

## ¿POR QUÉ CORRO?

*Juan Manuel Ruiz García, “juanete”*

La motricidad es un elemento consustancial a la vida. Se define como la posibilidad de cambiar de sitio o de orientación algunos elementos del ser vivo. Hasta los vegetales, considerados erróneamente como seres vivos estáticos, desplazan algunas partes de su cuerpo: las raíces y ramas muy lentamente, las hojas y las flores se orientan, y las semillas pueden viajar largas distancias.

El ser humano se mueve y para ello posee un aparato motor muy desarrollado. Nos movemos para comer, para relacionarnos y reproducirnos, como estrategia de supervivencia huimos o nos escondemos. Esta motricidad o capacidad de transporte precisa de un gasto de energía que el organismo realiza en la medida en que podrá restituirlo por obra precisamente del propio movimiento. Buscamos alimentos y sólo lo hacemos si el gasto energético de buscar lo vemos recompensado con lo encontrado, al menos al nivel de expectativa.

En la naturaleza el movimiento, por tanto, no es un objetivo sino un medio o instrumento para acceder mejor o para incrementar nuestra capacidad de supervivencia. Los animales que como el ser humano han evolucionado en ambientes donde había que buscar alimento desplazándose, han acomodado su actividad metabólica al ambiente de escasez, y por tanto, sus mecanismos instintivos de saciedad, cuando confrontados a entornos de opulencia, encuentran mermada su utilidad. Estamos expuestos a que se puedan producir desequilibrios entre lo consumido y lo gastado que puede generar no sólo episodios de desnutrición y merma paulatina, por tanto, del peso y estructura del individuo, como de obesidad. Pero así como la desnutrición severa acaba provocando la muerte segura y rápida del individuo, no así la sobreingesta. Más peso provoca mayor gasto de energía por unidad de desplazamiento, por lo que cada nivel de ingesta acaba provocando un nivel estable de peso, a menos que el propio peso acabe haciendo imposible el movimiento y otros individuos le den alimento, en cuyo caso el individuo crecerá hasta la muerte. Por ello, cuando la estructura económica de reparto hace que algún individuo reciba alimento sin necesidad de movimiento, si no existieran mecanismos culturales de activación de la saciedad o del gasto superfluo el sujeto acabaría muriendo de sobrepeso o explosión.

Tenemos programado genéticamente la construcción de todo un aparato locomotor cuyo fin básico es generar el movimiento de trote, ya sea en el Kalajari o en la tundra siberiana: trotar para recolectar, para cazar, buscar pareja, hacer amigos, huir o hacer la guerra. Pero la evolución tecnológica ha creado todo un sistema de transporte exosomático (aviones, coches, etc.) que multiplica las capacidades individuales endosomáticas de motricidad y además, y esto es lo más significativo, las hace inútiles para una determinada parte de la humanidad. Correr se convierte cada vez en una actividad más inútil e innecesaria. A no ser como instrumento de equilibrio del exceso de alimento.

El deporte nace como una actividad educativa más, similar al aprendizaje de la lectura, el intelecto o la sociabilidad. Al principio se aprende mirando e imitando. Pero las técnicas más sofisticadas de aprendizaje crean todo un ritual de ejercicios coordinados y coherentes que progresivamente transmiten una habilidad o un saber más o menos complejo. La práctica deportiva surgió como este ritual de aprendizaje del cuerpo en relación con la motricidad. Al principio sin perder el carácter instrumental, es decir, de aprender una técnica de desplazamiento para conseguir mejor un fin de alimento o procreación (baile), por ejemplo. Al final, que el ritual se desvincule del fin que lo alumbró y se transforme en sí mismo en una actividad propia de objetivos sociales diferentes a los que en su día promovía y que ofrece placer o bienestar ya sea por vincularse a otros objetivos culturales más sofisticados o por el propio goce de la actividad sin un objetivo manifiesto ajeno a la propia práctica. Esto ocurre en sociedades complejas cuya estructura social hace que determinados individuos desvinculen actividad física de alimentación, y por tanto puedan conectar el ritual de aprendizaje de la motricidad, el deporte, con otros objetivos sociales ligados al reconocimiento, la belleza o la salud.

¿Por qué corres?

Depende dónde, a quién y cuándo hagamos la pregunta.

En Madrid, por ejemplo, ¿tú por qué corres? Mucha gente contestaría simplemente: “¡pero si yo no corro nunca!”. No lo necesitan. ¿Para qué correr? A lo sumo para no perder un autobús, o el primer día de rebajas conseguir una buena ganga.

En Palestina, Kenia o en el Amazonas muchas personas corren y seguro por razones muy diferentes a las que los pocos madrileños que corren ofrecerían.

La división en clases de las personas se puede realizar atendiendo a muchos criterios: dinero, ideología, religión, lengua, cultura, profesión, etc.. Lo divertido de este ejercicio académico e incluso ideológico consiste en comprobar cómo una persona está en muchas clases diferentes, y que sus compañeros de grupo difieren según el criterio de clasificación elegido. A mí me gusta clasificar según criterios un poco más complejos de los que pueden escribirse en un carnet (de fútbol o de identidad), una partida de bautismo, un pasaporte o una declaración de la renta. Por ejemplo, ¿por qué corres?, o ¿por qué no corres?, ¿por qué correrías o por qué jamás correrías? ¿crees que podrías vivir sin piernas?

Poseemos un sistema locomotor que si no se utiliza se atrofia, y por tanto, se convierte en un problema para la salud y el bienestar. Dependemos de un equilibrio energético entre lo ingerido y lo gastado, pero carecemos de un sensor automático especializado y eficaz que nos cierre la boca cuando el depósito está lleno, que deseche de lo ingerido lo que sobra. La respuesta social a estas realidades puede ser, de hecho, muy diferente. Pero resulta paradójico que si clasificamos en clases a los individuos atendiendo a su masa corporal, junto al fakir encontraremos al favelista brasileño y también al corredor de maratón sueco, tres sujetos que han alcanzado un equilibrio estricto de bajo metabolismo por medios muy diferentes: el primero, máxima inmovilidad y consumir el mínimo compatible con la vida; el segundo, estar todo el día buscando para consumir todo lo que pueda; y finalmente, el maratoniano como símbolo del corredor moderno, correr al máximo y consumir para no dejar de correr. El primero y el tercero han podido elegir para qué corren o no corren, el segundo, desgraciadamente, no, corre para sobrevivir. Pero en el grupo de la desmesura ¿podemos hacer también estas clasificaciones?

La movilidad física por medios propios resulta muy reducida en este grupo, como el fakir tan sólo pasitos cortos, lo mínimo posible: coger el mando de la TV, cambiarme de silla o de sofá, ir a la cama, calentar leche, acercarme al garaje a coger el coche. La movilidad clásica reducida a microentornos de acceso a los grandes espacios exosomáticos de movilidad: el coche, el avión o internet: tres pasitos, teclear un número o una dirección, mover un brazo, dar a un botón y esperar. Si no fuera porque todavía no se ha

inventado algo para sustituir a las piernas o los dedos en estos microviajes, todos los clasificados en el gran grupo de los vagos voraces optarían por amputarse piernas y brazos, ya que estos residuos arcaicos sin movilidad serían perniciosos para la salud. El fakir sueña con ser sólo mente y esperar, también sin piernas ni brazos. Pero los voraces no desean esperar sino alcanzar y no desobedecer al instinto de acaparación y consumo con el que estamos programados genéticamente. La ecuación está servida, enormes cantidades de energía gastadas exosomáticamente para el transporte de cosas que consumimos vorazmente y cada vez menor cantidad de gasto energético endosomático necesario para la propia movilidad física: acumulación, grasa.

Pero el exceso de grasa resulta insano a la par que feo. La estética y la salud nos imponen al fakir, pero la ética consumista nos impulsa hacia el favelista al que de repente le ha tocado la lotería. En tiempos remotos o recientes de irregularidad acusada en el suministro de alimentos, la grasa cumplía un objetivo de supervivencia claro como regulador de los ciclos penuria-abundancia. A medida que el granero se globaliza por obra del transporte, hemos sido capaces, al menos en teoría, y una mínima parte de la población mundial, de externalizar las reservas endotélicas de energía convirtiendo en inútiles las barrigas y los acúmulos en muslos y tetas.

En esta tesitura alocada el deporte se practica como actividad saludable y estética, un nuevo elemento de consumo que deshace el absurdo contenido en la fórmula acumulación-estética. El deportista consume actividad física para gastar energía, es decir, paga por consumir, cuando en la fórmula tradicional el ser humano cobraba por moverse. ¿Por qué corres? En este nuevo grupo incluiríamos a los que corren para gastar energía con el objetivo de estar sanos y bellos, que controlan culturalmente la ingesta de alimentos por terror a la gordura. Que incluso demandan un tipo de alimento construido y producido para la estética y la salud practicada en este entorno de deporte consumido y transporte exosomático desbordado. Este deporte y esta alimentación sirven para construir conscientemente un cuerpo sano con pretensión de durabilidad. Pero no todo se puede comprar, y evidentemente esta manera de resolver la contradicción sólo resulta posible con el sacrificio, con el esfuerzo continuado de la voluntad por entrenar, por seguir un plan, por no ingerir determinados alimentos y controlar férreamente la dieta. De aquí surge otra contradicción de la que puede emanar enfermedad y frustración. El consumo tradicionalmente provocaba bienestar al gastar lo comprado. Pero este gasto en gimnasio,

dietas, alimentos, material, viajes, masajes, etc. sólo producirá lo deseado tras un sacrificio del que se debe desprender una contrapartida para ser asimilado de forma positiva y creativa por el individuo. ¿Merece la pena tanto gasto de dinero y tanto esfuerzo por entrenar? Se compran los elementos de tortura tras cuya aplicación surgirá un individuo nuevo bello y sano que para mantenerse deberá seguir consumiendo sacrificio. Por ello siempre aparece latente la tentación por la droga, por el fármaco milagroso, por el tratamiento mágico, la operación quirúrgica perfecta, en suma, por el consumo sin sacrificio: pago, y en contrapartida, sin nada de mi parte, obtengo el cuerpo que deseo, y por tanto, la salud y la belleza.

Evidentemente yo no deseo pertenecer a este grupo, pero en cierta manera todos los que corremos compartimos muchos de los elementos que lo definen. ¿Por qué corro? Claro que deseo estar sano, y evidentemente considero que existe una relación entre el deporte que practico y mi bienestar y presencia estética. Correr exige un esfuerzo y controlo lo que tomo cuando evito ingerir ciertas sustancias y administro otras, y evidentemente cuido mis articulaciones, voy al masajista, e incluso entro al quirófano cuando me averío para que me mejoren o me recompongan. Si el deporte lo practicara como consumo únicamente para lograr salud y estética, dejaría de hacerlo cuando hubiera otro método que sin dolor y de forma menos onerosa me ofreciera el mismo resultado. Pero ese ejercicio de la voluntad que necesita el deporte es uno de sus atractivos, como lo es de la mayor parte de las actividades con las que realmente disfruto: la lectura, la música, el ajedrez, la conversación, etc. Corro porque me ayuda a comprender el mundo. Suena pretencioso. Me explicaré.

El ser humano es un vago voraz. La eficiencia, tan importante en nuestra sociedad, resulta comprensible sólo como el comportamiento lógico de un vago con deseos; y la técnica de coste-beneficio su más depurada herramienta para la toma de decisiones. El método que Epicuro el hedonista nos propone para obtener el máximo bienestar es un constante sopesar el sacrificio y el placer en una ecuación que sólo resulta soluble si se entiende que ambos términos resultan intercambiables. No sólo el placer procede del sacrificio, sino que el mismo placer se convierte en dolor y viceversa. Es decir, que ese desequilibrio a favor del placer no se produce en el fiel de una balanza: a la derecha el dolor y a la izquierda el placer, sino que más bien el equilibrio atiende al principio de Arquímedes: para que el agua desborde hemos de hundir la piedra en ella, que el volumen de dolor que sumergimos desplace al placer.

Soy un vago, y si no corro únicamente por estar guapo y sano, ¿por qué lo hago? ¿por placer? ¿por masoquismo? El masoca encuentra placer en el dolor. ¿el hedonista encuentra dolor en el placer? Bueno, la distinción está más en la estética, la del cuero y el látigo frente a la seda y la pluma, pues ambos lloran y también ríen. No resulta posible reír sin llorar, ni lo contrario. Y hemos de preparar el cuerpo y la mente para comprender la esencia y las consecuencias de este nudo en el que se fabrican mutuamente el dolor y el placer. La vida, y la práctica del correr, y también de la lectura o la escucha musical, del aprendizaje en cualquier materia, se desarrolla en este terreno: se aspira al placer que se cree se va a obtener alcanzando un grado de percepción que ahora no se posee, y por tanto, se inicia un camino de aprendizaje y por tanto de sacrificio que se sabe que no tiene fin y en el que afortunadamente el esfuerzo se entrevera de placer a medida que el sendero se adentra en paisajes y perspectivas novedosas que excitan la curiosidad por saber, aprender, por acometer nuevos retos.

Cada vez resulta más común encontrar personas que no asumen esta verdad histórica de lo humano, que repudian la disciplina y el autocontrol, que viven esperanzados en una solución mágica que deshaga este nudo básico de la existencia. El último escalón de los militantes en el progreso, las religiones salvíficas o místicas, del nirvana, la droga o la magia consiste en alcanzar el placer absoluto sin restricciones por obra de la técnica, el éxtasis místico, la desaparición del deseo, el consumo de sustancias alucinógenas o la confianza en alguna fórmula mágica.

La más humilde actividad humana posee un sentido, es decir, indicios que nos rebelan algo de la verdad de este mundo. Pero las más excelsas atesoran un mensaje más o menos complejo que hay que aprender a entender. Pero una novela, una poesía, una obra musical, no se entienden sin esfuerzo, precisan de una voluntad de comprensión. La mera observación, la sola percepción sensorial no reporta beneficio si no viene precedida de un aprendizaje, de un esfuerzo por querer comprender. Y este aprendizaje yo lo entiendo como un entrenamiento de lo humano, de aquello que nos define y nos identifica como seres dotados de lenguaje, que saben de la muerte, que buscan la trascendencia y que además trotan y saben agarrar cosas y lanzarlas. Y entiendo que el entrenamiento integral de lo humano resulta imprescindible para comprender lo que como humanos podemos entender y comprender de este mundo. No sólo entrenar el ojo para que la mente sea capaz de admirar una estatua, sino también el pie y el

cuadriceps para que el oído sepa comprender la verdad que de este mundo expresa una sinfonía de Beethoven, que el Quijote me acompañe cuando respiro el olor de la jara al entrenar por un páramo mediterráneo.

El trote a dos patas con la cabeza alta y con los brazos acompañando el movimiento resulta tan humano. No puedo imaginar al africano que por primera vez se internó en Euroasia sin este peculiar movimiento. Uno de los momentos más sublimes de la Iliada ocurre cuando Ulises abandona el campamento aqueo junto con Diomedes y se adentran trotando en la noche por los campos troyanos. Nuestra inteligencia ha crecido en el marco de la sociabilidad y de las estrategias de caza y comunicación que este peculiar modo de desplazamiento nos ha facilitado. Encuentro tan absurdo concebir la vida sin correr tanto como transformar el correr en una actividad que se desarrolla sólo con el pretexto de no engordar y estar guapo.

Y me refiero tanto al correr como a casi cualquier deporte, porque casi todos ellos se basan en el trote como movimiento básico. Aunque el correr como actividad exclusiva en cierta manera representa el concepto básico de la motricidad humana.

¿Por qué corro? Pues por la misma razón por la que leo o escucho música, converso con los amigos, o veo películas, para disfrutar del mundo y comprenderlo.

Entiendo que la rutina de adiestramiento del cuerpo resulta tan importante como la de la mente, evidentemente adaptada a los gustos personales, inquietudes, objetivos y capacidades. Y que dicha disciplina no se puede entender sin un sentido de mejora, sin unas aspiraciones. Que en el mundo literario se fraguan en el deseo de poder leer ciertos libros, o en lo musical de poder apreciar determinadas obras. Y que en el deporte, y en particular en el entrenamiento del correr deben existir esas mismas aspiraciones de mejora unidas al deseo de disfrutar cada vez más de esa y del resto de las actividades que como humanos realizamos. Y que el objetivo de ser mejores, en el que en suma aspiramos como humanos, no puede consistir en el deporte únicamente en no enfermar o no engordar, en vencer al prójimo, al igual que cuando leemos no deberíamos aspirar únicamente a ser más cultos que otros o consumir el mayor número de libros. Sino que debe existir más que un deseo de comparación con otros o de utilidad, una aspiración a la calidad que en suma significa ser capaces de encontrar un

sentido al sacrificio, al esfuerzo del aprendizaje. Y precisamente lo más sorprendente del proceso del entrenamiento es que ese sentido lo encontramos en la propia comprensión que la práctica de la actividad nos reporta, ya sea del correr como del leer o escuchar música.

Todas las actividades humanas poseen este carácter autorreferente, esta retroalimentación que hace que el sacrificio nos dé placer y que no podamos encontrar placer en la ausencia de esfuerzo. Por ello la disciplina del cuerpo y de la mente se apoyan y se necesitan.

También corro porque deseo enseñar a mis hijos la disciplina que me impongo, porque deseo que aprendan que el placer no es gratuito y que en el sacrificio deben saber encontrar recompensa y bienestar. Y que aprendan a defenderse de aquellas personas que desean obtener placer gratuito, una imposibilidad que sólo puede alcanzarse robando placer a otros.

En una librería de Madrid cercana al Palacio de Oriente existe un cartel: ser cultos para ser libres. Debajo he comprobado que recientemente han colgado otro cartel: se traspasa. La libertad que uno siente cuando corre –o lee-, cuando practica esa actividad primigenia de lo humano, su motricidad básica, no se compra junto con las zapatillas y los complementos dietéticos –ni con los libros-, sino que se siente en el aprendizaje, en el cultivo del cuerpo –y de la lectura. La cultura del correr no puede quedar reducida a su utilidad para obtener otras recompensas, sino que hemos de ser capaces de encontrar un sentido mucho más profundo a esta actividad. Sería como si redujéramos nuestra actividad de lectores a la utilidad que podríamos obtener en un test de cultura general en una oposición.

¿Por qué corro? Pues porque deseo correr bien. También leo para leer bien. Y el pintor pinta para pintar bien. Lo que signifique ese bien yo no os lo puedo decir porque es algo que sólo se conoce cuando se comparte con otros la actividad que se practica. Para eso sirve la amistad y a ello se dedican todos los esfuerzos humanos en la creación, para crear vínculos de amistad. Se está en la verdad cuando se comparte y se crea un vínculo. El reconocimiento mutuo es la prueba de verdad, o de lo bien que se ha escrito un libro o interpretado una obra musical, de lo bien que Ulises y Diomedes han corrido juntos. Todas estas actividades se realizan para reconocernos socialmente y para establecer vínculos humanos, agruparnos y sentir bienestar de la cercanía de prójimos con los que compartimos un sentido, un placer o una interpretación.

La capacidad humana para transformar actividades necesarias en inútiles resulta ilimitada y constituye una de nuestras más claras señas de identidad en el reino animal. Por ejemplo, la escritura surge como instrumento nemotécnico, tanto en Summer o como en Creta las tablas se cocieron para inventariar y para registrar los términos del comercio. El lenguaje sirve y resulta útil para transmitir información, para describir cosas y explicar procesos. Pero el ser humano ha sabido transformar también el lenguaje en literatura, una actividad que trasciende los objetivos anteriores porque resulta tan inútil o poco necesaria como un juego, una frivolidad que los seres humanos nos permitimos para comprender mejor el mundo a través de la poesía o la novela. Una de las originalidades del ser humano reside aquí, en que sabe ir más allá del reino de lo necesario y que es capaz de crear un mundo de imaginación absolutamente inútil. Y lo hacemos con la música, la fotografía, la pintura, la arquitectura, y como no, con el deporte. Correr nos ha servido a lo largo del proceso evolutivo para desplazarnos, cazar, huir, etc. Por tanto, una actividad utilísima. Pero el correr que se practica sin un objetivo de supervivencia resulta innecesario y supone un alto grado de desarrollo de la creación humana, al mismo nivel, pero con otro sentido, que el de la novela o la sinfonía. Ya los griegos entendieron que la más alta aspiración del ser humano consistía en hacer cosas innecesarias, en desprenderse del imperio de la necesidad y dedicarse a la creación de lo inútil. Lástima que sus ciudadanos sólo lo pudieran conseguir con la conquista y la esclavitud. Evidentemente, así como el nudo al que antes aludíamos del placer y del esfuerzo no se puede deshilar, del mismo modo no podemos desprendernos, como sociedad, de la necesidad, por ello la utilidad suprema de las actividades necesarias que realizamos deviene en que nos permitan crear actividades innecesarias como el arte o el deporte.

Un entrenamiento de 1 hora corriendo por el monte posee muchas utilidades o beneficios, pero lo que realmente le da sentido al correr no es la utilidad sino el que en suma sea innecesaria y que la realicemos en el fondo porque nos da placer al margen de una utilidad. No quiero decir que debamos eliminar sus partes útiles ligadas a la salud, la marca (si competimos), la estética corporal, sino que más allá de estas utilidades sepamos encontrar una virtud y un sentido que los supera. Por ejemplo, una novela nos ofrece información sobre la psicología de las personas, nos describe ciudades y paisajes, nos habla de la historia, del vestuario del pasado o de otras culturas, por tanto, resulta útil para incrementar nuestro

acerbo cultural. Pero la esencia de su lectura se encuentra cuando de todo ello extraemos un placer y una comprensión del mundo que va más allá de la descripción, cuando sirve para crear con otros una comunidad de afinidades y de sentimientos.

En esencia, correr para mí es una frivolidad que me permito, un hueco que abro en la necesidad de mis ocupaciones vitales para simplemente disfrutar y mejorar, para correr cada vez mejor. Pero esta aspiración resulta difícil, porque la voluntad está acostumbrada a mover los músculos únicamente cuando existe un objetivo claro a la vista, una utilidad. Si tuviera que correr para cazar un conejo, para huir de un enemigo, pues sería fácil, casi automático. Pero qué mueve a la voluntad humana para correr sin un fin. Resulta fácil leer las instrucciones de un equipo que acabo de comprar y que deseo utilizar, también si he de aprobar un examen de historia leer el manual que contiene los conocimientos, el periódico para informarme de la realidad política, o un artículo útil para mejorar el rendimiento en mi trabajo, pero lo que resulta sumamente difícil es perder el tiempo leyendo una poesía, aunque realmente esta última ocupación resulta la más valiosa de todas.

Yo no corro para estar sano y fuerte. Yo deseo estar sano y fuerte para poder correr. Del mismo modo yo no quiero leer para ser más culto, deseo ser más culto para poder leer. Es decir, la salud y la cultura es algo que se consigue con múltiples actividades útiles que me sirven para al fin, en mis horas supremas y más gozosas, poder realizar actividades tan innecesarias como escuchar un cuarteto de Bela Bartok, leer una poesía de Hierro o correr por el campo.

La técnica moderna hace cada vez más superfluo nuestro cuerpo como mecanismo capaz de imprimir fuerza o de conseguir concentración. Cada vez resulta más innecesario en el mundo tecnológico de los países muy desarrollados actividades tan propias de lo humano como correr, leer, crear con las manos, conversar, etc. Televisores, coches y aviones, informática crean un mundo virtual que procura utilidad sin apenas esfuerzo físico ni voluntad de concentración. Por ello resulta obligado reinventar el mundo físico o de vivencias interpersonales que el avance tecnológico nos niega, y recrear esas actividades esenciales y básicas del ser humano en el caldo de la más absoluta inutilidad.

No se trata, evidentemente, de repudiar el coche o el ordenador. Resultaría tan absurdo como quemar el libro de historia por aspirar al Quijote. Se trata de reivindicar el Quijote cuando todo nos empuja a no leerlo, defender el correr cuando todo se alía para que nadie corra. Y sobre todo, leer el Quijote no tanto para extraer información sobre la sociedad del siglo XVI –que para eso está Wikipedia o un manual de historia–, sino para comprender la esencia de lo humano. Por tanto, no correr por no engordar sino por la misma razón que leemos el Quijote o admiramos una estatua, por la pura frivolidad de hacer amistad con otros lectores y otros corredores y de en suma buscar el vínculo de unión entre las personas más en el placer de hacer algo juntos y compartir unas vivencias que en el hecho de que opinemos lo mismo o amemos al mismo dios o bandera.

El correr nos vuelve a enseñar la simplicidad, nos devuelve a la niñez, nos reencuentra con el juego y la imaginación. Os transmito estos pensamientos que han aflorado en mí muy recientemente. Tengo 43 años y sólo llevo corriendo apenas nueve meses. No son el resultado de una iluminación repentina, pero sí guardan relación con vivencias y hechos personales que me han ayudado a comprender el valor de correr y de hacerlo sólo para correr bien, sin otra pretensión. He comprobado que esto es duro y sacrificado, y por ello me motivo con elementos relacionados con esta actividad que para mí no son el objetivo esencial del correr, pero que me sirven para mover mi voluntad y superar los guijarros de un camino por el que discurro no por conseguir marcas o por estar sano, sino por el puro placer de correr bien. Por ello diseño mi entrenamiento en función de objetivos de participación en eventos deportivos, o en función de determinadas marcas, o me motivo pensando que esta actividad física me permitirá tener una vejez más sana o poder acompañar a mis hijos cuando ellos deseen salir al monte o coger una bicicleta. Estos sucedáneos de objetivos me permiten superar los baches y los guijarros, pero bien sé que mi correr no tiene objetivo, es tan inútil como el verso o la melodía, pero tan deseados.

¿Por qué corres tú?

En Los Molinos, a 27 de marzo de 2008