del Covid-19.

Sicuramente, come tutte le qualità, se la disciplina è usata male, non eleva – penso a bambini con genitori che impongono un controllo smisurato delle azioni dei propri figli, oppure un datore di lavoro che non dà alcuna libertà di azione ai propri dipendenti, o situazioni ben peggiori di controllo e autorevolezza spietata nel nome della *'disciplina'*. Spesso la parola disciplina viene associata appunto all'autorevolezza, forse perché il fine e la modalità di quel tipo di disciplina non è benevola. Alcuni, quando sentono la parola disciplina, provano terrore, rabbia, frustrazione, freddezza, ribellione.

Io non provo nulla di tutto ciò: quando sento la parola disciplina mi si riempie il cuore di un calore amoro, di pace e armonia – respiro. Magari qualcuno pensa che io allora possa essere autoritaria, fredda, distaccata, perché associano la disciplina a qualcosa di negativo,



che imprigiona, limita, confina. Nulla di tutto ciò! La disciplina, se usata bene, ci libera, ci innalza, ci permette di vivere insieme in armonia, di vedere l'altro, di ascoltare, di apprezzare appieno. Se pensiamo ad una situazione ordinata, ci fa respirare, rilassare. Ecco, questo respiro, per me, fa parte della bellezza della disciplina.

Magari qualcuno invece pensa che la disciplina possa essere l'antitesi della creatività. Ma se pensiamo ai più grandi artisti, musicisti, scrittori, architetti, designer, per diventare "grandi", hanno dovuto, con costanza, determinazione e disciplina, applicarsi alla loro arte. Questo non vuol dire che non hanno avuto anche loro giorni di sconforto, di pigrizia, di frustrazione – certo, come tutti, li hanno avuti anche loro. Ma è la disciplina che in questi casi ci riporta sulla via, ci prende per mano

e come un amico amorevole ci dice "Dai, su, ce la puoi fare anche questa volta, vieni con me, e con ogni passo, ti avvicinerai al tuo obiettivo". È un controllo positivo sul nostro stare nel mondo, che altrimenti sarebbe senza forma, senza canale, e senza spazio, errante e caotico.

Ricordo con affetto una classe 3° a cui ho insegnato (insegnavo inglese) qualche anno fa, in un liceo artistico, sezione arti figurative. Diedi loro un compito che era di creare un'opera artistica che rappresentasse un brano di letteratura inglese che avevamo studiato in classe, che poi dovevano esporre alla classe, come fosse una presentazione, in un tempo massimo di 5-7 minuti. Ricordo che diedi loro la totale libertà sull'opera da fare, addirittura dissi loro che potevano consegnare un foglio bianco, purché potessero argomentarla perfettamente in inglese. Nessuno consegnò un foglio bianco. Tutti

fecero delle opere davvero magnifiche, e per lo più per la stragrande maggioranza esposero le loro opere e i brani di letteratura con un'inglese ammirevole. È stato un momento di commozione per me vedere tutto ciò. Questo mi ha insegnato che dare la libertà all'interno di una "cornice", che è la disciplina, può creare davvero tanta bellezza.

Vi faccio un altro esempio: è da qualche anno che qualche volta alla settimana (2 o 3 per intenderci) mi alzo all'alba per fare ginnastica. Stare bene ed essere in forma sono importanti per me, per vivere bene la mia vita con gli altri; è importante per il mio corpo, ma anche per gestire le emozioni, i pensieri, e di conseguenza mi arricchisce anche lo spirito. Insomma, è una cosa che amo fare.

Nella vita, durante la settimana, ho molti impegni, e in passato trovavo sempre più difficile trovare il momento per fare sport. Un giorno mi sono detta, "Quando è il momento del giorno che posso fare ginnastica, senza distrazioni, senza interruzioni, senza scuse, senza sensi di colpa?" La risposta era semplice: la mattina presto, prima che si alza la mia famiglia. E così ho iniziato, prima per 15 minuti, poi 20, e adesso 30 – sicché mi alzo alle 5.45 per allenarmi – e quei 30 minuti di solitudine sportiva sono per me essenziali. Certo, ci sono giorni in cui suona la sveglia e dico "Uff, è già ora!", ma poi arriva il mio amico disciplina e mi dice, "Dai, su, lo sai che poi starai meglio, non potrai mai pentirti di esserti allenata". E così, mi vesto e mi alleno. Poi mi dico anche, alla fine, cosa cambiano 15 minuti in più o in meno di sonno, in rapporto a stare bene con me stessa e gli altri? È un "sacrificio" che non mi pesa, perché ho il mio amico disciplina, sempre con me, e così trovo equilibrio e armonia.

Ciononostante, non sono una "super sportiva", nel senso che non sarei all'altezza di gare, lo sport che faccio è appunto solo per vivere meglio - ma i veri sportivi, che lo fanno di mestiere o semplicemente per pura passione, sanno che la disciplina è il loro migliore amico. Una persona che vuole andare alle olimpiadi, oppure essere un giocatore professionista, oppure una persona che

vuole semplicemente correre una maratona, sa che deve allenarsi con costanza, equilibrio, perseveranza, disciplina. Con tanta pazienza, compassione e amore per se stesso.

Amo questa citazione di Assagioli: 'La disciplina... Non viola mai il libero arbitrio perché nasce dalla libera adesione a realizzare il piano del Sé e, nelle singole coscienze, trasforma il senso del dovere nel senso del volere'. Quando ho iniziato ad allenarmi all'alba, certo, mi obbligavo a farlo – non era facile alzarsi così presto, al buio e al freddo, per poi faticare – ma con la disciplina è diventata una cosa che *voglio* fare. E mi piace che Assagioli parla delle 'singole coscienze', perché sì, la disciplina è una qualità personale, che va applicata in maniera personale, con convinzione e volontà personale, ma che poi crea momenti di comunione e di condivisione armoniose.

La disciplina, ci dice Assagioli, 'nasce dalla libera adesione a realizzare il piano del Sé'. Il nostro Sé vuole il nostro bene, sicuramente. Quindi qualsiasi percorso benevolo per realizzare il piano del Sé non può che essere positivo. Ed è un percorso volontario, non obbligato – anche la disciplina è azionata dalla volontà. Come ho già accennato, la disciplina è quel amico che ci vuole bene e ci accompagna verso il nostro Sé, alimentato dalla volontà. Un amico per definizione è una persona che ci vuole bene (amico dal lat. *amicus*, da amare "amare, voler bene") e vuole il meglio per noi, insomma, è una figura amorevole, piena di amore. Come si fa ad odiare una figura simile? Se pensiamo alla disciplina in questo modo, come un'energia amorevole, o addirittura, come una forma di amore, non possiamo che volergli bene. Ci possiamo prendere per mano entrambi, verso il nostro Sé, dicendo "Dai, su, andiamo... insieme!".