

RESUMEN COMPLETO

Un rey que desayunaba dos palomas, tres bistecs y una botella de vino. Una escritora que se levantaba antes del amanecer para escribir. Un general que, con tres millones de hombres a sus órdenes, tuvo que obedecerse a sí mismo para dejar de fumar.

¿Cuál de los tres terminó feliz? Aquí va una pista: el que tenía más libertad no fue.

Hoy te cuento La disciplina marcará tu destino, el libro de Ryan Holiday que defiende algo que suena fatal y funciona: que la felicidad no viene de hacer lo que te apetece, sino de mandar un poco más en ti.

que el libro no habla de castigarte. Habla de lo contrario.

Este libro es el segundo de una serie de cuatro sobre las virtudes cardinales: coraje, templanza, justicia y sabiduría. El primero iba del coraje. Este va de la templanza, o sea, del autocontrol.

Holiday lo cuenta como lo cuenta casi todo: con historias. Reinas, boxeadores, emperadores romanos, entrenadores de baloncesto, un samurái. Cada capítulo es una mini biografía con una lección pegada, y eso hace que se lea rápido aunque tenga casi trescientas páginas.

Está dividido en tres partes, y la estructura ya es una idea en sí misma. Primero el cuerpo, el exterior. Después el temperamento, el dominio interior. Y al final el alma, lo que él llama lo magistral. De fuera hacia dentro. Te lo voy a contar en ese orden.

Ryan Holiday nació en California en 1987. Dejó la universidad a los diecinueve para trabajar como aprendiz del escritor Robert Greene, y con poco más de veinte ya dirigía el marketing de una marca de ropa. Todo muy rápido, muy de «lo quiero ya».

Después se pasó a la escritura y se hizo conocido por sus libros sobre estoicismo, como El obstáculo es el camino y El ego es el enemigo. Hoy vive en Texas, en un rancho, con su mujer y sus hijos, y tiene una librería propia.

Todo eso conecta con lo que vamos a ver, porque en el epílogo del libro él mismo confiesa que a mitad de la escritura se estrelló contra un muro. Cansancio, dudas, ganas de pedir una prórroga. Y lo que le salvó no fue la inspiración, fue una nota que se había dejado a sí mismo meses antes. Te la cuento al final, que merece la pena.

LAS CUATRO VIRTUDES E INTRODUCCIÓN

La encrucijada de Hércules

El libro abre con Hércules, antes de los doce trabajos, parado en una encrucijada. Una diosa le ofrece una vida cómoda, sin miedo ni dolor. Otra, más seria, le ofrece esfuerzo, sacrificio y un viaje largo que lo convertirá en quien debe ser. Hércules elige la segunda.

Holiday dice que esa encrucijada no pasa una vez, sino todos los días. ¿Camino fácil o camino correcto? Y la virtud, insiste, no es una palabra anticuada: significa excelencia. Es algo que hacemos, no algo que tenemos.

La libertad necesita disciplina

La introducción empieza con una pregunta que fastidia. Vivimos con una libertad que reyes antiguos no soñaron. ¿Te aburres? Viaja. ¿Quieres algo? Cómpralo. Y aun así, ¿por qué somos tan infelices?

Su respuesta: confundimos libertad con libertinaje. Cita a Eisenhower, que decía que la libertad es solo la oportunidad para la autodisciplina.

Y pone a Eisenhower de ejemplo. Llegó a ser el hombre con más mando del planeta, con armas nucleares y nadie que le dijera qué hacer, y no hubo escándalos, ni enriquecimiento, ni guerras nuevas. Su grandeza estaba en cómo se mandaba a sí mismo.

Y deja una imagen que me gusta: el cochero. Para ganar la carrera no basta con que los caballos corran. Hay que llevar las riendas bien sujetas, sobre todo en las curvas. Y una frase para quedarte: con disciplina no solo todo es posible, también todo es mejor.

PRIMERA PARTE: EL EXTERIOR, EL CUERPO

Holiday empieza por el cuerpo con una idea simple: si no te dominas físicamente, te dominan otras cosas. La pereza, la adversidad, el desgaste. Y aclara que no va de tener abdominales de hierro, sino de tener la fortaleza que necesita el camino que elegiste.

Ataca el amanecer. Toni Morrison escribía antes de que saliera el sol. Era madre divorciada, trabajaba en una editorial y tenía dos hijos. Ese rato antes de que el mundo la reclamara era suyo. Cuando te cueste levantarte, acuérdate de ella.

La vida extenuante es la mejor. Jorge IV comía y bebía como si su cuerpo no tuviera factura, y murió preguntando qué era aquello. Enfrente, Teddy Roosevelt, que tras un disparo en el pecho siguió con su discurso. Había construido su cuerpo, así que su cuerpo le respondía.

Deja de ser un esclavo. Eisenhower fumaba tres o cuatro paquetes al día. Lo dejó de golpe y no volvió a tocar uno. «La única forma de parar es parar». ¿Qué hábito te manda a ti?

Evita lo superfluo. Catón el Viejo no compraba nada que no necesitara. «Nada es barato si es superfluo». Querer menos es ser más libre. Y fíjate: cuando recuerdas tus años con poco dinero, ¿los recuerdas tristes? Casi nadie. Eran días felices.

Limpia tu escritorio. Orden primero, creatividad después. Haz la cama. Pon las cosas en su sitio, y luego ve a por lo que quieres.

Debes estar ahí. Edison decía que no tenía imaginación; lo suyo era no faltar nunca al laboratorio. No tienes que ser brillante todos los días. Tienes que presentarte todos los días.

Suda las cosas pequeñas. El entrenador Wooden empezaba cada temporada enseñando a sus jugadores a ponerse los calcetines. Una arruga, una ampolla, un partido perdido. Por faltar un clavo se perdió el reino.

Date prisa. El general McClellan lo tenía todo, menos urgencia, y Lincoln lo sabía. La lentitud también es falta de disciplina.

Frena... para ir más rápido. Y justo al lado, lo contrario. Augusto repetía festina lente: apresúrate despacio. Hacer rápido lo que está bien hecho. La prisa sin control pasa de ser un activo a ser un problema.

Practica... y luego sigue practicando. Un maestro de la espada desenvainaba la suya dos mil veces al día. Musashi hablaba de entrenar de la mañana a la noche: mil días para desarrollar, diez mil para pulir. Practicar tanto que lo difícil se vuelve segunda naturaleza.

Trabaja. Joyce Carol Oates lleva más de cincuenta años publicando. «Deja de pensarlo y ponte a trabajar». Y el truco final: cuando el trabajo te gusta, deja de parecer trabajo.

Vístete para triunfar. Angela Merkel, con el mismo traje de siempre, respondiendo que era funcionaria, no modelo. Juega al juego de las apariencias sin que la apariencia la consuma. Tú llevas el traje, el traje no te lleva a ti.

Busca lo que cuesta. Séneca era rico y aun así pasaba unos días durmiendo en el suelo y comiendo pan duro. No era postureo, era una prueba para decirse: ¿esto es lo que me daba miedo? Practica la templanza ahora, que la abundancia no dura.

Gestiona la carga. Popovich descansó a cuatro estrellas en pleno calendario apretado, le multaron con 250.000 dólares y siguió ganando. Para durar hay que descansar. Y sin culpa.

Dormir es una muestra de carácter. Patterson, la noche antes de un combate por el título, durmió once horas y media. Mientras todos repasaban la estrategia, él descansaba. En el ejército lo llaman disciplina del sueño.

¿Cuánto puedes resistir? La expedición de Shackleton, atrapada en la Antártida, un viaje de mil kilómetros en un bote de seis metros y vuelta a rescatar a los que se quedaron. Nadie gana tirando la toalla.

Más allá del cuerpo. Aquí cierra la primera parte: la templanza no es una vida sin placer, es vivir bien el tiempo que vivas. El cuerpo lleva la cuenta, y la mente también la paga.

SEGUNDA PARTE: EL DOMINIO INTERIOR, EL TEMPERAMENTO

Aquí entra la reina Isabel II, que ya de bebé tenía, según Churchill, un asombroso aire de autoridad y reflexión. Holiday defiende que el temperamento pesa más que el talento. Cabeza y corazón son herramientas; o las gobiernas, o te manejan como una marioneta.

Míralo todo así. Washington vivió derrotas, pérdidas, críticas. Su lección estoica: no controlas lo que pasa, controlas bajo qué luz lo miras. Y eso decide quién serás.

Lo más importante es lo más importante. Booker Washington sabía decir que no. Nadie puede decir sí a su destino sin decir no al destino de otra persona.

Céntrate, céntrate y céntrate. Beethoven desaparecía en mitad de una conversación cuando le llegaba una idea. Epicteto lo dice sin anestesia: si dices «me centraré mañana», hoy estás diciendo que otros pueden molestarte.

Espera a la fruta dulce. Oates deja sus borradores en un cajón hasta un año. La paciencia mejora lo que haces. Si salieran las cosas rápido y sin sacrificio, alguien ya se habría comido la fruta.

El perfeccionismo es un vicio. Martha Graham se bloqueó en un ballet por querer que fuera perfecto. Su colaborador Louis le ponía fechas y le exigía decidir. Los ballets estaban hechos, no siempre acabados. Sin primera actuación no hay nada que mejorar.

Haz primero lo difícil. Lo del sapo, que se atribuye a Mark Twain y no es suyo. Hazlo ahora, hazlo primero. Mientras otros se retrasan, tú avanzas.

¿Puedes volver a levantarte? Patterson, otra vez. En 1959 se confió, cayó siete veces y perdió el título. Y aun así volvió, dijo sí a un segundo intento. Si pudo él, puedes tú.

La batalla contra el dolor. Kennedy, con una espalda destrozada y una lista enorme de medicamentos. Aguantar el dolor, sí, pero buscando las causas, con prácticas que se sostienen y no con atajos.

La batalla contra el placer. Epicuro no era el juerguista que se cree. Para él, la clave era disfrutar de lo sencillo. Quien se contenta con un tarro de queso lo pasa mejor que quien lo quiere todo. Sé feliz, no hedonista. Y esta frase es de las mejores del libro.

Combate la provocación. El jefe del padre de Arthur Ashe aguantó insultos en una compra de un terreno. «El terreno ahora me pertenece a mí, no a él». No le hizo falta ganar la discusión.

Cuidado con esta locura. Sam Cassell metió una canasta decisiva, celebró con un baile y se lesionó la cadera. Su equipo cayó en las finales. Una locura de segundos puede costarte un año.

La fuerza reside en el silencio. Los espartanos hablaban poco. «Entonces lucharemos a la sombra». Puedes decir «no lo sé». Puedes no contestar un insulto. Puedes escuchar más que hablar.

Alto el fuego. Churchill, en 1940, con muchísimas ganas de actuar. El capítulo va de controlar los nervios y esperar el momento, porque a veces solo tienes una oportunidad y hay que hacer que cuente.

Modera tu ambición. Napoleón, con veintidós años, escribió un ensayo sobre qué hace feliz al hombre, y advirtió contra la ambición que no se sacia. Lo que necesitamos de verdad es poco: comida, un trabajo con reto, una mente serena y una causa.

El dinero es una herramienta. Babe Ruth ganaba como nadie y lo gastaba como un niño con una bicicleta nueva. El dinero no te hace mejor ni peor. Eres tú quien decide si mereces lo que recibes.

Sé mejor cada día. Sócrates: «No podemos quedarnos como estamos». A Tom Brady no le obsesiona ganar; le obsesiona mejorar. Estar insatisfecho con tu progreso y feliz de estar progresando, todo a la vez.

Comparte la carga. Belafonte descubrió que Coretta Scott King lo hacía todo sola y la convenció de contratar ayuda. Delegar, pedir ayuda. Ese poco de tiempo es para pensar.

Respetar el tiempo. Truman tenía relojes por todas partes y caminaba a ciento veinte pasos por minuto. El presente es el único momento que tienes.

Pon límites. La reina no ha dado una entrevista en siete décadas. Cuando tienes límites, los demás no te gobiernan. Sé el adulto en un mundo de niños emocionales.

Da lo mejor de ti. Jimmy Carter y la entrevista con el almirante Rickover, que le dejó una vara altísima. Y la máxima de Wooden: es suficiente con dar lo mejor de ti. El resto, que lo decidan otros.

Más allá del carácter. Cierra la segunda parte con una idea sencilla: nada en exceso. Si trabajas mucho y piensas mucho con constancia, serás feliz y productivo. Y si fracasas, estarás bien, porque sabrás que diste lo mejor.

TERCERA PARTE: LO MAGISTRAL, EL ALMA

La última parte va de lo que haces con tu disciplina cuando ya la tienes. Abre con Antonino, que esperó veinticinco años para ser emperador y supo que solo era el relevo de Marco Aurelio. Poder no corrompe a todos, pero tienta a casi todos.

Tolerante con los demás, estricto contigo. Catón el Joven exigía a sí mismo lo imposible; su hermano Cepión era todo lo contrario. Catón no intentaba arreglar a nadie. Cada uno hace su viaje. Animar, no juzgar.

Haz mejores a los demás. El padre de Isabel II venció un tartamudeo y dejó huella en quienes le rodeaban. La disciplina se contagia. Y si no, ¿de verdad es tan fuerte?

Mesura bajo presión. Para Hemingway, el valor era eso. La reina tras los atentados de Londres de 2005 mostró serenidad como muestra de carácter. Séneca: no importa lo que soportes, importa cómo lo soportes.

Lleva la carga por otros. Mattis ocupó la guardia de un soldado raso en Navidad para que este pudiera estar con su familia. El primero en la fila del peligro, el último en la de las recompensas.

Sé amable contigo. Cleantes le dijo a un hombre que se insultaba: «No estás hablando con un mal hombre». Ser exigente no es odiarte. Trátarte como tratarías a un amigo también es disciplina.

El poder de dar poder. Washington, con el continente a sus pies, entregó la espada y se fue a casa. Churchill rechazó un ducado: quería morir como Winston Churchill. La grandeza no es lo que tienes, es lo que eliges ser.

Pon la otra mejilla. Martin Luther King recibió una agresión en pleno escenario y no respondió con violencia. Comprometerte con una causa significa que te pongan a prueba, y entonces sacrificarle un poco más.

Cómo retirarte. Dunkerque: la operación más impresionante de la guerra fue una retirada. Saber cuándo parar también es disciplina, y marcharte con dignidad. Las retiradas son temporales, hasta poder volver a atacar.

Soportar lo insoportable. Beethoven tocó fondo en 1802: sordo, enfermo, solo. Dijo que fue su arte lo que le sostuvo. A veces hasta vivir es un acto de valor. No te rindas; un día mirarás atrás y te alegrarás.

Sé mejor. Posidonio le dijo a Pompeyo «sé el mejor». No era ganar a otros, sino conquistarse a sí mismo. ¿Quién serás? ¿A quién intentas vencer?

La flexibilidad es la fuerza. Musashi corría el peligro de volverse rígido. El autocontrol no es una cadena perpetua. La rigidez es fragilidad.

Impasible ante el éxito. La noche en que cayó el Muro de Berlín, Merkel se tomó una cerveza y se fue a dormir. Siguió viviendo en el mismo apartamento. Cuanto más logras, más tentaciones; justo entonces necesitas más disciplina.

La autodisciplina es una virtud / la virtud es la autodisciplina. Sin templanza, el coraje, la justicia y la sabiduría no se sostienen. Goethe decía que al principio no existía la Palabra, sino los hechos. Elegir entre dependencia o independencia, grandeza o ruina, no una vez, sino mil veces.

Y vuelvo a la nota de Holiday, la que te prometí. En pleno bloqueo, con el libro por escribir, se puso a revisar cajas de fichas de investigación. Encontró una escrita con rotulador rojo. Decía: «Confía en el proceso. Sigue haciendo las fichas. Cuando las revises en junio, si has hecho tu trabajo, ahí habrá un libro».

Y había un libro.

Lo cuenta con Marco Aurelio: «Ama la disciplina que conoces, y deja que te ayude».

Fíjate en que esa es la aportación del libro. Los que parecen más libres, los glotones, los vagos, los que se lo permiten todo, suelen ser los más infelices. Y los que se exigen, con cuerpo, con carácter y con alma, son los que de verdad pueden ser felices, porque no dependen de nada que se pueda perder.

La disciplina no te quita felicidad. Es lo que te la sostiene cuando todo lo demás falla.