

O VOO DE QUEM QUER E SABE O QUE SIGNIFICA!

“A disciplina liberta”.
Aristóteles

Edilma Maria Lima Dórea

- TSA/SBA.
- Corresponsável do CET Hospital São Rafael – Salvador/BA.
- Mestre em Anestesiologia pela UNESP-Botucatu/SP.
- Membro do Núcleo do Eu.



Nós somos seres de energia em constante movimento e, involuntariamente, retemos sentimentos que são frutos do nosso convívio humano. O ambiente e as pessoas ao redor influenciam diretamente o nosso equilíbrio interno. Tudo que fazemos depende dessa energia! Nosso moto contínuo deve ser nutrido por todos os lados, para que nosso emocional possa estar em equilíbrio!

Sentir-se livre. Do que se trata? É não depender de ninguém? Corresponde ao conjunto de ideais liberais e dos direitos de cada humano? O poder de ter autonomia e espontaneidade? É um conceito utópico e questionável tendo em vista a miríade de fatores condicionantes?

Vamos à história da águia: a águia vive 40 anos e, para que ela consiga viver 30 ou mais anos, precisa perder as asas, o bico se renova, bem como as garras. Entra aqui o fator condicionante: ou ela faz todo esse processo doloroso ou morre, mas todas as águias passam por esse processo e, a partir desse momento, sente-se livre outra vez. Ou seja, isso já faz parte biologicamente dessa espécie. E aí?

Por que temos a consciência da necessidade de elaborar algo importante para nós e simplesmente não temos foco. Disciplina pode resolver? Será que essa consciência está intrínseca? Será que é superficial? O que acontece?

Por que as pessoas abandonam objetivos que lhes pareciam ser muito importantes? Por que é mais difícil atingir esses objetivos do que imaginávamos no momento da sua definição?

Atingir objetivos requer que paguemos preços que muitas vezes não estamos dispostos. “Preço” não é necessariamente um valor financeiro, mas sim alguma renúncia que temos de fazer para atingir tal objetivo. Para atingir um objetivo você terá de fazer algumas ações, ao mesmo tempo em que deixa de fazer outras. Por exemplo, para reduzir seu peso você terá que aumentar a quantidade de tempo dedicado a realizar exercícios, ao mesmo tempo que reduz a ingestão de calorias. No entanto, tanto para fazer quanto para deixar de fazer algo, precisamos mudar hábitos, que muitas vezes nos dão prazer e bem-estar. Para fazer mais exercícios é necessário sair do conforto de casa, deixar de assistir a um programa na TV e ir para uma academia ou para um parque. **Isto requer disciplina².**

“Através da disciplina vem a liberdade”. Esta frase atribuída a Aristóteles nos dá a dimensão da importância da criação de hábitos disciplinados. **Quando eu consigo criar hábitos disciplinados, por exemplo, de fazer exercícios físicos, me liberto das dificuldades que me impedem de atingir meus objetivos de perda de peso e ganho de saúde.** Curiosamente, criar disciplina de hábitos positivos me liberta dos comportamentos que me impedem de chegar aonde eu gostaria. Tenho enxergado no comportamento humano dados positivos e gloriosos, quando os mesmos criam hábitos para resolução das questões que os incomodam. Possivelmente, enxergam como foi importante abrir mão de comportamentos e hábitos negativos, os quais os faziam mentir para si próprios. Se você não está conseguindo atingir objetivos, provavelmente tem hábitos que o estão impedindo e que precisam ser alterados^{1,2}. **Disciplina é a chave da transformação, pois mais vale a constância de uma ação do que sua intensidade.**

E você, como vê a importância da disciplina na criação de hábitos? Deixe seu comentário ou sua dúvida!

É muito comum nos equivocarmos quanto ao conceito de liberdade. Você acha que liberdade é poder fazer o que você quer, quando quer e como quer. É desfrutar de uma vida sem limites. Podemos definir isso como libertinagem ou anarquia!

Como analisar esse paradoxo?

Uma pegada meio paradoxal, afinal, como algo que te impõe regras, que é rígido, firme como a disciplina, pode te libertar? Só que sim. A liberdade impõe limites. Dentro de uma sociedade, por exemplo, você, pelo menos em teoria, tem liberdade; só que isso não significa que você pode fazer o que quiser. Você pode fazer o que quiser desde que as suas ações não prejudiquem os outros; então há limites sim¹.

Quando pensamos em disciplina dentro de um processo de autodesenvolvimento, que é o foco neste artigo, quem não devemos prejudicar é exatamente a nós mesmos, para aprendermos a não prejudicar os outros. Portanto, se você toma atitudes na sua vida que te prejudicam, não dá para dizer que você é livre. Você, na verdade, é escravo de desejos, que são tão

potentes que chegam ao cúmulo de te fazer agir contra si mesmo. Essas coisas que conhecemos muito bem se tornaram hábitos em nossas vidas. A verdade é que vivemos numa rotina de hábitos. Podemos até dizer que somos escravos dos nossos hábitos. E o problema é que, geralmente, esses hábitos não são tão bons assim; e a única qualidade que pode nos libertar desse cenário é a disciplina.

O filósofo Epiteto já dizia: **“Desejos e aversões, apesar de poderosos, nada são além de hábitos, e podemos treinar para ter hábitos melhores”.**

Na música **Há Tempos**, do Legião Urbana, o trecho final:

“Meu amor, **disciplina é liberdade** compaixão é fortaleza. Ter bondade é ter coragem...”

“Disciplina é liberdade...” O que significa isso?

A palavra “disciplina” origina-se do termo “discípulo”, sendo que ambos têm origem no termo latino “pupilo” que, por sua vez, significa instruir, educar, treinar, dando ideia de modelagem total de caráter. Assim, a palavra disciplina é utilizada para indicar, em educação, a disposição do aluno em seguir determinado ensinamento ou uma regra de comportamento. No militarismo, a disciplina é vista como uma virtude do soldado, pois o torna apto a não se desviar da conduta padrão, almejada para o próprio bem da tropa, principalmente sob circunstâncias extremas^{1,2,3}.

Aparentemente disciplina não liberta... ela condiciona, amolda, conforma a um determinado padrão ou prática.

Mas...

Tal como na letra da música **Monte Castelo**, também da Legião Urbana, a disciplina também poderia ser **“um estar-se preso por vontade”**. Isso é liberdade! (BLOG Exame de Ordem – 2011).

Enfim, **disciplina e liberdade** caminham juntas no pensamento de Immanuel Kant, pois a **disciplina** é imprescindível para vencer os impulsos sensíveis, possibilitando à espécie humana reconhecer, na razão, a possibilidade de exercer a **liberdade** da moralidade^{1,3}.

A **disciplina** nos proporciona **liberdade**. Ser disciplinado é saber utilizar o tempo ao nosso favor. É fazer o que é preciso, sem desculpas, sem procrastinação. É saber escolher, saber priorizar e dizer não ao que não é importante.

O que é **liberdade**? No direito, está também relacionada com os direitos de cada cidadão. **Liberdade** é classificada pela filosofia como a independência do ser humano, autonomia, autodeterminação, espontaneidade e intencionalidade. Um exemplo de liberdade é a de pensamento.

Um filósofo e poeta norte-americano escreveu, pelos idos de 1927: “Siga tranquilamente entre a inquietude e a pressa, lembrando-se de que há sempre paz no silêncio”.

Deixo aqui uma reflexão para todos nós: para pararmos de criar o olhar preconceituoso sobre alguns comportamentos que podem mudar a nossa vida. Precisamos ter a coragem de nos autoconhecer e saber das nossas prisões evocadas por nosso emocional e diante dele responder: o que é mesmo liberdade? O que é mesmo disciplina? O que é mesmo essa prisão que vivo por padrões escritos por uma sociedade, onde respirar fica difícil desde o tempo dos espaltilhos. A quem mesmo precisamos dar uma resposta?

Gratidão: agradeço à família Núcleo do Eu todo o aprendizado e crescimento que tive e continuo tendo desde a sua criação por Dr. Marcos Albuquerque. À minha eterna mestre e inspiradora, Lúcia Helena Lima Castelo Branco e, ao meu amigo e colega Dr. Roberto Valois, pelo seu incentivo e colaboração científica.

Referências

1. Schopenhauer A. A Liberdade da Vontade. Edipro. São Paulo, 2021.
2. Willink J. Disciplina é Liberdade – Manual de Campo. Alta Books. Rio de Janeiro, 2022.
3. Pimenta, D R. Disciplina e Liberdade em Kant: um estudo a partir da obra “Sobre a Pedagogia”. Rev. educ. PUC-Camp., Campinas, 18(3):349-354, set./dez., 2013.



Núcleo do EU presente no CBA 2023