

Francesc Torralba

CORRER PARA PENSAR Y SENTIR



Cuadrilátero
de libros 

Título: *Correr para pensar y sentir*

© 2015 Francesc Torralba

© 2015 Pere Trilla, por la traducción

© Ancika (Thinkstock), por la foto de portada

© 9 Grup Editorial

Lectio Ediciones

c./ Muntaner, 200, ático 8^a

08036 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.lectio.es

lectio@lectio.es

Primera edición: febrero de 2015

ISBN: 978-84-16012-43-5

DL T 34-2015

Impreso en Romanyà Valls S.A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Francesc Torralba

CORRER PARA PENSAR Y SENTIR

Cuadrilátero
de libros 

Índice

Prólogo 9

I. Liberación 17

II. Sensaciones 27

Placer y dolor 27

La fiesta de los sentidos 35

El valor de la repetición 43

Correr con tacto y degustarlo todo 49

El silencio de los bosques 54

Impregnarse del mundo 61

III. Emociones 67

Correr, una experiencia interior 67

La lucha contra los propios límites 69

Liberación emocional 74

IV. Pensamientos 81

Los pensamientos fluyen 81

Concentración mental y planificación del futuro 86

Rememorar, imaginar, intuir 89

V. Vínculos 95

Enlazarse y desenlazarse 95

Un proceso de autoconocimiento 98

Contemplarse en la cosa contemplada 101

La fraternidad universal entre los corredores 105

VI. Virtudes 111

- Una fuente de virtudes 111
- Sencillez y sobriedad 112
- La vivencia de la gratuidad 115
- La cura de humildad 118
- Audacia, prudencia y templanza 122
- La tenacidad como virtud cardinal 127
- Una experiencia de solidaridad 131
- Correr, una metáfora de la vida 133

VII. Experiencias 139

- Meditar corriendo 139
- Meditación y presencia plena 143
- Correr, respirar, meditar 147
- Tomar distancia 152
- Descentramiento 155
- Asombro y gratitud 158
- El sentido cósmico 161
- Correr y rezar 163
- Una experiencia mística 166

Epílogo 171

Bibliografía 173

Prólogo

Inicio la escritura de este libro a doce mil metros sobre el océano Atlántico. Viajo en avión a Río de Janeiro. Apenas voy a estar una semana. Me han invitado a impartir un seminario en una universidad.

Miro por la ventana y veo un mar de nubes que se extienden bajo mis pies. El sol brilla con fuerza. Son las dos del mediodía y el ala del avión parece un espejo. Refleja la luz del sol con tanta intensidad que me deslumbra, casi me ciega. El avión prácticamente va lleno. Detrás de mí un par de brasileños hablan por los codos y, a mi izquierda, un hombre duerme plácidamente. Está ausente, lejos de todo y de todos. Se ha dormido con la mano sujeta al brazo de su mujer. A mi derecha hay una chica que lee un ebook. Me ha dicho que lleva una biblioteca entera y que no tendrá tiempo de aburrirse durante el vuelo.

Hace tiempo que quería escribir este libro. Buscaba el momento idóneo para comenzar, pero cuando había tomado ya la decisión siempre se interponía otro proyecto o bien alguna urgencia que debía atender con prioridad. Ahora es el momento ideal. Siento que estoy en el lugar idóneo para iniciarlo.

Dispongo de tiempo. No estoy nervioso. No debo entregar ningún encargo urgente. La mente fluye plácidamente y no hay ningún otro foco que la excite. Volar tantas horas —el viaje dura casi doce— es un modo de distanciarse de todo, de irse muy le-

jos, de abrir la perspectiva, de sobrevolar el pequeño territorio de cada día y ver la realidad desde otro ángulo. Es una ocasión para trascenderla.

Volar es un ejercicio que invita a la reflexión, a meditar sobre la vida cotidiana, a practicar, momentáneamente, el papel de espectador de la propia vida; en definitiva, es una circunstancia propicia para alejarse de las tareas y de las prisas del día a día para detenerse, respirar hondo, mirar hacia atrás, mirar hacia delante, embobarse, una práctica, esta, vetada en la vida cotidiana. También es una ocasión idónea para divagar, para sentir cómo hierven las ideas en la mente, cómo circulan los pensamientos sin orden ni concierto, sin ninguna finalidad preestablecida.

Volar es un oasis para la mente. Es verlo todo desde la distancia, experimentar el sentido de pequeñez y de irrelevancia del propio ser. Desde aquí arriba todo es tan azul, tan puro, tan inmenso, tan ajeno a las batallas mezquinas de cada día, que toda esa amalgama de preocupaciones que nos ocupan y nos preocupan cada día se hace pequeña, casi imperceptible, y el viajero se siente perdido en la inmensidad del cielo.

Un pájaro mecánico cruza velozmente el firmamento y en su vientre un grupo de humanos charlan, comen, duermen, beben café, se afeitan, leen, meditan, rezan y escriben. El vuelo hace que tome distancia de mis relaciones, de mi trabajo, de mis creencias, de mi actividad e, incluso, de mí mismo. Me siento libre y, a la vez, atado a todo.

Hace veinticinco años que soy corredor de fondo. Me gusta correr largas distancias, especialmente por los bosques y por las montañas, por zonas rurales o cerca del mar. Empecé por casualidad, animado por un amigo de la universidad. Quedábamos el domingo por la mañana y subíamos por la carretera de les Aigües, por la falda de Collserola, para vernos y pasar el rato. Corríamos poco más de diez kilómetros. Mientras corríamos, ha-

blábamos de todo, nos contábamos las vicisitudes de la semana, relatábamos todo tipo de vivencias y de inquietudes. Correr era lo de menos. De hecho, correr era el pretexto para vernos y hacer alguna cosa juntos mientras hablábamos. No teníamos ningún afán competitivo. Nos encontrábamos, sudábamos la camiseta y volvíamos a casa para comer. Aquella cita semanal se convirtió en una rutina, más aún, en un pequeño ritual profano que celebrábamos cada domingo con la misma devoción y constancia que en un oficio religioso.

Sin embargo, poco a poco empezó a crecer en mí el deseo de correr. Entre semana, sentía el deseo de ir a la carretera de les Aigües y trotar un rato. Poco a poco, este espacio se convirtió en el pequeño bálsamo de mi vida académica, al que acudía con relativa frecuencia, siempre a primera hora.

La carretera de les Aigües es una bendición para Barcelona, un espacio natural, llano, repleto de fuentes desde donde disfrutar de la visión panorámica de toda la ciudad condal, desde El Prat de Llobregat hasta el Maresme. Por eso es uno de los espacios más frecuentados por los corredores, ciclistas y paseantes de Barcelona.

Correr es una práctica que engancha. Todo corredor de fondo lo sabe. Poco a poco fui acostumbrándome a subir día sí, día no, a la carretera de les Aigües, y cada vez me gustaba más, no solo por el ejercicio físico propiamente dicho, sino por la tranquilidad mental y emocional que me procuraba aquella práctica. Poder liberarme momentáneamente del bullicio de la ciudad, contemplar como gruñe el monstruo bajo mis pies y tomar aliento era una experiencia higiénica tanto para la mente como para el cuerpo.

Después empecé a participar en carreras populares de diez kilómetros, hasta que llegué a correr medias maratones y también maratones enteras. Me gustaba ponerme retos, marcarme objetivos, identificar desafíos para hallar estímulos en los en-

trenamientos. Sin embargo, con el tiempo empecé a cansarme de las carreras y de las aglomeraciones. En la actualidad, y desde hace algún tiempo, lo que más me gusta es correr solo por el bosque, sin otro objetivo que correr. Quizá me haya convertido en un corredor contemplativo, pero esta ha sido mi evolución como corredor hasta el día de hoy. No sé qué me depara el futuro.

No soy un corredor que destaque, más bien me considero un corredor medio. Mis marcas son más bien discretas. En los diez kilómetros mi tiempo récord son treinta y siete minutos; en la media maratón poseo un registro de una hora y veinticinco minutos y en un maratón nunca he conseguido bajar de las tres horas. Mi tiempo récord son tres horas y diecinueve minutos.

Sin embargo, no quiero escribir sobre tiempos ni sobre marcas, tampoco pretendo narrar mis vicisitudes como corredor de fondo, porque mi historia no posee ningún valor excepcional. Es como la de miles de atletas populares que, de forma anónima, corren cada día por la ciudad y que durante el año participan los domingos en distintas pruebas.

Hay atletas excepcionales que merecen nuestra atención y respeto, y que, realmente, tienen historias muy interesantes que contar. Últimamente se han publicado buenos libros sobre gestas increíbles, algunas de ellas sobrehumanas, y este universo narrativo ha despertado un gran interés entre los lectores. La épica en el deporte es un género nuevo que pone de relieve la capacidad de superación humana y la resistencia física y mental de algunos seres humanos.

No soy un profesional de las carreras, ni pretendo serlo. Me siento un *amateur*, un aficionado a correr, pero entiendo que el fondo no es solo un entretenimiento o un pasatiempo. Es algo más que un modo de ocupar el tiempo libre. Sobre todo se trata de una experiencia integral que cambia y da forma a la persona y a su carácter.

I

Liberación

Correr es un ejercicio que me llena, que me hace sentir vivo, doblemente vivo, lleno de fuerza y de ganas de existir. La primera palabra que asocio al ejercicio de correr es *liberación*.

El fondo es, ante todo, una vivencia de liberación, pero a la vez, es un modo de disfrutar, en profundidad, de la naturaleza, que me aporta beneficios a la hora de meditar y de planificar mis lecciones, así como en el momento de proyectar y ordenar las ideas de un futuro ensayo, o que me ayuda a encontrar la clave para desatascar un argumento.

Muchas decisiones importantes que he tomado en mi vida profesional, aunque también en la personal y afectiva, las he meditado profundamente, de forma cíclica, mientras corría solo por las montañas, por caminos, parques o bosques. Correr me resulta especialmente útil para deliberar a fondo y para ponderar los pros y los contras de una decisión, todas las variables que entran en juego en el momento de elegir una opción.

En cualquier caso, se trata de una experiencia total, una ventana abierta al mundo. Cuando corro tomo conciencia plena de mi existencia. En este sentido, es un acto de conciencia. Vivo intensamente mi propio cuerpo, mis articulaciones y músculos, me siento integrado en un cuerpo vulnerable y frágil. Correr por los bosques no es, en ningún caso, huir del mundo, ni escapar de las responsabilidades. Todo lo contrario. Es tomar nuevo

aliento para comprometerse más y mejor, para dar lo mejor de uno mismo a los otros. Correr es una maniobra para conocerse mejor a sí mismo y para proyectarse mejor en el mundo.

La periodista Joana Bonet escribe: «Correr se ha convertido hoy en uno de los más poderosos calmantes existenciales. En un ritual sagrado, barato, ejemplar». «Se trata —escribe— de una actividad individual que recoge al individuo consigo mismo: con su respiración, su sudor, sus músculos, su música, además de proporcionar un sentimiento de ligereza cuando el reto ha concluido. Ese bienestar. Una soledad reconfortante con limpieza de disco incluida». «Además de destruir la grasa y de propiciar el encuentro con uno mismo, la razón que explica por qué tanta gente corre no guarda tan sólo relación con el narcisismo y el solipsismo, sino también con marcarse una meta y cumplirla. Porque superarse a sí mismo sin depender de nada más que de nuestra cabeza y nuestro corazón produce un auténtico alivio».²

No está entre mis objetivos describir los beneficios físicos, fisiológicos o médicos de la práctica del fondo. No soy médico. Ya hay libros sobre esta temática en el mercado. No es mi intención entrar en un territorio que desconozco.

Puedo escribir de forma subjetiva sobre estos beneficios, pero no creo que aporte nada nuevo. Muchas personas corren para prevenir enfermedades relacionadas con el cuerpo, el sobrepeso o para contrarrestar los efectos de una vida sedentaria. Otros corren por prescripción médica y hay también quien, sencillamente, lo hace por razones estéticas, para alcanzar un modelo de cuerpo bello según los patrones estéticos vigentes.

No importa el motivo. Correr es una experiencia que exige esfuerzo y continuidad, pero que da frutos, que genera todo tipo de beneficios en la persona. Sin embargo, no quiero ignorar los

2. J. Bonet, «Correr, pensar», *La Vanguardia*, 20 de octubre de 2010, p. 25.

peligros que comporta esta práctica cuando se desarrolla sin las previsiones adecuadas.

Me he lesionado unas cuantas veces a lo largo de estos veinticinco años. He pasado por las manos de distintos fisioterapeutas y conozco qué consecuencias tiene correr sin estirar de forma adecuada tendones y músculos, realizando excesos, por culpa del sobreentrenamiento, o bien por no hidratarse correctamente. También conozco la dependencia física y psicológica que crea y el malestar que se experimenta cuando, por distintos motivos, pasan dos o tres días sin que se haya podido salir a correr.

También se aprende de los fracasos, pero solo si estamos dispuestos a digerirlos mentalmente y a aprender las lecciones que nos enseñan para afrontar el futuro. Me he sentido fracasado y frustrado en muchas ocasiones mientras corro. Me he indignado por culpa de una herida o de un roce, pero cuando estas microexperiencias son procesadas por la mente y fijadas en la memoria se convierten en materiales de primer orden para alcanzar el éxito en el futuro y para disfrutar con más intensidad de la propia actividad.

Correr puede llegar a convertirse en una obsesión, en una forma de vida unidimensional que, en lugar de unir personas y generar disfrute, propicia aislamiento, el enfriamiento de los vínculos y todo tipo de angustias psíquicas y de sufrimientos físicos. Conozco a corredores que siguen corriendo a pesar de estar lesionados; pero no pueden, ni quieren, dejar de correr mientras el cuerpo aguante. Están enganchados.

Conozco a otros que salen a correr para no tener que afrontar las relaciones familiares, para no tener que hablar con la hija adolescente o con la propia pareja. Correr puede ser un mecanismo para abandonar el frente y para cerrarse, cada vez más, en el propio mundo, en una especie de autismo social.

Conozco la dimensión nocturna del fondo. La he sufrido en mi propia piel y cuando pienso en ello solo puedo recomendar a

todo el mundo que quiera iniciarse en este deporte, en esta constelación de vivencias, que no se exceda, que explore a fondo su cuerpo, que escuche a cada órgano y que esté atento al lenguaje inaudible de su cuerpo.

El cuerpo habla, incluso chilla y se indigna cuando lo someten a un ascetismo desmesurado, a una tensión excesiva. El corredor de fondo experimentado sabe reconocer la voz de su cuerpo antes que clame al cielo; es receptivo, lo quiere y lo acoge, lo acepta y lo cuida, porque sabe que es un don muy valioso. Por eso, trasciende la arrogancia del ego, que se cree Dios y que se cree que todo lo puede para acoger las súplicas del cuerpo.

Los sabios estoicos expresan con una máxima lo que he aprendido a duras penas: *Nada, en exceso*. Tampoco correr. Cada actividad debe realizarse en su justa medida. Nadie sabe, cuando empieza a vivir, cuáles son sus límites, qué potencias latentes residen en su ser. Lo irá descubriendo a partir del ensayo y error, por contraste, a base de fracasos y de sobresaltos. Nadie nace enseñado, tampoco el corredor de fondo. Debe ser receptivo a los más sabios y experimentados, a los veteranos que llevan decenios corriendo, para ver cómo lo hacen y aprender de ellos. Es un buen modo de evitar lesiones y prevenir fracturas.

Reivindico la figura del aprendiz en todas las artes, ciencias, disciplinas y prácticas, porque es el único modo de ejercitarse en un campo. El aprendiz está al lado del veterano y observa meticulosamente cada movimiento, cada gesto, para luego repetirlo. Lo repetirá a su manera, según su manera de ser y su naturaleza, pero le resultará muy útil esa experiencia para alcanzar el éxito en su propio camino.

El exceso es enemigo de la salud, pero el déficit también. La vida equilibrada, ideal griego y latino por definición, se encuentra en el punto medio, en ese lugar equidistante entre los dos extremos. Es ese punto que no se puede dibujar a las primeras de cambio. Aristóteles dice que la virtud es, justamente, este

punto medio entre el exceso y el defecto, ambos igualmente vicios. Confucio, desde un contexto muy lejano, en la China clásica, exhorta a sus discípulos a tomar el camino de en medio, que no es el de la mediocridad, ni el de la medianía, sino el más difícil, el de la moderación, del equilibrio y de la armonía de contrarios.³

Observo que emerge una pasión por lo extremo y excepcional, que nace una devoción por lo único y diferente, por lo que rompe moldes y es sobrehumano. Se multiplican prácticas arriesgadas y abundan personas que se plantean realizar grandes gestas, ya sea corriendo, a pie, desde el aire o bien nadando o en bicicleta. No soy partidario de este modelo de vida. Admiro la entrega, el sacrificio y la capacidad de sufrimiento que reside en estos héroes anónimos, en estos ascetas laicos que se esfuerzan por alcanzar las cimas más altas de la condición humana con sangre, sudor y lágrimas.

Entiendo que hay seres excepcionales, dotados de unas cualidades naturales únicas que, debidamente trabajadas y pulidas a base de entrenamientos, pueden alcanzar hitos sobrehumanos. No puedo calificarlas de otro modo. Son los héroes postmodernos. El guerrero ha dado paso a la figura del superatleta, al superdeportista que es capaz de gestas casi reservadas a los dioses. Necesitamos consumir mitos, necesitamos nutrirnos de nuevos cantares de gesta. Los medios audiovisuales nos muestran las aventuras de estos valerosos caballeros postmodernos en primer plano y despiertan nuestra admiración.

El drama aparece cuando muchos corredores anónimos, menos dotados por la naturaleza que los superhéroes, se proponen imitar estas gestas, alcanzar estas cimas y superar estas pruebas

3. El profesor Antoni Prevosti establece una comparación filosófica entre Aristóteles y Confucio que comparto profundamente. Cf. *Les analectes de Confucí*, Fragmenta, Barcelona, 2002.

de resistencia. Fácilmente se produce la rotura, la decepción, la crisis de autoestima y el abandono.

Cada corredor es un mundo de posibilidades y de necesidades. Cada uno debe encontrar su ritmo, la cadencia agradable de sus pasos, el movimiento adecuado de brazos y piernas para sentirse bien corriendo. No estamos hechos para copiar un modelo. Correr es un acto único y creativo. Cada persona debe encontrar su cadencia, su estilo, su distancia, su rutina.

Aparentemente es algo bien sencillo y monótono. Visto desde lejos, parece la reproducción mecánica y automática de un modelo, pero es necesario trascender el tópico y prestar atención al fenómeno. Nadie corre igual. Cada persona lo hace a su manera. Hay corredores que levantan mucho los pies y, al hacerlo, pierden mucha energía en cada paso. Otros, en cambio, corren prácticamente deslizándose sobre el suelo, levantando muy poco la planta de los pies. Son los más veteranos.

Hay corredores que balancean mucho los brazos y eso les da más velocidad y acompasan el ritmo de las piernas. Otros, en cambio, a duras penas mueven los brazos. Algunos corren moviendo el tronco, mientras que otros parecen cipreses, porque mantienen el tronco vertical y quieto, y solo mueven las piernas y los brazos. Algunos miran al suelo todo el rato, mientras que otros fijan su mirada en un punto del horizonte, en un punto de fuga sin inmutarse por lo que sucede a su alrededor.

La carrera es una obra de arte esculpida en el viento, una obra de carne y hueso, móvil y dinámica, que cambia a cada segundo, una obra de arte en la que el artista se convierte en el mismo objeto de su creación.

Soy contrario a estos excesos y desmesuras. Las veo como una voluntad de lucimiento y de exhibición, también un afán por salir del anonimato social y de ganarse el reconocimiento, ser alguien en el mundo. Este tipo de acciones centradas en el ego no puedo calificarlas de liberadoras, sino todo lo contrario. Pese a