



El sosiego de correr

El filósofo Francesc Torralba reflexiona sobre su experiencia de liberación emocional y mental como corredor

GETTY IMAGES

CRISTINA SEN
Barcelona

Correr, en su aparente simplicidad y sencillez, implica a la persona en su totalidad, desde la superficie de la piel hasta su fondo espiritual, el yo profundo. Es una experiencia de libertad en la que se abre un espacio propio, un acto liberador de las pasiones tóxicas. Así lo explica Francesc Torralba, filósofo, profesor de Ética (URL), ensayista y corredor de fondo en el libro *Correr para pensar y sentir* en el que plasma sus reflexiones sobre el acto de correr y su impacto en las emociones, la mente, la identidad. Un acto, dice, que genera gusto por la vida.

Torralba ha echado mano así de su profesión de “pensador” para descodificar lo que le sucede cada mañana desde hace 25 años. Con un frontal para iluminar cuando aún no ha amanecido, se echa a correr durante una hora por los caminos en busca de una paz interior que no lograr encontrar de otra manera. Explica que es un regalo que se hace cada día,

apartando por un rato las obligaciones y las urgencias que siempre acechan. “Cuando corro –señala– todo se pone en su sitio”.

Mucho se ha escrito sobre el auge del running, de las carreras de fondo y de montaña desde un punto de vista fisiológico o de reto personal, pero Torralba pone el espejo en aquello que muchos de los que corren sienten pero desconocen, y al hacerlo le da un sentido más allá de la mera descarga de endorfinas con la que normalmente se vincula el enganche de este deporte.

Torralba corre por el bosque para “impregnarse del mundo” y hacer volar los sentidos: oler, tocar, sentir el sol o el viento y, sobre todo, disfrutar del silencio. Allí logra olvidarse de su personaje social. “En los bosques no hay personajes, cada uno hace lo que le corresponde. No hay espacio ni ocasión para la vanidad (...), ni cámaras, ni diarios, ni redes sociales”. Se integra en la naturaleza en una acción gratuita que precisamente por esta gratuidad es una declaración de libertad. Muchas de las cosas que se hacen durante el día, indica, lle-

gan de condicionantes que no se buscan, de compromisos, obligaciones, responsabilidades. En cambio, la decisión de salir a correr es libre, porque nadie obliga, ni reporta ningún beneficio económico o social.

En la sociedad actual, atenuada por la prisa, la productividad y un punto de ansia, ponerse a trotar es una vindicación de la lenti-

cido que dejó atrás este residuo emocional. Y al hacerlo no lo vierto sobre las personas que quiero... queda detrás mío formando una nube invisible que se disuelve en la nada”.

Es por tanto una vía de higiene interna, de relativizar los problemas, y de diluir los pensamientos alienantes que enturbian la mente. Lo define como una fuente de

“No hay que creer en ningún pensamiento que no haya surgido al aire libre y estando nosotros en movimiento, en ningún pensamiento en cuya génesis no intervengan alegremente también los músculos”

Friedrich Nietzsche

tud, de poner la vista en el camino y no en la meta. Y en esta sociedad eléctrica, este profesor de Ética pone sobre todo el acento en la experiencia emocional, en el flujo de emociones positivas que le genera. “En ocasiones me siento triste, con rabia, incluso indignado, y siento la necesidad de vaciar este fardo emocional. Siempre que corro –escribe–, per-

bienestar emocional ya que se vacía la mente y el espíritu, que quedan en calma. Un vacío imprescindible en unos tiempos hipersaturados de mensajes y estímulos que, señala, colapsan y ahogan el yo. Un vacío que llena.

Emociones y pensamiento y por ello entiende que es también una experiencia mental –sin afán de elaborar teorías científicas–

que hace fluir un río de ideas, de forma desenfadada y sin planificación previa, un caos que libera la mente y por ello al acabar el ejercicio está más despierta. Pero el corredor de fondo también puede quedarse absorto en una idea sin apenas darse cuenta de su movimiento o planificar algunas cuestiones, anticipar consecuencias, evaluar riesgos o examinar la conciencia. Es una forma de tomar distancia del presente inmediato. Y la meditación puede llegar cuando se lleva media hora corriendo, señala, cuando ya se han liberado los residuos emocionales y mentales y la mente ve cómo fluyen los pensamientos. “Yo mismo –comenta no sabía que meditaba corriendo”.

Torralba reflexiona a partir de su experiencia personal, de su forma de estar en el mundo construida también sobre su condición de corredor de fondo. Las decisiones más importantes de su vida personal, afectiva y laboral las ha tomado corriendo. Con la mente despierta, en este acto de celebración de la existencia en el que se toma distancia de los lazos afectivos y profesionales. ●