

Ci vuole più Disciplina!!!

Parliamo spesso di disciplina ma il più delle volte ne confondiamo gli estremi ed i confini.

La disciplina non è qualcosa che qualcuno ci impone, perché allora si parla di obbedienza, la disciplina è una forza interiore che l'uomo deve sviluppare per poter raggiungere degli obiettivi e dei risultati.

La Democrazia è una sorta di disciplina che deve permeare una società, una illuminazione collettiva che diventa una sorta di "religione", un bene comune fatto di obiettivi da raggiungere.

La disciplina non è educazione, l'educazione è il rispetto degli altri, la disciplina è il rispetto di noi stessi.

Essere disciplinati infatti è la capacità di seguire delle regole che ci siamo dati o che abbiamo scelto, ed è qui che la disciplina da sola non basta perché noi possiamo anche seguire delle regole egoistiche, che perseguono il male a vantaggio dei nostri interessi, o semplicemente che rendono il nostro agire egoista nella comunità in cui stiamo vivendo.

In questo senso la disciplina, a mio avviso, la possiamo considerare una delle cinque *grazie* dell'intelletto umano: disciplina, educazione, onore, lealtà, sentimenti, interagenti tra loro in un interessante caleidoscopio di colori ma soprattutto con un mix di ingredienti che deve essere ben calibrato; la sproporzione anche

solo di uno dei cinque ingredienti porta spesso a conseguenze nefaste.

Si pensi agli eccessi del nazismo quando lealtà e disciplina hanno preso il sopravvento assoluto; se ci fosse stata anche una buona dose di sentimenti, onore ed educazione le cose sarebbero andate molto diversamente.

La disciplina è un concetto pertanto che si riferisce al rispetto delle regole, delle norme e dell'autorità, al fine di mantenere l'ordine, la responsabilità ed il controllo del proprio comportamento agito in una società di riferimento.

Essa può essere applicata in varie sfere della vita, tra cui l'educazione, il lavoro, la vita militare, lo sport e molte altre, ovviamente tramite l'obbedienza alle regole.

La disciplina implica il rispetto delle regole e delle norme stabilite da un'autorità o da un sistema in cui noi stiamo vivendo.

Queste regole possono riguardare il comportamento personale, le procedure sul posto di lavoro, le leggi della società o le istruzioni militari, il concetto di democrazia porta poi ad un necessario cambiamento delle regole in modo condiviso quando i tempi cambiano.

In questo senso la disciplina richiede anche un certo grado di autocontrollo e auto-regolamentazione.

Significa essere in grado di resistere alle tentazioni, mantenere la concentrazione e

rispettare gli impegni e le responsabilità, con grande coerenza.

Essere disciplinati implica mantenere una coerenza nel proprio comportamento, ovvero agire in modo consistente e responsabile, indipendentemente dalle circostanze o dalle emozioni del momento.

Nel concetto di disciplina vi è anche una importante presa di responsabilità personale per le proprie azioni e decisioni, inevitabilmente significa assumersi la responsabilità delle conseguenze delle proprie azioni, anche e soprattutto dal punto di vista emotivo.

Come riuscire a costruirsi una propria disciplina personale?

Non basta pensarlo o volerlo fortemente, occorre darsi un metodo, anzi una struttura o una routine.

Avere una routine ben definita può aiutare a mantenere la disciplina, poiché fornisce un'organizzazione e un orario predefinito, ad esempio, per le attività.

Nello stesso modo occorre darsi obiettivi ed ipotesi di risultati.

Non si può pensare solo ad un grande unico obiettivo (ad esempio voglio un lavoro) ma devo capirne i necessari obiettivi di percorso per poterci arrivare (mi devo formare, devo acquisire competenze, devo capire che tipo di capacità iniziali devo avere).

In questo senso la disciplina è uno strumento efficace per raggiungere obiettivi personali o professionali, ragionando a tappe per evitare di cadere nella frustrazione del risultato, così, mantenendo la disciplina, è più probabile che si raggiungano gli obiettivi desiderati.

Essere disciplinati implica un necessario apprendimento continuo.

Significa essere aperti all'auto-miglioramento, all'acquisizione di nuove competenze e all'adattamento alle sfide.

La disciplina è così importante in molte aree della vita perché aiuta a mantenere l'ordine, a promuovere la responsabilità personale e a raggiungere gli obiettivi.

Tuttavia, è importante trovare un equilibrio tra la disciplina e la flessibilità, poiché un eccesso di disciplina può portare a rigidità e stress eccessivo.

Per fare un esempio di grande disciplina voglio ricordare l'esercito romano.

Le legioni, ma più in generale tutta la macchina militare romana, erano note per la loro disciplina ed organizzazione straordinaria, che ha contribuito in modo significativo al successo dell'Impero Romano.

Come i Romani hanno costruito questo modello di disciplina?

Intanto grazie ad un addestramento rigoroso: i soldati romani venivano sottoposti a un addestramento rigoroso sin dalla loro

arruolamento.

Questo addestramento includeva esercitazioni militari regolari, marce forzate, allenamento al combattimento corpo a corpo e altre attività che li preparavano fisicamente e mentalmente per la guerra.

L'esercito romano possedeva una chiara gerarchia militare con ufficiali competenti ed addestrati che erano responsabili dell'addestramento e del comando delle truppe.

Questa chiara catena di comando contribuiva a mantenere l'ordine e la disciplina all'interno delle unità.

Venivano applicate punizioni severe per l'indisciplina e il dissenso.

Queste punizioni potevano includere fustigazioni, lavori forzati o persino la pena di morte.

Queste misure dissuasive servivano a scoraggiare comportamenti indisciplinati.

La tattica e la strategia militare romana erano basate grandemente sulla disciplina.

I soldati romani erano addestrati per formare formazioni coese, come la famosa formazione a testuggine, che li proteggeva in battaglia e li rendeva difficili da sconfiggere.

I soldati romani sviluppavano un forte senso di appartenenza alla loro unità e all'Impero Romano nel suo complesso, questo senso di appartenenza li motivava a combattere con

disciplina e determinazione.

L'Impero Romano era selettivo nel reclutamento dei soldati, cercando individui che fossero fisicamente idonei e che dimostrassero una forte etica del lavoro e un impegno per il servizio militare.

Tutti questi fattori contribuivano alla formazione di un esercito altamente disciplinato e efficiente.

La disciplina nell'esercito romano era essenziale per mantenere l'ordine nelle legioni, garantire la coesione durante le battaglie e garantire il successo militare dell'Impero Romano per molti secoli.

Ovviamente il contesto sociale in cui si è sviluppata la disciplina militare romana, ma anche traslata, o derivata?, nella forte lealtà di tutti i cittadini a Roma, non è paragonabile a quello odierno, ma i principi base che l'hanno resa eterna sono ancora validi.

Oggi in molti si lamentano della mancanza di disciplina nei giovani.

Attenzione a cosa vogliamo!

Come avete letto più sopra la disciplina è solo una delle parti necessarie per una crescita armonica dell'individuo, e la sua mancanza non è l'unica causa del comportamento anomalo giovanile.

La mancanza di disciplina nei giovani può essere causata da una serie di motivi complessi, che possono variare da individuo a

individuo.

Sicuramente la mancanza di un ambiente familiare senza regole chiare, routine e supervisione porta alla mancanza di disciplina nei giovani; se i genitori non stabiliscono limiti chiari o non stigmatizzano il comportamento inappropriato con punizioni o meglio con evidenziazioni chiare e proporzionate, i giovani possono avere difficoltà a sviluppare la disciplina.

I giovani tendono a imparare comportamenti e abitudini dai loro genitori e da altre figure di riferimento solo se ne sono a stretto contatto nelle prime fasi di crescita.

Se crescono in un ambiente in cui la mancanza di disciplina è comune, possono sviluppare lo stesso tipo di atteggiamento.

E' importante pertanto dare molta attenzione agli ambienti di crescita dei ragazzi nei primi quindici anni della loro crescita ed agli educatori che li affiancano.

Non sempre infatti il più bravo professore del mondo per il ragazzo X può avere lo stesso effetto sul ragazzo Y.

Questo sbandamento sugli ambienti e sulle figure di riferimento può generare una mancanza di motivazione intrinseca per raggiungere obiettivi o rispettare le regole, cosa che evidentemente porta ad una mancanza di disciplina.

Se i giovani non vedono, comprendono, ascoltano un motivo valido per seguire le

regole o impegnarsi in attività disciplinate, non lo fanno.

Occorre anche considerare che oggi con l'avvento della tecnologia e dei dispositivi digitali, i giovani possono essere facilmente distolti dalle attività che richiedono disciplina, come lo studio o la pratica di un'arte o uno sport, specie se correlate alle influenze dei coetanei ed al desiderio di adattarsi a gruppi che promuovono comportamenti indisciplinati che possono attrarre i giovani e quindi a deviare dalla loro stessa disciplina.

Disturbi come l'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) o l'ansia possono influenzare la capacità di un giovane di concentrarsi, pianificare e seguire regole, contribuendo così alla perdita, anche se in modo più inconsapevole, di disciplina.

Oggi è difficile che i ragazzi abbiano sviluppato adeguate competenze sociali ed emotive per affrontare situazioni stressanti o conflitti interpersonali, il che può influire sulla loro capacità di disciplinarsi e quindi di raggiungere i loro obiettivi, con un conseguente possibile abbandono ad una depressione indotta.

Problemi legati all'ambiente scolastico, come il bullismo o una mancanza di supporto da parte degli insegnanti, possono ulteriormente appesantire la situazione.

Infine anche la presenza di eventi stressanti o traumatici nella vita di un giovane, come la perdita di una persona cara o il divorzio dei

genitori, possono influire sulla sua capacità di vivere serenamente e di autodisciplinarsi nei propri obiettivi.

È importante riconoscere che la mancanza di disciplina/autodisciplina può avere un impatto significativo sulla vita dei giovani, influenzando la loro capacità di raggiungere obiettivi, costruire relazioni sane e prendere decisioni responsabili.

Gli adulti, compresi i genitori e gli insegnanti, possono svolgere un ruolo fondamentale nel fornire un ambiente di supporto, insegnare competenze di autodisciplina e fornire modelli positivi di comportamento *disciplinato*.

Cosa fare quindi, buttare la spugna?
GIAMMAI!

Occorre ripensare al rapporto scuola famiglia ed al percorso educativo complessivo, con particolare attenzione ai ruoli.

La famiglia deve essere centro di affetto e di presenza, che non vuol dire essere sempre *attaccati*, ma far percepire la presenza genitoriale anche nel definire regole e premi, responsabilità e conseguenze, ma soprattutto applicarle.

La scuola invece deve essere un percorso continuo in cui, proseguendo nel ragionamento sulle regole il ragazzo incomincia a capirne il senso applicato alla società in cui vive, in cui si muove, in cui stringe amicizie e rapporti, ma soprattutto un luogo in cui il giovane può applicare ciò che sa e ciò che crede, trovando riscontro sia nei

comportamenti degli educatori attorno a lui
che nelle modalità di interazione sociale in cui
muove i primi passi da adulto.

.

Adolescenti, stupri, alcol, violenza, ma che generazione è questa?