

Inteligencia espiritual y deporte

Francesc Torralba con Ismael Santos

Plataforma
Actual



La práctica deportiva es un camino para
desarrollar la espiritualidad

Inteligencia espiritual y deporte

Francesc Torralba
con Ismael Santos



Primera edición en esta colección: enero de 2016

© Francesc Torralba e Ismael Santos, 2016

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2016

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 28751-2015

ISBN: 978-84-16620-22-7

Cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

1.

1. [Prólogo](#)

2.

1. [I](#)

[El deporte: un fenómeno que da que pensar](#)

1. [1. El rol que desempeña en la sociedad](#)
2. [2. Un fenómeno ambiguo. Luces y sombras](#)
3. [3. La lucha contra los límites](#)
4. [4. Las formas de relación](#)
5. [5. Competitividad y juego limpio](#)
6. [6. La necesidad de liberación. Escapar del mundo](#)
7. [7. La obsesión estética](#)
8. [8. Hiperconsumismo e individualismo](#)
9. [9. La lucha por el reconocimiento](#)
10. [10. La salud, valor fundamental](#)
11. [11. El deseo de épica y de aventura](#)
12. [12. Espectáculo, sensacionalismo y morbosidad](#)
13. [13. La obsesión por el rendimiento](#)
14. [14. Una ocasión para crecer](#)

2. [II](#)

[El deporte: una experiencia integral e integradora](#)

1. [1. Habitar el propio cuerpo](#)
2. [2. Placer y dolor. Deporte y ascética](#)
3. [3. La estimulación de las facultades mentales](#)
4. [4. El poder de la imaginación](#)
5. [5. La memoria en el deporte. El recuerdo de los malos tragos](#)
6. [6. La fuerza de la voluntad. El fin y los medios](#)
7. [7. Tensión y distensión](#)

3. [III](#)

[El deporte forja el carácter](#)

1. [1. Saber ganar y saber perder](#)
2. [2. La tolerancia a la frustración](#)
3. [3. Las lecciones de la humildad](#)

4. [4. La fortaleza frente a las contrariedades](#)
5. [5. El ejercicio de la prudencia](#)
6. [6. El valor de la templanza](#)
7. [7. El sentido de la solidaridad](#)
8. [8. La gratuidad del esfuerzo](#)
9. [9. El sentido de la lealtad](#)
10. [10. La audacia frente a lo desconocido](#)
4. [IV](#)
[Deporte e inteligencia espiritual](#)
 1. [1. Autoconciencia y autoconocimiento](#)
 2. [2. La autotranscendencia a través del deporte](#)
 3. [3. Enfrentarse a situaciones límite](#)
 4. [4. La interrogación por el sentido](#)
 5. [5. La experiencia contemplativa](#)
 6. [6. Tomar distancia de la vida cotidiana](#)
 7. [7. La liberación del ego como meta](#)
 8. [8. Los frutos de la meditación](#)
5. [V](#)
[Liderazgo deportivo: crear comunidad](#)
 1. [1. Nuevas formas de liderazgo](#)
 2. [2. Extraer el talento oculto](#)
 3. [3. Los pilares del liderazgo deportivo](#)
 4. [4. Sentirse parte de un Todo](#)
 5. [5. Autoridad moral y poder](#)
 6. [6. Autocrítica y ejemplaridad](#)
 7. [7. La fuerza del entusiasmo](#)
3.
 1. [Bibliografía](#)

Prólogo

Este libro nace de un encuentro. Dos personas fascinadas por el deporte se encuentran una tarde soleada en una terraza de Barcelona. Ambos practican el deporte desde hace años, aunque modalidades distintas.

Uno de ellos conoce de primera mano el deporte profesional, pues ha competido en el máximo nivel. Tiene conocimiento de los entresijos de ese mundo, de sus luces y de sus sombras, de su belleza y de su mezquindad; el otro siempre lo practica en el plano *amateur*, pues se dedica profesionalmente a la docencia de la filosofía.

Se encuentran y planean un libro que tenga como finalidad narrar la belleza y la bondad de esta actividad humana, las virtudes que se adquieren ejercitándola, los beneficios físicos, psíquicos, sociales, emocionales y espirituales que derivan de tal práctica, pero su objetivo trasciende este plano.

Ambos constatan, a lo largo de la conversación, que el deporte no solo forja el carácter y permite generar vínculos humanos de calidad, sino que activa dimensiones de la persona que raramente se explicitan cuando se escribe sobre el deporte. Entienden que sería un error considerarlo, únicamente, como una actividad física, pues se trata, en esencia, de una actividad integral, holística, que altera, desarrolla y activa todas y cada una de las dimensiones del ser humano, las visibles y las invisibles, las materiales y las inmateriales, lo más nuclear y esencial que hay en él, pero también lo más exterior.

Es fácil hallar en el mercado libros que se refieran a los beneficios que conlleva la práctica del deporte en el plano de la salud, de la estética, del bienestar físico; que detallen los efectos positivos que tiene en el plano emocional, que demuestren cómo puede ser factor de cohesión social en entornos urbanos vulnerables, pero resulta más difícil encontrar textos, en lengua castellana, que relacionen el deporte con la experiencia espiritual, con la vivencia interior.

Quizás porque la palabra *espiritual* genera temor y temblor o porque se asocia unilateralmente a la palabra *religión* o *confesionalidad*, pero el caso es que la práctica deportiva, tal como ponen de manifiesto algunos teóricos y la misma experiencia práctica lo verifica, desarrolla capacidades y potencias espirituales de la persona. Lo que viven un escalador, un maratoniano, un nadador, un submarinista o un ciclista en determinados momentos de su actividad, solo puede calificarse de experiencia espiritual, pero para ello se debe definir, con la máxima precisión posible, a qué nos referimos cuando hablamos de este tipo de experiencia.

Mientras tomamos un café nos damos cuenta de que no es nada fácil narrar este tipo de experiencias. Sin embargo, estas experiencias son fundacionales y estimulan a continuar y a ahondar en la práctica deportiva. Tienen su repercusión más allá del tiempo dedicado al deporte y afectan a otras facetas y dimensiones de la vida. Falta encontrar las palabras adecuadas, los conceptos idóneos para narrar correctamente este tipo de vivencias que suscita la práctica del deporte, especialmente de los deportes de montaña y, particularmente los que se ejercitan en soledad.

A pesar de las dificultades, decidimos empezar la aventura de explicar todo ese universo de sensaciones, de experiencias, de conexiones y de vivencias que suscita el deporte, tratando de evitar, en todo momento, la caída en un lenguaje esotérico o críptico. Lo que nos mueve es mostrar con meridiana claridad las vivencias espirituales unidas a la práctica deportiva para destacar, precisamente, el valor que tiene esta actividad en el conjunto de la vida humana y su valor formativo.

Nuestra intención, en este libro escrito a cuatro manos, tiene como principal objetivo mostrar cómo la práctica deportiva es un camino extraordinariamente útil para activar la inteligencia espiritual, trascendente o existencial que está latente en todo ser humano. No es el único modo, evidentemente, pero sí un canal más que permite al ser humano trascender, salir de sí mismo, liberarse del ego, sentirse integrado en un Todo, vivir experiencias cumbre que activan, como consecuencia, su vida emocional y su bienestar interior.

Con harta frecuencia, se relaciona la actividad deportiva solamente con el trabajo de los músculos, de los tendones y del corazón, pero, como trataremos de mostrar a lo largo del libro, el deporte es un tipo de actividad que estimula distintas modalidades de inteligencia, no solo la kinestésica y corporal, que va de suyo, sino también la social, la emocional, la intrapersonal y la espiritual.

Para conseguir este objetivo, nos proponemos recorrer las siguientes partes. En un primer momento abordamos el fenómeno del deporte desde un enfoque antropológico y sociológico, tratando de mostrar los claroscuros y las ambigüedades que acompañan a este fenómeno. La estima por el deporte es, precisamente, lo que nos exige ser muy críticos con determinadas formas de ejercitarlo y de instrumentalizarlo al servicio de intereses mezquinos.

En la segunda parte, abordamos el estudio del deporte como una experiencia integral e integradora, como una vivencia que hace florecer las cuatro grandes dimensiones del ser humano (la física, la psíquica, la social y la espiritual) y que, además, integra profundamente al ser humano en el medio natural donde lo desarrolla, de tal modo que deja de ser un espectador frente a un escenario para convertirse en parte integrante de un Todo.

En la tercera parte explicaremos algunas virtudes que se desarrollan a través de la práctica deportiva. Prestamos especial atención a la tolerancia, a la humildad, a la fortaleza, a la prudencia, a la templanza, entre otros hábitos que perfeccionan al ser humano. Estudios académicos publicados en revistas de impacto avalan esta tesis: el deporte es uno de los vehículos más idóneos para la educación moral, para la transmisión de valores y para la adquisición de virtudes.

En la penúltima parte, abordamos el tema de la inteligencia espiritual y tratamos de mostrar cómo la práctica deportiva estimula algunas operaciones propias de esta modalidad de inteligencia que está presente en todo ser humano.

Finalmente, en la última parte, dedicada al liderazgo deportivo, intentamos explicar cómo la tarea de gobernar un equipo, un club o una federación exige, en el líder, la convergencia de cuatro inteligencias: la social, la emocional, la intrapersonal y la espiritual. Describimos un modelo de liderazgo que creemos que puede ser inspirador, no solo para el deporte de tipo profesional, sino también para el *amateur*.

Quienes introducen a las nuevas generaciones en la actividad deportiva tienen la gran responsabilidad de hacerlo desde la ejemplaridad y las buenas prácticas, pues solo de este modo se puede ganar la autoridad, la confianza y el respeto de quienes tienen bajo su cuidado.

Creemos en el potencial transformador y liberador que tiene la práctica deportiva correctamente ejecutada en el conjunto de la sociedad.

I

El deporte: un fenómeno
que da que pensar

1. El rol que desempeña en la sociedad

El deporte es un fenómeno que da que pensar, a pesar de que no suele estar en la agenda de los debates intelectuales ni de los temas prioritarios de los profesionales de la cultura. Da que pensar no solo porque afecta a algunos individuos del conjunto social, sino porque tiene una dimensión colectiva con implicaciones en múltiples niveles: políticos, económicos, jurídicos, industriales, educativos y sociales.

Es lo que puede denominarse un *fenómeno global*, que tiene muchas consecuencias y dependencias y que afecta a un conjunto de esferas de la vida social y colectiva que, *a priori*, son muy lejanas de la actividad deportiva.

Desde hace años, antropólogos, sociólogos y filósofos de la cultura abordan el estudio de este fenómeno cuyos efectos han crecido exponencialmente en las sociedades más modernas del mundo. Resulta imposible comprender, a fondo, la anatomía y la fisiología de nuestras sociedades sin la variable del deporte, pues este afecta al modo de producción, de consumo, de relación, y de organización del tiempo y del espacio de colectividades cada vez más notables.

El efecto que tienen algunas modalidades deportivas, como el fútbol en Europa o, por ejemplo, el baloncesto o el béisbol en Estados Unidos, tanto en la vida pública como en los medios de comunicación social, es ingente. Cuando tienen lugar determinados acontecimientos deportivos, se paralizan las ciudades, se movilizan las fuerzas de seguridad, se altera la agenda informativa, se suspenden todo tipo de actos y de rituales paralelos, toda la atención ciudadana se concentra en esa actividad deportiva, de tal modo que acaba convirtiéndose en la categoría fundamental de la actualidad y eclipsa

otros eventos que, probablemente, tienen mucha más relevancia política, económica, científica o social para el conjunto de la ciudadanía.

Muchas personas, directa o indirectamente, viven del deporte, del mundo que envuelve a la actividad deportiva, forman parte de esa tupida red de proveedores, de vendedores, de comerciales y de administradores que acompañan la actividad deportiva. Con lo que se puede afirmar que no se trata de un fenómeno minoritario o reservado a ciertas élites sociales, económicas o culturales, como podía pasar en la primera mitad del siglo XIX en algunos países europeos. Estamos hablando de un fenómeno popular y global, que atañe a millones de seres humanos en el mundo y que genera un gran mercado y una gran audiencia, que desata todo tipo de emociones y de oscilaciones en el mercado global, que afecta la dinámica y los movimientos del cuerpo social.

Se puede, pues, definir como un fenómeno de masas, como un fenómeno mediático y, también, como un fenómeno de gran trascendencia económica, pero nuestro objetivo, en este libro, no radica en evaluar cuánta riqueza material se genera a través del deporte, cuántos puestos de trabajo se crean, directa o indirectamente, relacionados con esta actividad humana, cómo afecta al producto interior bruto de una nación, sino pensar por qué el deporte suscita tal atracción, por qué fascina a tantas masas humanas y de tantos lugares distintos, por qué despierta pasiones de tan gran calado y por qué se ha convertido en un fenómeno global.

En los estadios y en las canchas deportivas se llora, se gime, se grita, se jadea, se sufre, se goza; los espectadores se enfurecen, se indignan, se enfadan, se pelean, se insultan, se desesperan, se alegran, se entristecen; en definitiva, se pone en movimiento un mar de emociones y de pasiones. No es, pues, un tema baladí. También lo más cretino y mezquino de la condición humana se pone en funcionamiento en tales circunstancias: la violencia, el racismo, la xenofobia, el sexismo, el sectarismo y, evidentemente, el fanatismo en su versión deportiva y el fundamentalismo. El deporte de masas canaliza también lo más tóxico de la sociedad.

Cuando uno se acerca intelectualmente al fenómeno deportivo, observa dos tipos de roles fundamentales: el rol de actor y el del espectador. Algunos seres humanos desarrollan ambos roles: practican un deporte y, además, gozan contemplando a otros que lo practican, pero no siempre se da esta simultaneidad. El deporte atrae tanto al actor como al espectador.

¿Qué facetas de la persona se activan cuando uno desempeña el rol de espectador? ¿Por qué el deporte despierta la pasión de tantas personas en el mundo? ¿Qué sienten en un acontecimiento deportivo? ¿Qué experimentan cuando lo siguen a través de los medios de comunicación social? ¿Por qué modifican su agenda, sus hábitos cotidianos y sus costumbres para poder ver un partido o para poder asistir a un evento deportivo? ¿Por qué renuncian a otras actividades de ocio para poder asistir a un partido de su equipo preferido?

Desde el punto de vista del espectador, entra en juego la necesidad histórica de tener ídolos, héroes y mitos a los que admirar y, en algunos casos, venerar y endiosar. El gran vacío existencial entre la población provoca que muchos ciudadanos mitifiquen a alguien para identificarse con él y convertir a esa persona en su modelo.

El ser humano es un ser social que anhela pertenecer a un grupo. El hecho de ser seguidor de un equipo o fan de un deportista alimenta esta característica humana y redime a la persona de su soledad.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta como espectador es que el deporte es sentimiento y pasión, lo cual provoca que se despierten y afloren sensaciones diferentes a las que se viven en el día a día. Las personas nos olvidamos frecuentemente de lo que nos dicen o de lo que vemos, pero nunca de lo que sentimos. El deporte es, en ese sentido, como la música, una de las actividades que de mayor manera logran influir en el estado anímico de las personas, razón por la cual tiene esa increíble capacidad de transformar la vida de las personas que lo contemplan como espectadores.

Una urdimbre de preguntas puede uno formularse cuando presta atención a la figura del actor. ¿Por qué tantas personas sienten la necesidad de practicar deporte? ¿Qué experimentan cuando realizan esta práctica? ¿Qué intentan alcanzar a través de ella? ¿Por qué renuncian a aspectos importantes de su vida para desarrollar su actividad deportiva?

Desde el punto de vista del actor, las razones para practicar deporte son múltiples, pero quizá la que está en la base de todo es que es la única actividad en la cual se pone en funcionamiento al mismo tiempo la parte física, la mental, la emocional y la espiritual de la persona. Esta combinación provoca una reacción que se refleja en una especie de adicción a seguir practicando el deporte que a uno le gusta.

Sería un error tratar de responder a todo este abanico de preguntas de un modo unilateral. El deporte es un fenómeno multidimensional y poliédrico y, por lo tanto,

existe una urdimbre de motivaciones tanto en el espectador como en el actor.

Hay quien lo practica para liberar las tensiones de la vida cotidiana, los hay que solo buscan mantener su estado de salud o mejorarlo, otros practican deporte para exhibir su fuerza, su destreza, para salir del anonimato y ser reconocidos en su pueblo, en su ciudad, en su grupo de iguales, o aspiran a ser significativos en su entorno. Los hay que buscan superarse a sí mismos, trascender sus propios límites.

Estas motivaciones, además, no son excluyentes ni merecen, todas ellas, la misma cualificación moral. En muchos casos, son incluyentes. A veces, se confiesan públicamente; otras veces, permanecen en el terreno de lo inconsciente.

Los hay que se ejercitan físicamente, contra su voluntad, por pura prescripción facultativa, ya sea para combatir el sobrepeso, ya sea para paliar los efectos de una vida sedentaria y de una alimentación desordenada o para mejorar su vida cardíaca y su masa muscular. Otros buscan en el deporte un modo de establecer vínculos, de conocer a personas, de ensanchar su red social y socializarse. También los hay, en cambio, que lo practican para aislarse del mundo social, para encontrarse consigo mismos, para paladear el sabor de la soledad y olvidarse de la muchedumbre.

No deja de ser significativo que la misma actividad pueda cumplir fines tan opuestos según el ejercitante, pero el deporte tiene esta naturaleza paradójica y ambigua. Lo que aparentemente es tan simple como un hombre corriendo, una mujer nadando o un veterano pedaleando, obedece a intenciones muy diferentes.

No se puede olvidar, en ningún caso, que el deporte también esconde motivaciones denigrantes, que no tienen nada que ver con la nobleza de esta actividad, con sus valores y su espíritu fundacional, expresado especialmente en la filosofía del barón De Coubertin, pero sucede lo mismo con otras actividades humanas: el ejercicio de la política, de la educación o de la comunicación.

También se ha escrito que el deporte, como dijeron los teóricos del marxismo canónico de la religión hace más de un siglo, se ha convertido en el nuevo opio del pueblo y en el sustituto funcional de la religión como fenómeno de masas.

Mientras la masa grita en los estadios, insulta al árbitro y pone su atención en lo que pasa en cancha; mientras habla de sus ídolos y se conmueve con sus movimientos, los graves problemas sociales, políticos, económicos que le acechan cotidianamente pasan a un segundo plano o son olvidados provisionalmente. Si esto es verdad, no cabe duda de que el deporte, como fenómeno de masas, vivido desde el rol de espectador, adormece,

hipnotiza, mantiene en un estado de distracción a la masa que gime; en lugar de ser un factor de transformación, de liberación y de mejora de las sociedades.

En este sentido, se transforma en una forma de evasión que tiene como principal fin evitar pensar en los problemas reales. Simultáneamente, sin embargo, el deporte practicado, ya sea en comunidad, ya sea solitariamente, puede ser una fuente de paz y de liberación para quien lo ejercita, un modo de reconciliarse consigo mismo, de encontrar vías para sanar sus heridas emocionales, acallar las voces interiores, perdonarse a sí mismo y experimentar la belleza de vivir.

A nuestro juicio, el deporte de masas, no solo el de ámbito profesional, sino también en el plano *amateur*, tiende a ser totalmente instrumentalizado. A grandes rasgos y salvando algunas excepciones que confirman la regla, ha pasado de ser una actividad saludable, sana y de crecimiento personal a ser un negocio y una manera de enriquecerse económicamente. Los políticos se hacen fotos «solo» con los ganadores, y los medios de comunicación encumbran a los que ganan y entierran a los que pierden acusándolos de fracasados.

Esta manera de transmitir y de gestionar el deporte tiene como consecuencia que el pueblo mitifique al ganador y entierre al segundo, olvidando por completo su trabajo, su valía personal y deportiva. Este maniqueísmo funcional, que separa los buenos de los malos y marca una peligrosa línea divisoria, es una grave simplificación que oscurece la esencia del deporte, que encumbra al individuo solitario y aniquila la solidaridad orgánica que hace que un equipo pueda cumplir sus objetivos.

Esto es debido a que al haberse convertido el deporte en un negocio, este se reduce a economía, a una ideología que puede sintetizarse en un frase: tanto ganas, tanto vales. Esta reducción economicista del deporte vulnera su esencia libre y gratuita, el espíritu de superación y de fraternidad que lo define, su dimensión trascendente.

A nuestro juicio, es fundamental que el deporte, tanto en el ámbito profesional como en el *amateur*, sea, de nuevo, una fuente de valores nobles y de crecimiento interior. Es evidente que en el ámbito profesional existen presiones, tensiones e inversiones que chocan frontalmente con la esencia del deporte, pero se deben imaginar medidas para no destruir su esencia, pues cuando la ciudadanía percibe que es un puro mercado, un puro negocio, pierde su encanto, deja de suscitar pasiones, pierde su áurea y su poder totémico.

Con desolación observamos que el deporte fácilmente se convierte en una carrera salvaje y sin límites que tiene como objetivo ganar a toda costa, de tal modo que, en muchas ocasiones, el fin justifica los medios.

Hablando en términos generales, los espectadores que asisten a los eventos deportivos lo hacen para desahogar su ira y sus frustraciones diarias en lugar de contemplar y de admirar respetuosamente la belleza de los movimientos, la creatividad del juego, la plasticidad de una obra artesanal en que colaboran muchos.

Es fácil constatar, con frecuencia, que los grandes estadios se convierten en instrumentos de evasión, en cloacas para vaciar las emociones tóxicas que el ciudadano acumula durante la semana. Solo por eso el deporte desempeña un papel higiénico muy relevante en la sociedad. Tiene una función catártica, pero no solo en el presente, sino ya desde sus orígenes, en el mundo grecorromano.

Sin embargo, el deporte no puede reducirse a esta función liberadora. La belleza del juego y de las formas, la imaginación de la relación y la puesta en escena suscitan la admiración, incluso la fascinación, pero solo cuando uno tiene la capacidad de contemplarlo sosegadamente, cuando se ha vaciado de sus pulsiones destructivas o tanáticas y no proyecta en el objeto de contemplación su estado anímico. Se convierte en un recipiente para recibir el don de la realidad que tiene delante de sí.

El deporte desempeña una función social. Libera, en el marco de un espacio y de un tiempo y dentro de un marco normativo preestablecido, todo tipo de emociones tóxicas. Ello es absolutamente necesario para la paz y para la armonía social, pero sería un error simplificar y reducir la belleza y la nobleza de esta actividad humana a esta función depuradora.

Un fenómeno ambiguo. Luces y sombras

La ambigüedad es inherente al fenómeno deportivo, pues es algo intrínseco a la condición humana. Somos ambiguos y solo a través de la acción se aclara la ambigüedad, pues mediante ella uno revela cómo es, cómo trata a los demás y qué prioridades tiene.

En un campo de fútbol se puede expresar lo mejor de la persona, pero también lo peor. Como dijera el filósofo y premio nobel de literatura Albert Camus (1913-1960), uno puede aprender lo fundamental de la vida jugando al fútbol, pero también es verdad, se puede añadir, que en un estadio de fútbol puede incorporar toda suerte de malos hábitos y vicios.

El deporte, en la medida en que es una actividad humana, es un reflejo del mismo ser humano y de la sociedad en la cual vive. La obra revela al ser de la persona. Por el modo como un ser humano realiza una actividad, la que sea, enseñar, curar, cuidar, cocinar, dirigir o jugar al fútbol, se manifiesta la naturaleza de este ser humano, su carácter, su tesón, sus habilidades, sus características morales, porque, como indicaban ya los clásicos medievales, santo Tomás entre ellos, la obra siempre sigue al ser.

Existen muchos modos de realizar la actividad deportiva, incluso respetando las mismas reglas de juego. Respetar las reglas es el mínimo exigible a todo deportista, pero respetarlas escrupulosamente todavía no garantiza la excelencia deportiva en sentido moral, pues esta depende de las virtudes que tenga el jugador.

El modo como se enfrenta el deportista a una derrota, el modo como asume una decisión arbitral que le parece injusta y la manera como reacciona a la jauría de la masa cuando lo abuchea, definen su identidad. La identidad personal se manifiesta, muy habitualmente, por reacción. Nos damos cuenta de cómo es el otro al ver cómo reacciona

a lo imprevisto, a lo que no estaba dentro de sus planes ni programas. Lo mismo puede decirse de uno mismo.

También existen distintas formas de liderar un equipo, de gobernar una comunidad de deportistas. El modo como un líder, dígame un entrenador de un equipo, un presidente de un club, gana o pierde, el modo como se enfrenta a la victoria o a la derrota dice mucho de su ser más íntimo, de su naturaleza. De hecho, solo podemos conocer auténticamente a una persona, a un deportista o a un líder en tales situaciones, pues las definiciones *a priori* acostumbran a ser muy imprecisas.

El deporte es, como se ha dicho, un reflejo en el plano micro de la sociedad, revela sus grandezas y sus miserias, también sus valores y contravalores. No es un ámbito puro, inmaculado, ajeno a las vicisitudes que padece el cuerpo social.

Las modas, los prejuicios, los estereotipos y los tópicos que circulan en el imaginario colectivo y que se pegan en el pensar y en el hablar de la ciudadanía se reproducen, exactamente igual, en el ámbito deportivo y, a veces, con mucha más vehemencia, por su función liberadora. El ciudadano no se reprime en la cancha como lo hace en la oficina o en su casa. Muestra lo que piensa del sexo femenino, del sexo masculino, de la homosexualidad, lo que piensa de determinadas etnias y razas, revela sus sentimientos más viscerales.

En efecto, el deporte no es ajeno al racismo, no es ajeno a la violencia, al sexismo, al economicismo o a la homofobia. Sin embargo, también hay mucha luz en el deporte: transmisión de valores, épica, honor, lealtad, entrega, generosidad. Solo por ello, es un verdadero instrumento para la educación integral de la persona.

Efectivamente, el deporte extrae y depura lo mejor y lo peor de nosotros, porque está íntimamente ligado a las emociones y a nuestro yo más íntimo. Llevados a situaciones de máxima tensión, sale a relucir nuestro verdadero yo. Pero toda esa tensión exagerada y esa exigencia desmesurada por obtener el triunfo deberían canalizarse como energía positiva en su esencia más pura, que debería mover las masas en la buena dirección a través de comportamientos ejemplares.

A nuestro juicio, el objetivo del deporte debería ser el de unir y no el de separar, el de enseñar y no el de dar malos ejemplos. Hay muchos ejemplos que muestran que el deporte ha unido no solo a personas, sino a colectivos enfrentados, a etnias divididas históricamente por todo tipo de resentimientos de antaño, ha hecho posible unir a

naciones divididas por heridas del pasado. Ese es el verdadero fin del deporte, el de ser un motor de cambio social y una herramienta de desarrollo humano.

Escribe uno de los más grandes teóricos del fenómeno deportivo que ha dado nuestro país, José María Cagigal, refiriéndose al deporte: «Puede ser alienante en dos sentidos: en que aturde a la gente, la polariza, la apasiona y la incapacita de alguna manera para albergar otras preocupaciones sociales, políticas, humanas más importantes. Es decir, la aliena porque la distrae, la lleva fuera de sí misma y de su vida personal responsable, y circunstancialmente de asuntos más trascendentes. Pero puede serlo –y esta es la aceptación psicopolítica original– porque adquiere las características del trabajo alienante de nuestra época; más aún, lo hace parte integrante del amplio sistema laboral alienante».¹

La alienación es una categoría filosófica fundamental en la obra de Ludwig Feuerbach que, posteriormente, hereda y transforma Karl Marx. Cuando se afirma que el deporte es una fuerza alienante, se está diciendo que secuestra la identidad del ser humano, que lo convierte en algo que no es, que lo vacía de su esencia, de su voluntad, que lo anula como ente libre y creativo para convertirlo en algo pasivo e impersonal.

A través del proceso de alienación, el ser humano pierde su ser, se transforma en algo que no es, está fuera de sí mismo, como extrañado, es decir, no se reconoce. La sospecha de que el deporte, como fenómeno de masas, desempeña este papel alienante en nuestra sociedad marcada por el trabajo y por el rendimiento está más que contrastada en la práctica; sin embargo, nuestro propósito es mostrar cómo el deporte, cuando se vive auténticamente, es una fuente de introspección, un camino de autoconocimiento, una maravillosa vía de crecimiento personal y, por lo tanto, también comunitario.

La lucha contra los límites

La práctica del deporte es, por lo general, una lucha contra los límites. La lucha, esto es, la *agonía*, en el sentido más genuinamente griego y unamuniano, forma parte consustancial de la práctica deportiva.

Una lucha esta que se desarrolla dentro de un marco normativo y que tiene que estar debidamente arbitrada para que no sucumba a excesos. No todo vale en esta lucha, no todo es legal ni legítimo para alcanzar la victoria. El buen juego o *fair play* se demuestra en el modo de ejecutar la lucha, de batirse en la arena, en el estricto cumplimiento del marco normativo.

En toda lucha se produce siempre una confrontación, aunque en el deporte esta posee simultáneamente distintos planos.

Confrontación es un término que fácilmente se interpreta en clave negativa, se asocia a violencia y a agresividad, pero no necesariamente debe ser así. El alpinista se confronta a la montaña, la contempla, la estudia, la explora con sumo cuidado, analiza las vías y las posibles sendas que conducen a la cima. El tenista se confronta con su rival, es decir, se mide con él, y, por ello, estudia sus movimientos, está atento a su saque, a su revés, a sus puntos fuertes y a sus debilidades. El corredor de fondo se confronta consigo mismo cuando corre largas distancias por una llanura. La suya es una lucha invisible, secreta, nadie se percata de ella, solo él la conoce, o quienes como él practican esta misma modalidad deportiva.

Confrontación significa oposición, dialéctica. En la lucha, tanto deportiva como social, económica o cultural, siempre se dibuja una dualidad. Alguien lucha contra algo, contra alguien o contra sí mismo. Incluso en el caso de que uno practique un deporte solitario, se produce la dualidad.

También en esta circunstancia se da una duplicación del yo. El yo lucha para vencer su marca pasada, lo cual significa un ejercicio de memoria, pero también de anticipación. Recuerda el tiempo que hizo y desea realizar otro registro. Es consciente de lo que hizo, pero, a la vez, anticipa un resultado mejor o, mejor dicho, tiene fe en conseguirlo.

En tal caso, el deportista lucha contra sí mismo, lucha contra sus límites, mira de superar sus propios registros, de mejorar sus resultados, sin pensar en lo que hacen los demás, sin esperar el reconocimiento de los otros. Es una lucha sin público, sin gradas, sin ovación.

La lucha, como el ser y como el amor, se escribe de múltiples maneras en la vida humana. Está la lucha en singular o en plural, la que se labra calladamente o en grupo, la que se ejecuta equipado con todo tipo de artefactos técnicos o bien desnudo, como los atletas de la antigüedad clásica.

Es lo que José María Cagigal denomina la *dimensión agonística* o *agonal* del deporte, que no necesariamente deriva en *agónica*, aunque en ocasiones extremas, especialmente en las nuevas modalidades deportivas de gran resistencia, *trails*, *ultratrails* o *ironmans*, es decir, cuando el reto tiene una gran dificultad, exige esfuerzos extremos tanto físicos como mentales y emocionales. En tales casos, la práctica deportiva acaba siendo agónica para muchos.

En toda actividad deportiva, el deportista se encuentra con una resistencia que debe superar, con un muro que debe saltar, con un monte que debe ascender, con un opositor que busca ganar. Vencer exige destreza, habilidad, anticipación de movimientos, un sutil ejercicio de la inteligencia, pero debidamente coordinado con el movimiento corporal. Sin lucha, el deporte desaparece, se esfuma, porque desaparece la tensión, el conato que hace posible la actividad deportiva.

La lucha es su causa eficiente, su razón de ser. Si los jugadores o los corredores o los esquiadores no se disponen a luchar, a dar lo mejor de sí mismos, a entregarse en cuerpo y alma a esa acción, no existe actividad deportiva en sentido pleno. Incluso en el caso de que el elemento lúdico y recreativo sea el esencial, existe una dimensión de lucha, de confrontación, que hace viable la actividad deportiva. Si nadie corre en la cancha, si nadie se dispone a marcar goles o a defender el honor, desaparece el partido de fútbol. En la ejercitación deportiva, siempre hay un reto, difícil o muy difícil, que superar y la lucha es indispensable para tratar de salvar los escollos que separan al deportista de su reto.

Toda lucha o contienda presenta siempre una resistencia y se desarrolla a lo largo de un periplo temporal que termina con la victoria o con la derrota. Es un juego binario y excluyente: o se gana o se pierde. No se puede no ganar; no se puede no perder.

Sin embargo, no siempre es evidente saber cuándo uno gana de verdad y cuándo uno pierde realmente y, menos aún, qué es lo que gana y qué es lo que pierde tanto al ganar como al perder. También en el deporte las apariencias engañan.

En un partido de fútbol, por ejemplo, gana el equipo que mete más goles y en una carrera ciclista, el corredor que alcanza antes que los demás la línea de meta, pero la lucha del deportista presenta un grado de complejidad más elevado. En ocasiones se puede haber ganado objetivamente, pero el deportista puede tener la impresión de no haber ganado, porque no ha dado lo mejor de sí, porque no se ha entregado a la actividad.

En otras circunstancias, en cambio, ocurre lo contrario. Uno pierde objetivamente una carrera o un partido de tenis, pero tiene la percepción interior de haber ganado, porque ha superado sus expectativas personales, porque se ha entregado hasta el límite de sus posibilidades y está en paz consigo mismo. O simplemente porque ha mejorado respecto al último enfrentamiento con el mismo jugador, a pesar de haber perdido objetivamente.

No todo se juega, pues, en el plano de la exterioridad. Hay luchas interiores que solo conoce el deportista en su soledad. Cuando uno, por ejemplo, corre solo por una montaña, ¿quién gana?, ¿quién pierde? Cuando uno cruza un lago nadando, ¿quién gana?, ¿quién pierde? Cuando un ciclista veterano sale un domingo por la mañana montado en su bicicleta y realiza doscientos kilómetros, ¿quién gana?, ¿quién pierde? El escalador que ha trepado hasta la cima de una aguja después de ocho horas de trabajo, ha luchado para poder alcanzar su objetivo, pero ¿ha ganado o ha perdido?

En todos estos casos, existe una lucha, una secreta confrontación, pero no resulta nada fácil afirmar, desde fuera, quién ha ganado y quién ha perdido. Depende de un conjunto de variables: de las expectativas personales, del grado de entrega personal, de la memoria del pasado, del grado de autoexigencia personal. Por ese motivo, la respuesta está únicamente dentro de cada uno. La verdad se esconde en nuestro interior, y por eso el deporte es una gran herramienta para que nos conectemos con nuestro yo más íntimo. A través de él lograremos poco a poco tomar perspectiva y relativizar lo externo, y empezaremos a guiarnos por lo interno.

Además de la lucha contra el otro y de la lucha con uno mismo, la práctica deportiva incluye una tercera forma de lucha que se produce simultáneamente a las dos mentadas: la lucha contra el medio natural.

Una gran parte de deportes se desarrollan en plena interacción con la naturaleza. Están los deportes terrestres, los acuáticos, los aéreos y los que requieren recursos climáticos y medioambientales muy concretos, como el viento, la nieve, el hielo o la generación de olas gigantes. El deporte es, como veremos, un modo de interacción entre el ser humano y la naturaleza. La lucha del deportista tiene que habérselas, en muchos casos, con una resistencia que es un elemento natural que, además de ser resistencia, es también y paradójicamente, la condición de posibilidad de la misma actividad.

Veámoslo con ejemplos. El alpinista necesita la montaña para poder desarrollar su actividad. La montaña es su condición de posibilidad, pero, simultáneamente, es su resistencia. Es el muro que debe superar, el elemento de confrontación, lo que excita su inteligencia, su imaginación, lo que pone en tensión sus músculos, sus tendones y su actividad física. El nadador necesita el agua para poder desarrollar su actividad, pero el agua es también el principal elemento de resistencia que debe combatir. Para ello, se enfunda una indumentaria muy ligera y, además, muy deslizante para evitar al máximo la fricción y ganar velocidad.

Unos deben luchar contra el viento, otros contra la resistencia del agua y las corrientes marinas, otros contra las dunas del desierto tirando de la moto, del coche o del camión, los hay que deben vencer la fuerza de la gravedad y la resistencia de la roca para elevarse y alcanzar la cima. En todos estos casos tiene lugar la lucha y, nadie sabe, *a priori*, quién va a vencer. Esta es la gracia, la aventura y el encanto de la actividad deportiva.

Pero al final de esta lucha llega la gran lección del deporte y de la naturaleza. El éxito o el fracaso, la victoria o la derrota, no dependen del resultado final, sino de haber encontrado la armonía entre cuerpo, mente, espíritu y naturaleza. La combinación de ser capaz de dar lo mejor de uno mismo, de tener el suficiente control de tus emociones, de saber escuchar a tu cuerpo y de aceptar y respetar lo que naturaleza, que es la que manda, te dice. Esa es la gran victoria final.

El campo semántico de la lucha deportiva presenta, como vemos, muchas acepciones. El deportista lucha para vencer sus propios límites, para superarse, para mejorar su rendimiento, para ser más excelente en su modalidad deportiva. Para ello, debe entrenarse con tesón, tiene que calcular riesgos y beneficios, aprender de los más sabios,

incorporar las nuevas tecnologías en su actividad, porque solo puede vencer sus límites si, en primer lugar, conoce dónde están y, en segundo lugar, ejercita su inteligencia y su imaginación, para trascenderlos.

Todo ser humano es limitado. Es un rasgo constitutivo de su ser. Existe la limitación temporal (el nacimiento y la muerte), pero también la espacial (la ubicación local). No puedo no morir. No puedo no haber nacido. No puedo detener el flujo del tiempo, lo que los griegos denominaban el *cronos*.

No puedo estar en dos lugares simultáneamente, no puedo deshacerme de la categoría espacial. Estoy aquí o acullá, pero siempre en algún lugar. Puedo, eso sí, estar aquí físicamente y estar allá mentalmente, pero aunque mi mente esté en otro lugar, no dejo de estar físicamente donde estoy.

Están, además, las limitaciones vinculadas a la identidad personal: los límites físicos, psíquicos, sociales y espirituales. El límite es una expresión de la finitud, de la vulnerabilidad, del carácter mortal del ser humano. No existe ningún ser humano ilimitado. Lo ilimitado, lo que Anaximandro denominó el *apeiron*, es un rasgo que define al Ser absoluto, pero en ningún caso a la condición humana.

La práctica deportiva, como veremos después, es una forma de trascendencia, un modo de ir más allá de la limitación, pero este movimiento no alcanza lo ilimitado, sino otro terreno que, a su vez, está limitado y requiere de un nuevo impulso para ser superado.

Cada ser humano tiene sus límites y solo puede conocerlos *a posteriori*. Nadie sabe *a priori* cuáles son sus fronteras, adónde puede llegar, cuáles son las lindes de su ser. Antes de realizar el ejercicio, nadie sabe lo rápido que puede llegar a ser, lo ágil que puede ser con el balón, el tiempo que va a tardar en subir un puerto de montaña o la marca que va a registrar en una maratón.

Hay momentos que cambian la historia y que suponen ir más allá de los límites que hasta ese momento se creían insuperables. En el mundo del alpinismo fue la conquista del Annapurna en 1950, la primera montaña de ocho mil metros coronada por el ser humano. Maurice Herzog, líder de la expedición francesa que coronó el Annapurna y primer hombre en poner el pie sobre una montaña de ocho mil metros, escribió en su libro *Annapurna, primer 8.000: la gran aventura*: «Lo conseguimos porque no sabíamos que era imposible».

El límite existe, pero solo se conoce *a posteriori*. Como consecuencia de la actividad deportiva, emerge el cansancio, la fatiga, a veces la desidia, incluso la desesperación. Son epifanías de límite. Irrumpe la lesión, el agotamiento, a vueltas la enfermedad.

A través de la actividad deportiva, uno se da cuenta de que su corazón palpita exageradamente, que se ahoga mientras trata de alcanzar la cima de un puerto, que debe parar antes de llegar al kilómetro treinta y tres cuando se había propuesto no descansar hasta cruzar la meta de la maratón. Se da cuenta de ello cuando está en plena acción. Entonces sus cálculos y sus planes se vienen abajo.

En este sentido, el deporte siempre va unido a la aventura, pues cuando uno se ejercita en él, jamás tiene plenas garantías de cómo va a ser el final. Siempre existe un espacio para la incertidumbre, para la duda, para la novedad, y ello altera, evidentemente, la vida emocional del deportista, pues, aunque este luche para tenerlo todo bajo su control, siempre existe un margen para lo imprevisto. El modo como reaccionará frente a lo imprevisto forja su carácter y lo define como deportista.

El deportista es un explorador de límites. Desea conocer lo que está más allá de su condición, superar barreras, conseguir nuevas metas. Este esfuerzo por superarse es una fuente de crecimiento personal.

Practicar deporte es, por definición, salir de la zona de confort y buscar, en el interior, la manera de correr más rápido, de saltar más alto, de resistir más, cuando el físico suplica que ya no puede más. El entrenamiento no es otra cosa que un intento de mecanizar gestos técnicos y movimientos físicos para obtener un mejor resultado, pero el verdadero crecimiento no es en el plano físico, sino en el mental y en el espiritual.

La mejora no llega desde fuera, sino desde dentro del deportista. Es por ello, como veremos más adelante, que el deporte es una de las mejores herramientas para empezar a despertar la inteligencia espiritual y crecer interiormente.

Los atletas más brillantes de la historia son los que han logrado ir superando esas barreras mentales que impiden mejorar y son los que han sido capaces de autotranscenderse y de expandir su yo para marcar la diferencia con los demás. Ellos lo han logrado no superando los límites a través de su cuerpo, sino mediante su mente y su espíritu. Por eso el deporte es un vehículo extraordinario para el crecimiento del ser humano.

Walter Bonatti, leyenda y mito del alpinismo y, sin duda, uno de los grandes alpinistas de la historia, definía así este concepto: «Si en condiciones normales se trata de

habilidad, [...] en las situaciones más extremas, es el espíritu el que te salva».

La condición para el que deporte sea una actividad noble es el espíritu de libertad. Nadie empuja al ciclista a subirse a la bicicleta y a realizar doscientos kilómetros. Nadie exige al corredor de fondo ponerse en la línea de salida y correr cuarenta y dos kilómetros una mañana de domingo. El deporte es, en esencia, una actividad libre y liberadora. Sin embargo, cuando el ideal de superarse se impone desde fuera, como una fuerza coercitiva que el deportista se ve obligado a obedecer ciegamente, el deporte se convierte en una forma de esclavitud.

El ideal de la superación está muy presente en el imaginario colectivo de las sociedades tardomodernas, no solo en el campo laboral y social, también en el mundo de la educación y del ocio. Al ciudadano se le exige más rendimiento, más trabajo, más rentabilidad, y eso también se traduce en la práctica deportiva.

Escribe el filósofo y ensayista francés Gilles Lipovetsky: «El ideal de superarse y de triunfar no se limita ya a unas cuantas esferas de la vida social, hoy invade el conjunto de la sociedad, canibalizando el consumo y los modos de existencia, la intimidad y los estados de ánimo. Todos dopados, todos con la obligación de ser competitivos, de aceptar riesgos, de funcionar como un reloj: la cultura de la proeza se despliega en todas direcciones».²

Cuando el espíritu de libertad y de gratuidad desaparece del deporte, este se desnaturaliza y se convierte en lo que no es. La práctica deportiva exige lucha, voluntad de mejora, anhelo de trascender, pero es algo elegido libremente, sin coerción alguna, por pura gratuidad. Nada tiene que ver, pues, con el espíritu competitivo que está latente en nuestra sociedad, que exige al ciudadano ser mejor que los demás a cualquier precio, demostrar al vecino que tiene más poder adquisitivo, más relevancia social, más bienestar material, exhibir impudorosamente su superioridad.

El deporte, en su esencia más auténtica, es una forma de resistencia a esta tendencia. Sin embargo, en muchas circunstancias se proyecta en él lo que ocurre también en el plano social, laboral y educativo.

Las formas de relación

La práctica deportiva es, esencialmente, relación, aunque en múltiples sentidos. Incluso en el caso de que se desarrolle en soledad, es una fuente de relaciones, un campo de interacciones. La interacción forma parte consustancial de la práctica deportiva.

Hacer deporte es entrar en relación con múltiples polos simultáneamente: con uno mismo, con los miembros del equipo, con el entrenador, con los rivales, con el entorno natural, con los objetos técnicos que se requieren para desempeñarlo y con el entorno humano que, generalmente, acompaña a la práctica deportiva, especialmente los deportistas profesionales, el público, los periodistas y los directivos.

Toda relación, como toda actividad, puede articularse de distintos modos. Hacer deporte significa, inexorablemente, establecer una comunicación con nuestro entorno y con nuestro yo más íntimo. Correr, saltar, lanzar un objeto o manejar un balón es un modo de expresión, un modo de manifestar la propia singularidad y también el propio talante.

La manera a través de la cual logremos la coordinación necesaria para hacerlo es un vehículo de interacción con los que nos rodean y con nuestro ser más profundo. De ese movimiento emergen la creatividad, la espontaneidad, la pasión, la emoción y la desinhibición, es decir, el deporte es el primer escalón para la relación con nuestro mundo interior y exterior.

El deportista se relaciona, en primer lugar, consigo mismo. Se relaciona también con otros deportistas, algunos son sus aliados, miembros del equipo, mientras que otros son sus concurrentes. Se vincula también con el medio natural, el agua, el aire, la tierra, el mar, la nieve, y, simultáneamente, se vincula estrechamente con el objeto técnico, que puede ser más o menos sofisticado en virtud del deporte que esté realizando.

Marc Augé narra la relación que establece el ciclista con su bicicleta en estos términos: «El verdadero ciclista no existe plenamente sino cuando se le restituye la mitad perdida de su ser inicial, es decir, cuando se confunde con su bicicleta en un solo cuerpo. El vínculo que une al ciclista con su bicicleta es un vínculo de amor y, literalmente, de reconocimiento, que el tiempo no destruye, sino que afianza, si es preciso mediante los recuerdos y la nostalgia cuando la vida los ha separado».³

La relación que se establece con el objeto técnico no es irrelevante. El objetivo del deportista es amoldarse hasta tal extremo al objeto que utiliza (bicicleta, coche, moto, piragua, patín...) que no lo sienta como un elemento extraño a su naturaleza, sino como parte indispensable de su ser.

El deportista aspira a formar una unidad orgánica con el objeto, de tal modo que pueda desarrollar con la máxima naturalidad el ejercicio que se propone. Cuando esta unidad se produce, el objeto es como una prolongación del cuerpo, como una prótesis tan bien acoplada que no la siente como un cuerpo extraño, pues fluye perfectamente a través de él.

Esto puede ocurrir con una bicicleta, con unas zapatillas de correr, con una piragua, con unos esquís, con una motocicleta de competición, con una pértiga o, simplemente, con un bañador. Son objetos, prendas, utensilios, más o menos sofisticados, que, adosados al cuerpo humano, tienen como finalidad posibilitar la tarea en algunos casos o bien facilitarla en otros. Para ello, el objeto en cuestión tiene que ser lo más adaptado posible a su anatomía, a sus características ergonómicas y biomecánicas.

El vínculo que se establece con el objeto no es puramente mecánico o automático. A lo largo de los entrenamientos y de las sesiones de trabajo, el deportista coge afecto a ese instrumento (una bicicleta, unas zapatillas, una raqueta), lo siente como suyo, se amolda a él y cuantas más aventuras y peripecias vive con él o a través de él, más unido está afectivamente a esa realidad técnica.

Este vínculo con el objeto puede degenerar en formas de fetichismo o totemismo que perjudican gravemente el espíritu del deporte. Cuando el objeto deja de ser un instrumento para convertirse en un fin en sí mismo, cuando el utensilio se convierte en un objeto de devoción que crea dependencia de tal modo que el deportista se siente enajenado en su ausencia, la relación resultante es patológica.

En el ámbito del deporte *amateur* existen este tipo de conductas. Hay deportistas que sacralizan los objetos, de tal modo que estos dejan de tener valor funcional para

convertirse en focos de exhibición. En tales situaciones, el deporte se instrumentaliza en una actividad de puro escaparate de objetos que se convierten en fetiches.

Lo esencial, sin embargo, no es la relación con el objeto, sino el vínculo que se establece entre las personas. El deporte es uno de los principales mecanismos de socialización, pues a través de él muchas veces se forjan, indirectamente, sin intencionalidad alguna, vínculos de amistad. Como dice Aristóteles, la semejanza es el origen de la amistad. La pasión por una modalidad deportiva es lo que une, al principio, a una serie de personas a encontrarse y a practicar, conjuntamente, tal modalidad, pero, con el tiempo, se produce una transición, de tal modo que el deporte abre las puertas a otras facetas y dimensiones de la vida humana y nacen vínculos que trascienden, de largo, la mera afinidad o semejanza.

La relación interpersonal, además de la relación con la naturaleza, son riquezas inmateriales que aporta la práctica deportiva. El deporte es un medio extraordinario para conocer a otras personas, para comprender su personalidad, sus talentos y sus capacidades, para descubrir su riqueza interior y también su carácter moral o *ethos*.

Practicar deporte junto a otras personas es una ocasión idónea para trascender la visión tópica que se tiene del otro, esa representación generalmente simple y vacía, y permite ahondar en su naturaleza. Determinados deportes, como el senderismo, el ciclismo, el fondo, la navegación o la vela, exigen compartir mucho tiempo con otras personas, largas horas de entrenamiento y en lugares y en situaciones muy distintas, con lo cual se establecen vínculos sólidos que, en ocasiones, se trasladan a otras esferas de la vida humana.

En este sentido, cuanto más límite sean las situaciones que se viven, más sale a relucir la verdadera naturaleza de la persona. Este tipo de situaciones crean vínculos sólidos y duraderos o bruscas rupturas de difícil arreglo. El trabajo, esfuerzo y sacrificio colectivo unidos al compromiso y a la solidaridad unen para siempre, mientras que la vagancia, el egoísmo y la falta de compromiso y solidaridad constituyen obstáculos casi imposibles de superar.

Las experiencias en la montaña merecen un capítulo aparte al entrar en juego el riesgo, el peligro y la posibilidad real de morir. Las reacciones ante esas situaciones son imprevisibles y logran sacar a la luz lo mejor y lo peor de nosotros mismos, dejando totalmente al descubierto la propia naturaleza de cada uno.

El compromiso en esas situaciones tiene que ser extremo, ya que la propia vida está en las manos de otra persona, y viceversa, aunque hay veces que el miedo o el egoísmo por alcanzar la cima rompen ese compromiso. Ese tipo de vivencias marcan un antes y un después en el crecimiento interior de cada uno y crean vínculos indisolubles con las personas con las cuales compartes esos momentos.

Como es evidente, la relación interpersonal que se establece a través de la práctica deportiva no siempre es portadora de valores nobles. Las tensiones, los resentimientos, los miedos, los celos, las envidias y la malevolencia no son ajenos a la práctica deportiva. Reconocerlo es una cuestión de objetividad.

El deporte revela lo mejor y lo peor de la condición humana. En un mismo estadio podemos contemplar, por un lado, relaciones de benevolencia, de respeto y hasta de compasión y de profundo altruismo y, por otro, relaciones de agresividad, de violencia, de odio y de destrucción.

En ocasiones, estas relaciones presididas por el agravio comparativo y por la envidia se dan entre miembros de un mismo equipo, lo cual exige una gran labor por parte del líder para poder hallar los mecanismos para superarla y generar espíritu de unidad a partir del sentimiento de pertenencia y fraternidad.

Competitividad y juego limpio

En los últimos tiempos se ha escrito mucho sobre el *fair play* y se ha reivindicado en distintos ámbitos, especialmente en contextos educativos.

Los escándalos relacionados con el dopaje, tanto en el ámbito profesional como en el *amateur*, así como las malas prácticas de algunos profesionales de élite, directivos y entrenadores, que son focos de devoción y de imitación por parte de muchos niños y adolescentes, son algunas de las razones que permiten explicar esta atención e insistencia en el juego limpio.

La lucha es, como hemos indicado, esencial en el deporte, pero esta no debe confundirse con la competitividad, que es un concepto relacional que requiere necesariamente del otro. Uno compite contra alguien, pero la lucha tiene un sentido más universal. Uno lucha contra sus límites, contra los elementos de la naturaleza, contra la mediocridad, lucha contra sus propios pensamientos y emociones negativas, contra su escepticismo.

También es preciso distinguir entre competitividad y competencia. Uno es competente cuando desarrolla correctamente la tarea que tiene asignada, la de enseñar o cuidar o curar o escribir. La competencia nunca es una casualidad; es la resultante del trabajo, de la tenacidad, de la constancia y de la repetición del mismo gesto. La competitividad es, pues, un modo de relación con el otro; mientras que la competencia es el resultado de una lucha personal que tiene como objetivo la excelencia.

La competitividad deportiva es la capacidad que tiene una persona o un equipo para luchar contra otra persona u otro equipo para la consecución de un mismo fin, ya sea ganar un partido o una carrera, mientras que la competencia deportiva es la capacidad, la habilidad y la destreza que tiene una persona o un equipo y que utiliza para lograr el

resultado que desea. La competitividad es necesaria en el deporte profesional y también, en distinto grado, en el *amateur*, pero siempre y cuando esta se quede en el ámbito de luchar por dar lo mejor de uno mismo y en la manera de superar los propios límites para crecer y para aprender.

El deportista nato desea mejorar en su técnica y en su capacidad, aspira a ser más competente en su modalidad. Si lo es, fácilmente será más competitivo, pero su objetivo no es vencer sin más, sino ganar cotas de excelencia personal, realizar mejor su actividad. A pesar de que la palabra *competitividad* tiene mala prensa en los ámbitos educativos y sociales, ser competitivo no es algo, *per se*, negativo; depende, obviamente, de *cómo* se ejerza y se desarrolle esta competitividad.

Es legítimo desear ser mejor que el rival, llegar antes, ser más rápido, saltar más alto, meter más goles y nadar más velozmente. El rival se convierte, muchas veces, en un pretexto para tensar más las propias posibilidades y demostrarse uno a sí mismo lo que puede llegar a hacer. Uno se estimula cuando está rodeado de rivales que aspiran al mismo objetivo. Tiene que concentrarse y medir muy bien sus cualidades.

El drama, en el plano deportivo, irrumpe cuando la competitividad se desarrolla más allá de los límites éticos, cuando el espíritu competitivo avinagra el sentido de fraternidad, de cooperación y de ayuda mutua que debe presidir, en toda situación, las relaciones interpersonales entre deportistas.

Escribe Viktor Frankl: «En el deporte competitivo bien entendido, el hombre rivaliza en definitiva consigo mismo; es su propio concurrente. Y se puede demostrar que solo cuando adopta esta actitud alcanza el máximo rendimiento».⁴

Competir no es, en sí mismo, una acción punible, pero hay formas de competir que transgreden todos los límites éticos, como el respeto a la dignidad del otro, a su integridad física y moral, a su intimidad personal o al sentido de la equidad, y que sucumben a formas de vejación y humillación.

La competitividad, pues, es una noción equívoca, sobre todo cuando uno busca conseguir éxito, no como resultado del amor al trabajo bien hecho, sino como consecuencia de la ambición personal y de la supresión del miedo a no triunfar.

Escribe Melchor Gutiérrez: «El deporte no es nada sin la competición y la competición producirá un ganador. Sin embargo, la verdadera recompensa es la

recompensa intrínseca obtenida al hacer un buen juego. Sin el juego limpio y el respeto al contrario, como ser humano, la confrontación no tiene sentido. Sin las reglas comunes y de justicia la competición pierde su verdadero significado».⁵

Un matiz: el deporte no es nada sin la lucha, la agonía. La competitividad siempre hace referencia al otro; mientras que la lucha también hace referencia a uno mismo. Cuando uno vence al otro, el espíritu competitivo se hunde; el espíritu luchador, cuando ha dado todo lo que podía de sí, aunque no haya vencido, se siente vencedor.

En el momento en el cual la competitividad sale de esos cauces y entra en el ámbito de la ambición personal y de la continua comparación con el rival, se convierte en un factor negativo porque induce al deportista a centrarse en demostrar que es mejor que los demás y a perder de vista el objetivo principal, que es vivir el momento y crecer en todos los niveles, lo cual tiene como consecuencia una caída de su rendimiento. Como dice el filósofo danés Søren Kierkegaard, la comparación es una forma de autoinmolación.

La clave, por tanto, reside en el porqué y en el para qué se hacen las cosas. Si uno es muy competente y no es competitivo deportivamente hablando, aunque luche mucho, no logrará ganar o ser el mejor. Eso le provocará frustración e impotencia al saber que uno tiene algo dentro que no es capaz de poner en práctica y que le penaliza a la hora de cumplir ciertas expectativas.

Por el contrario, ser muy competitivo y no ser competente conllevará la misma falta de resultados, frustración e impotencia, con la diferencia de que uno luchará a muerte y se sentirá tranquilo consigo mismo al saber que lo ha dado todo.

La diferencia entre los dos casos es que cuanto más competitivo sea uno, más ambicioso y mayores serán las posibilidades que uno tendrá de ganar o de ser el mejor, aunque sea menos competente que otros. Pero la pregunta es: ¿por qué y para qué luchar?, ¿por qué y para qué ser competente, competitivo, o las dos cosas a la vez?

Pensamos que es fundamental enseñar a los jóvenes que desean dedicarse al deporte profesional que esta es la pregunta clave a la hora de enfocar su relación con el deporte. Y es clave también transmitirles que mientras la respuesta a estas preguntas sea porque «quiero ser mejor que alguien», porque «quiero demostrar que soy el mejor» o porque «quiero recibir elogios», están en el camino equivocado, porque aunque consigan el resultado deseado, la manera como lo habrán logrado habrá sido errónea y los dejará vacíos por dentro.

Por el contrario, si la respuesta a esas preguntas es «porque disfruto haciéndolo y dando lo mejor de mí mismo», «porque deseo descubrir dónde están mis límites», «porque quiero conocerme mejor a mí mismo», «porque quiero crecer como persona», «porque quiero transmitir lo que siento a los demás», y el resultado final es una consecuencia de todo ello y no el objetivo primario, entonces se está en el camino adecuado, porque en el caso de que uno consiga o no ser el mejor, habrá recorrido el camino de la manera correcta y, lo más importante, habrá crecido interiormente y será capaz de ser un ejemplo y de dejar un legado personal a la sociedad.

La necesidad de liberación. Escapar del mundo

El tedio de existir es una posibilidad humana. Cuando uno sucumbe a este estado de ánimo, contempla la vida como un círculo que da vueltas ciegamente sobre el propio eje, como un recorrido planificado y sin salida, como la eterna repetición de lo mismo. Entonces experimenta la asfixia vital, la sensación de que le falta el aire.

Para muchos ciudadanos, la práctica deportiva es un antídoto al tedio vital, a las rutinas laborales, familiares y sociales, pero, en tal caso, se utiliza mal el deporte, pues se contempla como un mecanismo de escapada, cuando lo que uno debe hacer es enfrentarse al tedio de su vida y luchar para gozar intensamente de su cotidianidad.

Como indican los sociólogos y los analistas de las sociedades tardomodernas e hiperconsumistas, un amplio porcentaje de ciudadanos que viven en ellas sufre de un gran vacío existencial. La falta de sentido en sus vidas provoca que busquen desesperadamente algún motivo por el cual sus vidas merezcan la pena ser vividas. Como consecuencia de ello, muchos encuentran formas de evasión, como el consumo de drogas o alcohol o como la ingestión desproporcionada de comida. El deporte, para muchos de ellos, constituye una de estas formas de evasión.

Para las personas que vivan de esa manera, lo importante no es encontrar una actividad o algo que no las haga pensar durante un rato en su vacío existencial, sino encontrar el motivo por el cual su vida ha llegado a ese punto y, a la vez, algo que las ayude a salir de esa situación.

El deporte practicado de la manera justa posee, intrínsecamente, la capacidad de ser terapéutico y de ayudar a las personas en ese proceso de sanación. El hecho de que el deporte estimule la relación interpersonal y la autotrascendencia ayuda, de manera exitosa, a que una persona encuentre dentro de sí misma las causas de que su vida sea

tediosa y le sirve como herramienta para encontrar el sentido de vivir. Es de suma importancia aquí que el deporte sea la ayuda y el complemento para encontrar y sanar el problema y no la razón en sí misma por la que merezca la pena vivir.

El deporte puede ser utilizado como una excusa para evadirse de las propias responsabilidades, para desaparecer del hogar, para evitar conversaciones difíciles con los más allegados y no tener que enfrentarse a los puntos dolorosos de la vida cotidiana. En definitiva, puede ser manejado como un recurso para desaparecer del escenario familiar, laboral, social o vecinal cuando convenga. En tal caso, es un modo de canalizar una cierta o total inadaptación a la vida real.

Como cualquier otra actividad, la práctica deportiva es un arma de doble filo. Puede, por una parte, ser una escuela de vida que aporte equilibrio y paz, pero, por otra, puede convertirse en una manera de evadirse de las propias obligaciones y compromisos.

En el primer caso, el deporte es un factor de ayuda, porque posibilita el encuentro con uno mismo, permite deliberar y tomar buenas decisiones, liberar pensamientos y emociones negativas con el fin de regresar a la vida real con un espíritu positivo y constructivo. En el segundo caso, es una forma de analgésico que, en lugar de curar la herida, calma provisionalmente el dolor que esta produce, el dolor de vivir una vida carente de sentido, pero de manera provisional, hasta que este vuelva a emerger con toda su virulencia.

Quizás una de las razones del éxito social del deporte, especialmente en las grandes urbes masificadas y, particularmente, en contextos de crisis social y económica como el que estamos padeciendo, sea esta. A través del deporte, uno escapa, aunque sea provisionalmente, de todo cuanto le mantiene atado, subyugado, atrapado, en definitiva, enajenado. Esta liberación, sin embargo, es una falsa liberación; es una salida por la tangente, un remedio que no cura la falta de sentido ni el vacío existencial (expresión de Viktor Frankl) que puede padecer una persona.

No cabe duda de que muchos ciudadanos, ya sea de un modo consciente o inconsciente, consumen deporte con este fin. Experimentan la necesidad de escapar del mundo laboral, de una cotidianidad que no colma, de una vida anodina. No ven en el deporte un modo de celebrar la vida, de gozar de la existencia, de conmemorar el hecho de estar vivo, sino una ocasión para la fuga, una manera de escapar de la realidad, como si fuera un viaje onírico.

Para una parte nada desdeñable de ciudadanos, el principal foco de sentido de sus vidas, lo que Carl Rogers denomina el *camino de autorrealización*, lo hallan en la práctica deportiva. Viven *para* el deporte, aunque no viven *del* deporte, y dedican su tiempo libre unidimensionalmente a esta actividad con el fin de escapar, de evadirse de un tipo de vida que no los satisface.

Este modo de ejercitar el deporte es un mal uso de esta noble actividad humana, pero es más frecuente de lo que uno se imagina. El deporte, tal como lo concebimos, es una forma integral de festejar la vida, de celebrar la vida corporal, la vida psíquica, la relación interpersonal; es un modo de gratitud a la naturaleza y a sus formas; un tipo de ritual que, en contextos profanos y altamente secularizados, pone al ciudadano en contacto con las fuentes originarias de sí mismo y de la naturaleza.

Defendemos la necesidad de practicar deporte para tener una vida saludable, para despertar a la conciencia, para disfrutar plenamente del instante y para observarse y aprender de uno mismo y de los otros. Por el contrario, practicar deporte como una vía de desahogo de las propias frustraciones, como una manera de conseguir éxito y relevancia social o como un método para aumentar la autoestima a costa de demostrar que uno es mejor que los demás, se convierte en un ejercicio negativo que se vuelve contra uno con efecto bumerán.

Esta manera de vivir el deporte no solo no es beneficiosa, sino que conlleva graves perjuicios para uno mismo y para su entorno humano y ejerce el mismo efecto que una droga de la cual hay que desintoxicarse. Es clave para que eso no suceda poner la atención en el proceso y no en el resultado.

Todo ser humano siente, en un determinado momento de su vida, la necesidad de escapar, de evadirse de su entorno, de estar ausente, pero el deporte no es un canal para desaparecer del escenario, sino todo lo contrario, es un camino para estar más presente, para sentirse doblemente vivo.

La actividad deportiva genera en el ser humano que la vive una sensación de libertad y de desahogo. A través de ella, uno se desata de su rol, se desapega de sus funciones habituales, pero para asumir otras. El oficinista se convierte en portero del equipo; la enfermera, en centrocampista; el profesor, en un atleta *amateur*; el lampista, en jefe de cordada.

Esta liberación del rol habitual es higiénica y necesaria, pero no es una forma de escapar o de evadirse de la realidad, sino un modo de cultivar otra faceta de la vida

humana. En este sentido, el deporte no es la salvación de una vida carente de sentido, sino una faceta de la vida humana que toda persona es capaz de desarrollar si explora, con detenimiento, sus cualidades físicas y psíquicas. Cada cual tiene las suyas y siempre existe una modalidad deportiva adaptada a sus condiciones.

Esta experiencia liberadora, festiva y celebrativa, íntimamente unida a la práctica deportiva, está descrita bellamente por el ensayista y antropólogo francés Marc Augé en su *Elogio de la bicicleta*: «El primer pedaleo constituye la adquisición de una nueva autonomía, es la escapada, la libertad palpable, el movimiento en la punta de los dedos del pie, cuando la máquina responde al deseo del cuerpo e incluso casi se le adelanta. En unos pocos segundos el horizonte limitado se libera, el paisaje se mueve. Estoy en otra parte, soy otro y sin embargo soy más yo mismo que nunca; soy ese nuevo yo que descubro».⁶

Sentir que dominas el balón con tus dedos o sentir la energía de la roca al tocarla con las manos constituyen la entrada a una nueva dimensión. Poco a poco el balón y la canasta, la roca y el entorno natural dejan de ser algo externo a ti y logras fusionarte con ellos y ser un uno indivisible.

El tiempo se para, no hay pensamientos y cuerpo, mente y espíritu están perfectamente en armonía. Cuando terminas, vuelves a la realidad, pero te das cuenta de que algo dentro de ti ha cambiado, que has traspasado una barrera y que has iniciado un camino que ya no tiene marcha atrás. Has entrado en contacto con tu yo más íntimo y ya no quieres abandonarlo más.

El culto al cuerpo es un fenómeno que emerge con fuerza en nuestra sociedad. El deseo de tener un físico esbelto, esculpido a imagen y semejanza de los grandes iconos del cine y de la música pop, es una motivación para la práctica deportiva.

Algunos lo confesarán; otros, no, pero la razón estética activa la práctica deportiva, porque se considera que a través de ella uno puede esculpir el cuerpo según su voluntad, liberarse de aquellas áreas de grasa o zonas de flacidez que deslucen la imagen corporal y conseguir modelar el propio físico según el arquetipo que se impone desde los medios de comunicación social y, particularmente, desde la publicidad. Cuando falla la actividad física, existe el recurso a la cirugía plástica, a la intervención a través del bisturí, pero eso requiere un poder adquisitivo que no todos los ciudadanos poseen.

En los grandes mensajes publicitarios se nos presenta, por activa y por pasiva, la perfección masculina y la perfección femenina a través de cuerpos deslumbrantes. Todo ello cala, de un modo progresivo e inconsciente, en el imaginario colectivo. Se impone, de este modo, una tiranía estética que violenta el propio cuerpo y que, en algunos casos, acaba generando patologías y desórdenes de tipo alimentario que tienen consecuencias en el plano psicológico y en el emocional.

La presión no solo afecta al género femenino, también al género masculino, aunque, por razones culturales e históricas, la coerción es más intensa en la esfera de lo femenino. Esta violencia simbólica y subliminal sobre el cuerpo que han denunciado, con razón, las filósofas y antropólogas ecofeministas de tercera generación es una vulneración de la propia libertad e introduce una relación entre el yo y el propio cuerpo caracterizada por la conflictividad.

Como apuntan los psicólogos y los sociólogos, la mayoría los de ciudadanos y ciudadanas no se gustan, no se sienten bien en sus propios cuerpos; en algunos casos no se aceptan, se odian por el cuerpo que tienen, desearían ser diferentes de quienes son y viven en tensión con su dimensión corporal. Eso no es un fenómeno universal, sino un rasgo característico de nuestra cultura de masas.

Escribe Gilles Lipovetsky: «Es innegable que el ideal del cuerpo esbelto, joven, musculoso, pone a los individuos a “trabajar” y a gestionar su cuerpo, a imponerle limitaciones serias, en las antípodas de la despreocupación sensualista. La norma tiránica de la delgadez hace que las mujeres en particular vigilen continuamente lo que pesan y lo que comen, que quieran remodelar su silueta hasta el extremo de parecer “esclavas del aspecto”».⁷

En este contexto, el deporte se convierte en una tarea puramente instrumental, en un medio para conseguir el codiciado cuerpo. No es vivido como una práctica de liberación, sino como un suplicio. Dentro de esta lógica, la práctica deportiva es vivida como una forma de sacrificio, como un castigo de los dioses o, peor todavía, como una penitencia que hay que pagar para poder expiar los pecados de la vida excesiva (la *hybris*, lo llamaban los griegos), del parasitismo y del *fast food*.

En tal caso, el deporte no obedece a un acto libre ni es el resultado de una decisión que emerge de las profundidades del ser humano. No es un modo de festejar la vida, ni de celebrarla en buena compañía, sino todo lo contrario; es el precio que hay que pagar para ser aceptado socialmente; el peaje que se debe cotizar para poder presumir de un cuerpo bello según los cánones estéticos establecidos. Se vive como una condena, como una larga cuaresma.

No es extraño, por lo tanto, que cuando se acerca la temporada de verano y muchos ciudadanos desean lucir su cuerpo al aire libre, sientan con más ímpetu la necesidad de practicar deporte. El fin estético es lo que activa esta práctica, aunque no siempre se alcanza el objetivo propuesto. Muchos se apuntan a gimnasios o a centros deportivos después de unas vacaciones excesivas. La mala conciencia de lo que se ha comido, de lo que se ha fumado o bebido es lo que los conduce al autocastigo que supone, para ellos, el deporte.

La obsesión por la imagen no es una cuestión baladí en nuestra sociedad. Afecta, de un modo creciente, a una población cada vez mayor, y no solo a ciudadanos adultos, sino también a jóvenes, a adolescentes y a niños. Como consecuencia de ello se genera una

industria orientada a este fin. Una constelación de profesionales, de empresas, de productos y de comerciantes está al servicio de este fin y, dentro de este abanico de objetos de consumo, están también los grandes centros deportivos, privados y públicos, que, en los últimos años, han experimentado un gran crecimiento de audiencia.

Efectivamente, el gran ejemplo de este uso erróneo del deporte es el auge de los gimnasios en las grandes ciudades. Estos espacios son microcosmos en los cuales se podría hacer un estudio psicológico y sociológico de la sociedad actual.

En ellos, las máquinas para hacer ejercicio enmascaran el motivo por el cual muchas personas acuden a ellos diariamente. Una gran parte de las personas que va a estos centros no está interesada en hacer deporte de manera sana. Es solamente una manera de socializar, de mostrar los modelos de ropa y zapatillas que se han comprado, de lucir el cuerpo para aquellos que pueden y de trabajar para poder lucirlo aquellos que todavía no pueden.

Muchas personas que no encuentran su sitio y su equilibrio en la vida han hallado en estos centros el lugar en el que se sienten importantes, en el que se engañan a sí mismas y en el que logran olvidarse por un tiempo de sus frustraciones y preocupaciones.

Se multiplica, en el mercado, la oferta de productos químicos orientados a hacer relucir el cuerpo. Esta cultura de la delgadez, a veces de la extrema delgadez, que casi roza la anorexia, tiene un efecto decisivo en la *psique* colectiva. A medida que pasa el tiempo, se tolera con más dificultad la fealdad, la lentitud y la gordura. Se sacraliza el cuerpo bello, esbelto, ágil y veloz. También se excluye la vejez, porque el modelo arquetípico siempre está instalado en la juventud. Muchos ciudadanos ven en el deporte un modo de conservarse joven, de retardar los efectos del envejecimiento y de permanecer, el máximo tiempo posible, en el dorado de la juventud, el lugar más codiciado socialmente.

Tanto la fealdad como la gordura, y también la vejez, son, progresivamente, objetos de exclusión social, ya sea de un modo directo o indirecto. Ningún ciudadano desea estar gordo, ser feo o anciano. El deporte es presentado en los grandes paneles publicitarios como el camino hacia la belleza, la esbeltez, la eterna juventud, lo cual no deja de ser un eslogan muy simplista que la misma realidad se encarga de desmentir.

El deporte, tal como lo concebimos, está llamado a ser un foco de integración social y cultural, un ámbito de tolerancia en el que todo deportista tiene que ser igualmente aceptado, independientemente de sus rasgos físicos, de sus características psíquicas, de

su raza, etnia o religión. La equidad es una norma fundamental en el deporte tal como lo concebimos y por eso entendemos que cualquier celebración deportiva que excluya a alguien, ya sea por razones de género, de raza, de enfermedad o por cualquier otro motivo, vulnera la esencia de la práctica deportiva.

Sin embargo, observamos que también en el deporte se producen fenómenos de exclusión estética. En el deporte profesional de élite la exclusión tiene su raíz en la competitividad. Los más competitivos sobreviven a la lucha por la existencia. Es una forma de darwinismo biológico traducido al plano deportivo. Los individuos menos ágiles, menos hábiles y menos veloces desaparecen del escenario. En el deporte *amateur* debería ser diferente en la medida en que no está tan determinado por el efecto de la competitividad, sin embargo, también en él observamos fenómenos de exclusión para conseguir un mejor rendimiento del equipo o tener más posibilidades de victoria. Se excluye al niño gordo del primer equipo y se le sienta en el banquillo porque es un lastre. En tal caso, el deporte deja de ser una forma de celebración de la vida para convertirse en un mecanismo de selección de tipo darwiniano.

El deporte de élite es principalmente y sobre todo excluyente. Es un ejemplo perfecto de lo que significa la ley de la selva. Solo sobreviven los más fuertes, los más resistentes, los más rápidos, los que más saltan..., en definitiva, solo sobreviven los ganadores, que son los llamados triunfadores hoy en día. No hay lugar en él para los segundones, para los que lo intentan con todo su empeño, pero no lo consiguen, ni para los que no son perfectos ni se acercan a esa perfección ilusoria e irreal.

El deporte de élite se ha convertido, de hecho, en el antideporte en cuanto a ejemplo social y a salud se refiere, y ha pasado a ser un micromundo en el cual solo tiene cabida una especie de raza perfecta desde el punto de vista estético. Por eso, es muy normal que existan los llamados «juguetes rotos», es decir, deportistas que por el afán de pertenecer a esa raza perfecta entregan su alma al diablo y al no conseguirlo se encuentran con sus vidas destrozadas.

La indumentaria desempeña un papel decisivo en esta cultura centrada en el valor de lo estético. Una parte importante de las prendas deportivas buscan relucir el músculo, exhibir la delgadez, poner de relieve el carácter escultural del deportista, con lo que el deporte se transforma más en un escaparate de cuerpos bellos que en una práctica regulada por la equidad, la tolerancia y la fraternidad. Cuando el deporte sucumbe a esta

tiranía estética, se convierte en una práctica inhumana, en una forma de ascética estética, de ejercicio de autodestrucción.

En definitiva, el deporte es un arma de doble filo. Si se practica de una manera correcta y saludable, es la mejor prevención de enfermedades y el mejor modo de mantenerse física y mentalmente sano. Por el contrario, utilizado como vehículo para tener una mejor apariencia física, lleva a la obsesión por la imagen. Caer en ese error significa convertirse en esclavo del propio cuerpo y de la propia imagen y conlleva tener no solo problemas físicos, sino también mentales. Lo saludable pasa, una vez más, a ser dañino y perjudicial.

Para evitar caer en ese agujero negro, es imprescindible transmitir la esencia del deporte y educar a la ciudadanía. Al igual que puede pasar con la comida, comer sano y de manera equilibrada mejora la vida; sin embargo, hacerlo de manera equivocada destruye y mata.

Hay un dicho de un gurú indio que dice: «Vivir para comer debilita, comer para vivir perfecciona». Se podría aplicar al deporte, diciendo que vivir para hacer deporte con el afán de tener el mejor cuerpo, ser el más fuerte, etcétera, te debilita como persona, mientras que hacer deporte como instrumento de aprendizaje y complemento para encontrar el equilibrio te ayuda a vivir mejor.

El deporte jamás debería ser utilizado para esconder las carencias internas con estética externa, sino que, por el contrario, debería ser el instrumento a través del cual se mejoren esas carencias internas, y la mejora externa debería ser la consecuencia del crecimiento interior. Se construye de dentro afuera y no al contrario.

Hiperconsumismo e individualismo

Para desarrollar la vida humana es necesario consumir, pero el ser humano no ha nacido *para* consumir, ni está hecho *para* consumir, menos aún para ser consumido.

El culto al tener y al consumo como formas de vida contemporáneas es un modo de enajenación colectiva que ha sido denunciado, a lo largo del siglo XX, por insignes pensadores.

Precisamente porque la persona es un ente vulnerable y limitado, requiere de objetos ajenos a su ser para satisfacer sus necesidades, para alcanzar lo que se propone, para protegerse de la intemperie, del frío, del calor, en definitiva, para resolver el cuerpo de necesidades que emergen de su ser, necesidades de orden físico, psíquico, social y espiritual.

El objeto es como una prótesis que le permite alcanzar lo que no puede alcanzar con sus propias manos. Por eso, el ser humano, desde los orígenes, produce utensilios, intercambia instrumentos y consume objetos.

Cuanto más autosuficiente es un ser, menos necesidad tiene del consumo de lo ajeno, porque en él está todo lo que necesita para desarrollar sus funciones vitales. Sin embargo, cuanto más vulnerable es, más objetos necesita para realizar sus operaciones cotidianas. Consumir, por lo tanto, no es una práctica censurable, no es algo ruin; es, simplemente, una necesidad humana. Para seguir siendo lo que somos, debemos injerir productos naturales, consumir objetos, utilizar herramientas.

El problema no está en el consumo, sino en el consumismo o, todavía peor, en el hiperconsumismo, que consiste en consumir sin necesidad alguna, en consumir por consumir, simplemente por el placer de atesorar objetos. Este hiperconsumismo es inducido por los medios de comunicación de masas y por la publicidad.

El objetivo de esta ideología impuesta en el imaginario colectivo es que el ciudadano consume, pero, para ello, es fundamental crearle una nueva necesidad. Cuando el ciudadano percibe esa necesidad como algo propio, como una carencia que tiene que resolver, busca el objeto en el mercado y se hace con él. Pero la lógica del hiperconsumismo no termina aquí. De nuevo, se crea una nueva necesidad, inexistente hasta aquel entonces, una necesidad que el ciudadano siente como inexorable y, consiguientemente, se hace, de nuevo, con otro objeto, distinto del primero. Y así, indefinidamente, se reproduce *ad infinitum* la lógica hiperconsumista.

El hiperconsumismo devora, también, el alma del deporte. Tal como hemos dicho, esta práctica no es ajena a los fenómenos y valores sociales, sino que es un pequeño espejo donde se refleja lo que ocurre en la sociedad. El hiperconsumismo ha colonizado también el mundo del deporte, no solo profesional, también *amateur*.

Para practicar deporte se requiere de objetos, de instrumentos, de una indumentaria adecuada, pero el deporte no puede, ni debe ser en ningún caso, una excusa para lucir el poder adquisitivo. La agilidad está reñida con la acumulación de objetos. Se requieren los necesarios y nada más; cuantos menos, mejor. Sin embargo, el mercado necesita más consumidores para poder existir; de ahí que se creen nuevas necesidades a través de la publicidad y, como consecuencia, nuevos objetos de consumo para satisfacerlas.

El número de objetos que acompañan al ciclista, al fondista, al escalador o al esquiador alpino se han multiplicado exponencialmente en las últimas décadas. Con el argumento de que supuestamente tales objetos mejoran el rendimiento, prestan más seguridad, ofrecen más confort o, simplemente, garantizan más bienestar o una mejor comunicación para el deportista, este se acaba transformando en un gran consumidor.

La implosión de esta ideología tiene graves consecuencias en la práctica deportiva, pues esta fácilmente degenera en un ejercicio exhibicionista, cuyo fin es mostrar a los demás el poder adquisitivo a través de objetos que acompañan al deportista o bien de los elementos de la indumentaria que se adquieren fundamentalmente para este fin. Existe, especialmente en el mundo *amateur*, este tipo de deriva que convierte al deportista en un escaparate de marcas deportivas. Entonces se invierte el orden del fin y de los medios. Son los objetos de consumo los que deben estar al servicio de la práctica deportiva, y no ser el deporte un mero escaparate para lucirlos.

La austeridad es una virtud fundamental en el deportista. De nada en exceso, repetían los filósofos estoicos. Todo deportista sabe que cuanto menos necesite para desarrollar

su ejercicio, mucho mejor para él. Esto es especialmente evidente en deportes de montaña, también en el fondo, en las modalidades acuáticas y en el ciclismo.

El mejor ejemplo de ello lo encontramos en las palabras de Reinhold Messner, primer hombre en subir las catorce cimas de ocho mil metros de la tierra y para muchos el mejor alpinista de la historia: «El valor de un alpinista es inversamente proporcional a la cantidad de material que lleva consigo».

El consumir por el mero hecho de consumir choca frontalmente con nuestra filosofía del deporte, que tiene como fundamento la austeridad y la sobriedad.

A nuestro juicio, la tentación exhibicionista es un modo de paliar, inadecuadamente, el sentimiento de inferioridad. Algunos deportistas que no pueden escapar del anonimato de la masa por sus propias competencias y habilidades físicas intentan escapar de ella luciendo objetos ostentosos.

Observamos, con estupor, que el deporte se está convirtiendo, en muchos entornos, en una víctima más de la sociedad consumista en la que vivimos y, como tal, en una manera más de mostrar lo que uno posee y lo que uno consigue. En lugar de ser un eficaz antídoto contra la vorágine materialista que nos envuelve, es devorado por ella, es manipulado e instrumentalizado, y sucumbe en la trampa de ser escaparate y superficialidad, en lugar de ser sobriedad, disciplina e integridad.

Además del hiperconsumismo, hay otra ideología que coloniza el espacio público: el neoindividualismo. Se puede definir como la cerrazón en uno mismo, como la sacralización del yo, como la búsqueda del propio interés a toda costa. El individualismo es el olvido del nosotros, de la comunidad, del bien común.

Desde esta ideología, se sacraliza la propia autonomía personal, de tal modo que el otro no es percibido como un don, menos aún como una bendición, sino más bien como un obstáculo, como un límite, como una dificultad en el camino de autorrealización personal. En esta ideología, el valor fundamental es el yo, la propia voluntad, los propios deseos. La comunidad no se contempla como un factor de ayuda, sino como un impedimento, como una cárcel que lamina o coarta el libre desarrollo del yo.

También el neoindividualismo está presente en la práctica deportiva y no solo en el ámbito profesional, sino también en el *amateur*. El deporte bien realizado es un fuerte antídoto contra el individualismo.

Dice el papa Francisco en un bello discurso a los deportistas: «Os deseo también que sintáis el gusto, la belleza del juego de equipo, que es muy importante para la vida. No al

individualismo. No a desarrollar el juego para sí mismos. En mi tierra, cuando un jugador hace esto, le decimos: “Pero ¿este quiere comerse la pelota!”. No, esto es individualismo: no os comáis la pelota, desarrollad el juego de equipo, de *équipe*. Pertenecer a una sociedad deportiva quiere decir rechazar toda forma de egoísmo y de aislamiento, es la ocasión para encontrarse y estar con los demás, para ayudarse mutuamente, para competir en la estima recíproca y crecer en la fraternidad».⁸

Los entrenadores de adolescentes y de jóvenes tienen que trabajar muy arduo para erradicar el individualismo y hacer aflorar el sentimiento de comunidad, de pertenencia orgánica a algo que supera los deseos de cada yo individual. El jugador tiende al lucimiento personal, a la pirueta llamativa, a erigirse en héroe del equipo. Sin embargo, solo cuando se percata de que forma parte de un todo orgánico, que está al servicio de algo más grande que él y asume su rol y su función dentro del conjunto, vence el individualismo y se da cuenta de la fuerza que tiene la comunidad.

Un gran ejemplo de ello fue Michael Jordan, catalogado como el mejor jugador de baloncesto de la historia. En sus inicios como profesional recibía grandes elogios a título individual, pero se dudaba de su capacidad para lograr que su equipo fuera campeón.

Todo ello cambió con la llegada de Phil Jackson, considerado por muchos el mejor entrenador de la historia del baloncesto profesional estadounidense. Leyendo una de sus frases legendarias se entiende por qué: «Trabajando con los Bulls –dice– aprendí que la manera más efectiva para forjar un equipo ganador es apelando a la necesidad de los jugadores de conectar con algo más grande que ellos mismos [...]. Crear un equipo exitoso es esencialmente un acto espiritual. Esto requiere que los jugadores renuncien a sus intereses personales por un bien mayor y así el conjunto sume más que la suma de sus partes».

Al final de su carrera, Michael Jordan logró ganar seis campeonatos de la NBA y fue considerado el mejor jugador de todos los tiempos gracias a un cambio de mentalidad que se puede apreciar de una de sus frases más conocidas: «El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos».

Los deseos de tener repercusión y protagonismo y la emergencia del egoísmo y el individualismo en la sociedad se están adueñando del deporte. Cada vez cuesta más inculcar a los deportistas jóvenes esos valores intrínsecos del deporte, por el simple hecho de que cada vez quedan menos personas capaces de transmitirlo y porque el entorno que nos rodea está siempre más alejado de ese modo de vivir.

A pesar de todo ello, la esencia del deporte seguirá siendo siempre una gran herramienta para combatir el consumismo y el individualismo. Cuando uno practica deporte con atención plena y concentración, el resultado es un despertar de la conciencia que lleva inevitablemente a aislarse de lo externo y a centrarse en lo interior.

Pero eso no quiere decir que se potencien el egoísmo y el individualismo, sino que ayuda a conocerse mejor a uno mismo, a crecer interiormente, a desechar lo banal y lo superficial y a profundizar en lo esencial. De ese modo surge, espontáneamente, el valor de la simplicidad de las cosas, la colaboración, la solidaridad, la ayuda y la cooperación, y se anulan por completo los conceptos de consumismo e individualismo.

La lucha por el reconocimiento

La necesidad de reconocimiento es inherente a la condición humana. No solo deseamos conocer lo que nos rodea; también anhelamos ser conocidos y, sobre todo, reconocidos por los demás.

Esta necesidad se vislumbra ya en el niño cuando trata de llamar la atención de sus padres y hace alguna extraña pirueta delante de ellos para ser reconocido y ganarse un aplauso. El niño desea ser mirado, desea que los otros lo vean para lucir su gallardía, su valentía y su agilidad. El motor de este movimiento es el reconocimiento, de tal modo que dejaría de realizarlo si estuviera solo, sin público.

Esta sed de reconocimiento se observa en todas las etapas de la vida, no solo en la infancia; también en la adolescencia, en la juventud, en la adultez y en la ancianidad, aunque los modos de suscitar este reconocimiento son distintos y también varían la sed y la intensidad de ser reconocido. También se da, extrañamente, la figura del sabio que, antes de llegar a la ancianidad, se ha liberado de esta necesidad, se ha desapegado de ella y le da igual ser reconocido o no serlo, porque ha captado el carácter voluble y efímero que tiene el reconocimiento del mundo.

Ismael Santos narra, en primera persona, su experiencia personal cuando, desde pequeño, quería ser a toda costa jugador del Real Madrid:

«Fue mi sueño desde la infancia y por ello luché hasta alcanzarlo, pero mis ganas por conseguirlo no llevaban implícitas ningún reconocimiento. Luego, una vez logrado ese sueño, el reto era mantenerme en aquel equipo durante mucho tiempo. Tengo que decir que el hecho de vivir entre reconocimientos e ingratitudes, momentos en los que eres elevado a los altares y otros en los cuales eres condenado al infierno, me hizo desarrollar enormemente la capacidad de abstraerme y aislarme de esa necesidad de obtener

reconocimiento exterior. Personalmente, el reconocimiento que siempre ha valido durante mi carrera ha sido el mío personal.

»En el deporte de élite, la única manera de sobrevivir es construyendo un almacén interior a prueba de bombas para hacerte inmune a los ataques y a los reconocimientos. Una vez más, se construye de dentro hacia fuera.

»Posteriormente, mi vida sufrió un enorme cambio debido precisamente a la necesidad de huir de esos reconocimientos. El no querer más ser identificado como el jugador de baloncesto del Real Madrid hizo que me quedara a vivir en el extranjero y que me dedicara a una actividad totalmente distinta, por mi necesidad de que nadie me reconociera. Vivir la experiencia de pasar desapercibido, de ser uno más, me ayudó a iniciar el camino para descubrir quién era yo verdaderamente».

En un muro de Barcelona, no hace mucho tiempo, se podía leer un grafiti que decía: «Nadie es feliz. Pero ¿quién quiere ser nadie?». En efecto, ahí está la cuestión. Ser reconocido es dejar de ser nadie; significa convertirse en alguien para alguien, aunque sea para un solo ser humano o para una pequeña comunidad. Esta batalla por ser alguien para alguien implica lucha, esfuerzo y, sobre todo, dependencia del otro, porque podría haber lo primero, pero si el otro no se percata de la lucha, del esfuerzo y no lo valora con su gesto, no hay reconocimiento alguno.

Ser reconocido no da la felicidad. Alimenta el ego, provoca satisfacción y hasta placer en determinados momentos, pero no ayuda a ser más feliz, sino que provoca que uno tenga una visión distorsionada de sí mismo si no logra verse con perspectiva.

Nadie es nadie, porque todos somos alguien, todos somos únicos, y por ello hay que tratar de hacer las cosas lo mejor posible en nuestra vida, no por reconocimiento externo, sino por conocimiento interno y por la satisfacción personal de haber hecho nuestro deber. A este respecto, hay una frase del *Baghavad Gita* que resume perfectamente este pensamiento y forma de vivir: «Tenemos derecho al trabajo, pero no a sus frutos».

También existe el reconocimiento global, que solo consiguen los seres humanos más excepcionales, ya sea en el campo artístico, cultural, literario, deportivo u otros. Para ello es fundamental el papel de los medios de comunicación social y, en los últimos tiempos, las redes sociales.

Este deseo de dejar de ser nadie es, en positivo, lo que se llama el anhelo de ser reconocido, pero ello conlleva, necesariamente, talento, trabajo, dedicación, esfuerzo,

tesón. El deporte, como otras actividades humanas, es un mecanismo para obtener este reconocimiento social.

Algunos desean ser reconocidos por su talento artístico, otros por su belleza natural; los hay que aspiran a ser reconocidos por su poder adquisitivo o nivel cultural, por su obra escrita o musical y también los hay que aspiran a ser reconocidos a través de la práctica deportiva.

Ser reconocido significa ser alguien en el mundo, existir *para* los otros y no solo *para* uno mismo, consiste en ganarse la aprobación de los demás y, si es posible, su admiración y su ovación.

En el fondo, consiste en salir del anonimato, de la masa, de lo que José Ortega y Gasset denomina la *gente*, para ser alguien, único, distinto, con una singularidad propia, con nombre y apellidos. Este desgajarse de la masa no es una tarea fácil. Exige un movimiento persistente y tenaz. Para ser reconocido es necesario aportar un valor singular al conjunto, hacer algo diferente, excepcional, único, pues la reiteración de lo mismo, la reproducción de los mismos movimientos de la gente no confieren reconocimiento alguno.

En muchas ocasiones el deporte es un mecanismo para obtener el reconocimiento social. Es un camino para llegar a ser alguien en el mundo, para ser reconocido, para salir del anonimato, para contar para la sociedad. La lucha por el reconocimiento forma parte de la condición humana, pero no es aceptable cualquier modo de luchar. A nuestro juicio, lo relevante no es ser reconocido, sino tener motivos para ello.

Es reconocido el ciclista que se escapa del pelotón, cabalga solitariamente más de cien kilómetros con el viento en contra y, finalmente, conquista una etapa del Tour. Se ha ganado el reconocimiento del público gracias a su audacia, esfuerzo y tesón. Es la gloria de un día del ciclista gregario. Su nombre aparece en todos los telediarios de Europa, en la prensa nacional; en su pueblo han festejado la proeza y todos lo celebran en el centro cívico. Gracias a esta gallardía, el gregario ha escapado del anonimato del pelotón y se ha ganado el reconocimiento del mundo. Cuando cuelgue la bicicleta, esta excepcional proeza será el principal argumento de su reconocimiento. La gloria de un día será su carta de presentación para toda su vida.

La necesidad de reconocimiento es profundamente humana, pero el deporte no solo se mueve por este deseo. Todos necesitamos ser reconocidos, del mismo modo que deseamos ser respetados y amados. También el deportista *amateur* que ha ganado una

carrera popular aspira a ser reconocido en el bar de su pueblo y a celebrarlo con los suyos. Es lógico que así sea, pero la fuerza motriz que le conduce a entrenar en soledad un día tras otro no es, solamente, la obtención de ese reconocimiento.

El verdadero deportista jamás lucha únicamente por el reconocimiento social, porque para él lo que cuenta realmente es el entrenamiento de cada día, el proceso, y no el resultado.

Esta cuestión es muy relevante. El deportista nato goza y sufre con la ejecución, con el desarrollo de la actividad. Mientras la realiza, se siente vivo, disfruta, existe en plenitud. Para él, el deporte no es un medio para obtener resultados. Los resultados son una consecuencia del proceso. Si es reconocido, lo disfruta, como es lógico, pero si es ignorado por los demás, también goza interiormente de la actividad que realiza.

Un ciclista veterano llega a lo más alto del Angliru un día del mes de agosto. Son las nueve de la mañana. No hay nadie arriba. Solo niebla, caballos salvajes y ganado. Mientras se come la última barrita energética, goza secretamente de su hazaña. Ha sido capaz de vencer un muro con un desnivel muy pronunciado, ha sostenido el esfuerzo sin decaer y ha gozado y ha sufrido mientras conquistaba la cima. No busca reconocimiento alguno. En la cima no hay nadie para reconocer su esfuerzo, para aplaudir su proeza. Está solo, pero se siente infinitamente feliz. Luego, cuando llegue a su casa, quizá lo contará en el bar de su pueblo, pero nadie se forjará la menor idea de lo que ha hecho y ha sufrido si sus interlocutores nunca han subido a una bicicleta.

Quien vive plenamente los valores del deporte en su propio ser nunca fracasa y no vive para el reconocimiento, sino para disfrutar de cada momento de entrenamiento y de competición.

Sin duda, es una satisfacción el hecho de ser premiado y el reconocimiento social y mediático después del esfuerzo y del sacrificio, pero la esencia del verdadero deportista no es luchar para ganar y ser reconocido como principal objetivo, sino dar lo mejor de sí mismo y superar sus límites de forma noble y aceptar, con humildad, el resultado final. Es entonces, con esa actitud, con la que al deportista de verdad no le importa y le satisface ser reconocido, porque sabe que es la manera íntegra de comportarse.

En definitiva, lo importante es *cómo* se logran las cosas y no el logro en sí mismo. Se puede subir a un monte en helicóptero. Se puede subir corriendo. Desde arriba se vislumbra lo mismo, pero la experiencia no es la misma si uno ha subido hasta la cima con sus propias fuerzas y destrezas o ha sido transportado hacia ella dentro de un

artefacto técnico. Cambia la mirada, cambia la vivencia. No tiene nada que ver una mirada con la otra, porque el modo como se consigue algo cuenta y uno no puede engañarse a sí mismo respecto a eso, aunque sí puede intentar engañar a los demás y exhibir unas cualidades y unas técnicas que no posee, pero en tal caso se hace daño a sí mismo.

Así pues, la búsqueda del éxito y del reconocimiento a cualquier precio es absolutamente dañina para el deportista, no solo en el campo profesional, sino también en el *amateur*.

La verdadera esencia del deporte es trabajar y dar lo mejor de sí mismo no para ser reconocido, sino para conocerse mejor a sí mismo.

La salud, valor fundamental

Uno de los valores que ocupa un lugar especial en la pirámide axiológica de las sociedades occidentales contemporáneas es el valor de la salud. El deseo de estar sano, de tener una vida de calidad, de poder tener vigor para desarrollar los propios objetivos vitales es muy estimado por la sociedad. En algunos países es, incluso, más preeminente que el valor de la familia, de la amistad o del trabajo.

La salud se ha convertido en un valor al alza, muy cotizado, de tal modo que el ciudadano está dispuesto a realizar grandes sacrificios para poder gozar de una buena salud y disponer de ella el máximo de tiempo posible a lo largo de su vida.

No cabe duda de que una de las motivaciones para la práctica del deporte es el mantenimiento de la salud. Una parte nada desdeñable de deportistas *amateurs* lo practican con el fin de prevenir posibles enfermedades o dolencias, paliar ciertas patologías, mantener la salud actual o bien mejorar el estado integral de salud, no solo de la salud físicamente considerada, sino también en el plano social, psicológico y espiritual.

El deporte se ha convertido para muchos ciudadanos en un mecanismo para preservar la salud, para gozar de ella, para obtener un estado de completo bienestar físico, psíquico, social y espiritual. Aunque el deporte, según cómo sea desarrollado, puede ser dañino para la salud, puede ser lesivo para la persona, y no solo en el plano físico, el caso es que se relaciona estrechamente con la obtención de la salud, pero eso depende esencialmente de *cómo* se desarrolle.

En muchas ocasiones, la práctica deportiva es lesiva para el ser humano. Cuando no se exploran a fondo las capacidades reales del practicante y se excede en sus expectativas, cuando no se va debidamente equipado, cuando el afán competitivo exige asumir

situaciones de riesgo, la práctica deportiva no genera salud, ni bienestar integral, sino lesiones, enfermedades, caídas, dependencias e, incluso, puede reportar la muerte.

Es erróneo pensar que la salud es solo un bien físico o que el estar en forma significa estar delgado y estar musculado. La salud va mucho más allá de esa dimensión corporal y abarca la dimensión mental, emocional y espiritual. Es un concepto integral que se relaciona con la vitalidad, con el vigor y con el bienestar total.

El deporte adquiere un valor incalculable para cuidar y desarrollar todas estas dimensiones del ser humano. En apariencia es solo una práctica corporal, pero, en el fondo, altera profundamente toda la persona, estimula sus distintas capacidades y dimensiones, y fortalece y dinamiza sus múltiples inteligencias.

La virtud está en el equilibrio, de tal modo que cuando la actividad física es practicada de esta manera, cuerpo, mente, corazón y espíritu están sanos y en armonía total. Para hacerlo, es importante saber *por qué* y *para qué* se hace deporte. Eso nos enseñará la dirección de cómo tenemos que hacerlo. El resultado será un cuerpo tonificado y musculado, una mente sana con capacidad de penetración intelectual, un corazón noble y leal capaz de amar, y un espíritu limpio y puro capaz de dejar un legado maravilloso.

La emergente moda de los deportes extremos da mucho que pensar. Muchos ciudadanos con recursos físicos y capacidades fisiológicas dentro de la normalidad se suman a este tipo de pruebas que exceden, con mucho, sus posibilidades físicas. En ocasiones, la motivación está más relacionada con la búsqueda del reconocimiento y con la exhibición que con el placer por la misma actividad. Esta moda es, para muchos, perjudicial para la salud física, psíquica y social, porque se someten a sí mismos a un tipo de tensión que trasciende sus capacidades y, por consiguiente, el cuerpo se rompe.

Escribe Gilles Lipovetsky: «La realización de proezas excepcionales en el deporte no solo expone a peligros físicos, además genera una fragilidad mental que se traduce en depresiones, agotamiento, trastornos alimentarios, adicciones y toxicomanías».⁹

Frente a este fenómeno, el único modo de paliarlo no radica en prohibirlo, sino en fomentar una vida saludable a través de la práctica educativa. Es esencial que uno descubra, en sus adentros, por qué se plantea este tipo de retos, qué desea demostrar con ello, a quién pretende deslumbrar, qué carencias desea resolver. Este trabajo de deliberación interior es clave para que el deportista pueda, por un lado, evaluar los pros y los contras, los riesgos y perjuicios que hay en juego y, por otro lado, los supuestos beneficios que se derivan de ello.

Por qué y para qué son las dos preguntas mágicas. Sus respuestas, en caso de ser honestas, mostrarán si la manera de realizar deporte por parte de una persona es positiva para su vida y le aporta crecimiento y equilibrio en todas las diferentes dimensiones o si, por el contrario, esa actividad deportiva es dañina y lesiva.

Los deportes extremos son un magnífico ejemplo. Antes de nada habría que decir que el término «extremo» tiene que ser relativizado. Lo que a alguien que no practique una actividad le puede parecer extremo, a otra persona que sí practique esa actividad y la domine le parecerá algo normal en su vida. Algunos de estos deportes llamados extremos pueden tener unos beneficios extraordinarios si son practicados de la manera justa, porque ayudan a explorar partes del interior desconocidas totalmente hasta ese momento. Dicho de otro modo, practicar ciertas actividades hace ir más allá y vivir experiencias que de otra manera jamás se podrían vivir.

Ponemos el ejemplo del alpinismo. Es una actividad en la que uno se juega la vida y que desde fuera puede parecer una locura. Sin embargo, practicada con la debida inteligencia, dándose a uno mismo el tiempo necesario de crecimiento y llevándola a cabo con el objetivo de aprender y crecer de las experiencias, uno puede llegar a vivir experiencias y a descubrir cosas de sí mismo inimaginables.

El motivo es simple. La muerte hace que la vida tenga sentido y el hecho de practicar conscientemente y con el objetivo de crecimiento personal una actividad en la que convives permanentemente con la muerte te lleva a otra dimensión.

Por el contrario, si estas actividades extremas son consumidas y utilizadas para descargar adrenalina, demostrar a los demás que uno es muy valiente y no tiene miedo de nada, etcétera, se convierten en suicidios instantáneos o en maneras de morir lentamente a través de posibles lesiones o enfermedades.

El deseo de épica y de aventura

En los últimos años se han multiplicado los denominados *deportes de aventura*. La industria que se dedica a este segmento de mercado ha experimentado un crecimiento exponencial, lo cual pone de relieve que en el ciudadano actual late un deseo de aventura, de épica, un anhelo por todo lo que significa novedad, incertidumbre.

El animal urbano anhela introducirse en los más recónditos lugares de la naturaleza (ríos, cuevas, desfiladeros, neveros, barrancos...), deshacerse de la normatividad de la vida cotidiana y emular la vida animal en estado salvaje para experimentar, de este modo, sensaciones fuertes que aceleren su ritmo cardíaco y le hagan subir los niveles de adrenalina.

La necesidad de la novedad es propia de todo ser humano, pero también la de plantearse retos difíciles que activen su voluntad. Frente a la continuidad y a la rutina, el ser humano necesita cotas de novedad, de incertidumbre, que activen su inteligencia, su imaginación, que le pongan en tensión. Sin embargo, también ocurre lo contrario. Cuando la incertidumbre coloniza todo el espacio vital, requiere de la monotonía y de la continuidad para tener seguridad y saber a qué atenerse.

No se puede vivir permanentemente en el reto porque de lo contrario el mismo reto termina por matarte. Muchas veces el árbol (reto) no te deja ver el bosque (la vida), y hay que lograr tomar distancia para poder verlo.

El deporte aporta ambos elementos. Por un lado, está la continuidad, el entrenamiento, las rutinas, elementos estos absolutamente imprescindibles para mejorar la calidad técnica y la resistencia física; pero, por otro lado, el deporte también ofrece la novedad, lo incierto, lo inesperado, lo que excita la curiosidad humana.

Ambos elementos se dan en la misma actividad. La ejercitación deportiva es, en muchos casos, una forma de ruptura de la monotonía, pero también puede convertirse en una práctica rutinaria, previsible y repetitiva. De hecho, para un profesional es su modo de existencia, mientras que para el deportista *amateur* representa la posibilidad de introducir novedades en su vida.

El deporte profesional y el *amateur* se diferencian básicamente porque para uno la actividad deportiva es la profesión que le da de comer, mientras que para el otro es un pasatiempo que alguien realiza en sus ratos de ocio. Lo que para unos es una diversión para otros se convierte en algo que puede crear estrés, tensión y miedos.

Como en otros ámbitos de la vida, para un deportista profesional saber escapar de la rutina y de la monotonía es algo fundamental para su crecimiento deportivo y profesional. Una vez más es imprescindible averiguar *por qué* y *para qué* uno practica deporte. Aunque uno sea profesional, caer en la trampa de pensar que lo hace porque es su trabajo o para asegurarse, de este modo, un futuro económico o bien para tener éxito y reconocimiento social es fatal.

El deporte es una aventura continua que le da a uno la oportunidad de reinventarse cada día. Se reinventa el corredor, el ciclista, el futbolista, también el escalador y el piragüista. Cada ejercicio es único, como lo es cada partido, pero se repiten los mismos gestos y movimientos. Cuando uno goza con la modalidad que practica, no la vive como una reiteración, como la mecánica repetición de lo mismo, sino como una posibilidad de vivir intensamente, de aprovechar, a fondo, el tiempo, el espacio, el cuerpo, la salud, la naturaleza, todos los dones que le han sido gratuitamente regalados.

Cada carrera, cada entrenamiento, cada partido es una posibilidad que ofrece la vida para escucharse, para observarse y para crecer. La clave está en realizar cada actividad como si fuera única o, mejor dicho, como si fuera la última. Entonces cada entrenamiento, cada salida, cada partido, tiene valor por sí mismo, es algo único y valioso en sí mismo y no solo el prolegómeno de una futura competición.

Si el deportista profesional o el *amateur* es capaz de verse en su relación consigo mismo y con sus compañeros, si es capaz de escuchar a su cuerpo, tendrá ante él la oportunidad de que cada día sea nuevo y que le aporte esa novedad y ese estímulo que todos necesitamos. Pero todo eso vendrá siempre desde dentro y nunca desde fuera, como erróneamente se cree, porque el deporte es, ante todo, una fuente de sentimientos y nunca, únicamente, una profesión.

Espectáculo, sensacionalismo y morbosidad

El deporte no es un elemento ajeno a la sociedad del espectáculo, del sensacionalismo y de la morbosidad. El consumo masivo de deporte a través de los medios de comunicación social tiene mucho que ver con el factor espectáculo.

Escribe Gilles Lipovetsky: «Lo que hace que el deporte-espectáculo mueva de tal modo las pasiones es, por un lado, su capacidad para crear suspense entre los casi iguales que se enfrentan, por el otro, su poder de crear o intensificar sentimientos de pertenencia grupal».¹⁰

En efecto, el deporte, contemplado desde la perspectiva del espectador, es una fábrica de emociones y un universo de incertidumbres. Ningún partido está determinado *a priori*, ninguna carrera está ganada antes de competirse. Debe ser jugado, debe ser ejecutada y solo después se puede hablar de vencedor y de vencido. La novedad y lo imprevisto forman parte de la vida deportiva. Por todo eso, el deporte es uno de los grandes espectáculos del mundo.

El telespectador desea entretenerse, necesita dosis de entusiasmo en su vida y el deporte de masas es un recurso para obtener esta pequeña ración semanal. Convertida en espectáculo para las masas, la práctica deportiva pierde su esencia, su naturaleza. Es evidente que en el deporte pueden tener lugar episodios heroicos, momentos espectaculares, genialidades imprevisibles, remontadas inimaginables, pero el fin del deporte no es el espectáculo ni la audiencia de las masas.

El deporte, como parte importante de una sociedad a la hora de adquirir unas señas de identidad, ha sido colonizado por las garras del consumismo. De ahí ha pasado rápidamente a ser catalogado como espectáculo para ser consumido por las masas. Los medios de comunicación no han dudado ni un momento en incluirlo como uno de los

productos más importantes en el intento de entretener a las grandes audiencias, convirtiéndolo de esta manera en un negocio.

También abunda otro fenómeno en nuestra sociedad: el sensacionalismo. El objetivo es generar sensaciones fuertes, conmocionar al espectador. El deporte televisado nos deja imágenes impactantes, episodios de sufrimiento y de dolor, pero también momentos estelares que despiertan la sensibilidad del espectador.

Con todo, no se debe confundir el fin con los medios. El fin de la práctica deportiva no es excitar las sensaciones del espectador ni estimular su naturaleza emocional. Cuando solo se busca el sensacionalismo, el deporte pierde su auténtico significado. Entonces las cámaras solo prestan atención a lo más notorio y extravagante, lo cual traiciona la naturaleza del deporte, que es de lo más prosaico.

Este sensacionalismo se mezcla fácilmente con la morbosidad. Existe el secreto deseo en el telespectador de contemplar sufrimiento, épica, riesgos y retos difíciles de desarrollar. Todo eso hace aumentar la audiencia. Cuando se retransmite una etapa de montaña del Tour y los ciclistas trepan agónicamente por una pendiente de un gran desnivel en medio de una tormenta, se disparan las audiencias, mientras que las denominadas etapas llanas o de transición son menos seguidas televisivamente, pero el deporte también es eso, continuidad y repetición. El espectador goza con el sufrimiento ajeno, disfruta con ese derroche de energías y pundonor.

El hecho de que suceda esto provoca que el deporte haya pasado de ser una herramienta de formación, de educación y de desarrollo social sostenible a ser un entretenimiento de masas, y ha perdido, de esta manera, toda su esencia. No importa cómo se juegue, cómo se compita, cómo se comporten los deportistas, ya que lo importante es que haya algo con lo que entretenerse. De esta manera, los por desgracia muy habituales malos ejemplos son emulados por los más jóvenes instantáneamente, y dejan una huella difícil de borrar.

El mundo del deporte debe luchar por recuperar su razón de ser y su finalidad en la sociedad. El concepto del deporte como espectáculo de masas debería desaparecer en tanto en cuanto no puede ser tomado solamente como tal. Debería ser reorientado a su verdadera naturaleza y retomar en la sociedad su rol de motor de desarrollo humano, pasando de ser visto como un mero espectáculo de masas a ser considerado una actividad que, por supuesto, tiene una parte importante de diversión, pero combinada con su faceta formadora y educadora.

La obsesión por el rendimiento

Un factor que contamina gravemente nuestra sociedad es la obsesión por el rendimiento. Se podría formular transformando sustantivamente la fórmula cartesiana de este modo: «Rindo, luego existo». Se valora el tiempo que rinde, el estudio que rinde, la persona que rinde en su trabajo, el que es capaz de trabajar muy intensa y extensamente y, sobre todo, rendir.

El culto al rendimiento afecta también a la esfera deportiva, pero es muy importante subrayar que el fin del deporte no es rendir, ni exhibir rendimiento, ni someterse a un rendimiento extremo. Está esencialmente relacionado con la libertad, la gratuidad y la festividad.

El filósofo coreano Byung-Chul Han ha reflexionado a fondo sobre este fenómeno en *La sociedad del cansancio*: «En realidad –dice–, lo que enferma no es el exceso de responsabilidad e iniciativa, sino el imperativo del rendimiento como nuevo *mandato* de la sociedad del trabajo tardomoderna».¹¹

En efecto, el nuevo imperativo subliminal de nuestra sociedad es el del rendimiento. Se acepta al que rinde. Al que no rinde se lo excluye, se lo aparta, se lo margina. Esto no solo ocurre en el ámbito laboral, sino también, por desgracia, en ámbitos deportivos, pero no de élite, lo cual tendría cierta explicación dada la extraordinaria competitividad con la que se juega en este nivel, sino también en el ámbito *amateur*.

Esta obsesión por el rendimiento afecta a todas las áreas de la vida humana y, por lo tanto, también al ocio, al tiempo libre. La obsesión por el rendimiento mata el espíritu lúdico y festivo que debería presidir el tiempo libre y de ocio en la vida humana. Ya no se juega, entonces, por el placer de jugar, sino con el objetivo de ganar. Ya no se lee por el mero deseo de gozar leyendo, sino de obtener algún beneficio rentable de tal lectura.

Ya no se monta en bicicleta para disfrutar de una buena tarde de verano, sino con el fin de entrenar y prepararse para la próxima marcha.

Según esta filosofía que va penetrando lentamente en nuestra sociedad, la cuestión es rendir al máximo, ganar muchos partidos, subir lo más rápidamente posible, aprovechar al máximo los recursos. Esta filosofía genera formas de exclusión e inhabilita a la persona para realizar actividades que son muy gozosas en la vida humana, pero que no rinden desde un punto de vista económico, material, como pasear, contemplar o meditar. Si todo está orientado al rendimiento, también lo está, por lo tanto, la práctica deportiva.

Escribe Byung-Chul Han: «La sociedad del rendimiento, como sociedad activa, está convirtiéndose paulatinamente en una sociedad del dopaje».¹²

En efecto, dado que el ser humano es frágil y vulnerable, dado que es una entidad limitada, no puede rendir indefinidamente; necesita descansar, reponerse, hacer vacaciones, pero con la ayuda del dopaje o de productos estimulantes es capaz de vencer sus resistencias naturales y rendir más horas, ya sea en el trabajo o encima de una bicicleta. Esto explica el vertiginoso aumento en la ingesta de productos de esta naturaleza tanto en el ámbito profesional como en el *amateur*.

Escribe José Luis Domínguez: «El rendimiento es el factor clave en el trabajo deportivo. Todo el sistema está estructurado en función del rendimiento. El deportista tendrá que garantizar una cierta rentabilidad para poder continuar desempeñando su actividad. Esta rentabilidad será puesta en tela de juicio en cada prueba, en cada competición, en las cuales el deportista deberá, continuamente, demostrar su capacidad. Esta sensación de inmediatez obligará al deportista a trabajar bajo unas grandes cargas de presión».¹³

Este fenómeno está muy presente en el deporte profesional. La exigencia de rendir convierte al deportista en una mera máquina de la que se esperan resultados. Se invierte en ella con el fin de que dé buenos resultados y en caso de que no sea así, uno se desprende del artefacto. La única filosofía que cuenta es la del rendimiento. Esta lógica choca frontalmente con el espíritu libre y liberador del deporte, con su dimensión festiva y fraterna.

Dice el papa Francisco: «Cuando el deporte es considerado únicamente según los parámetros económicos o de consecución de la victoria a cualquier precio, se corre el riesgo de reducir los atletas a mera mercancía de quienes extraer provecho. Ellos mismos entran en un mecanismo que los enajena, pierden el verdadero sentido de su actividad,

aquel gozo de jugar que los ha atraído de jóvenes y que los ha movido a realizar tantos sacrificios y llegar a ser campeones. El deporte es armonía, pero si prevalece la búsqueda sin medida del dinero y del éxito, esta armonía se quiebra».¹⁴

La maximización de resultados se convierte en un absoluto y eso tiene como consecuencia la búsqueda de la máxima rentabilidad no solo de las estructuras, también de las personas. Sobrevive el que rinde, el que da el máximo de sí, el que se entrega a la causa.

Escribe el filósofo coreano: «La sociedad del trabajo se ha individualizado y convertido en la sociedad del rendimiento y la actividad. El *animal laborans* tardomoderno está dotado de tanto ego que está por explotar, y es cualquier cosa menos pasivo».¹⁵

La obsesión por el rendimiento abre las puertas al drama del dopaje. El deseo de ganar, el anhelo de victoria a cualquier precio conduce, frecuentemente, al consumo de productos que permiten al deportista tener más resistencia, más capacidad, más tolerancia al cansancio, en definitiva, le permiten rendir más.

El dopaje representa, además de una lacra social, el golpe mortal al deporte. Escribe el sociólogo y ensayista francés Marc Augé: «El *doping* actual, tal como se lo puede representar un profano, es más que un aditamento a las capacidades del cuerpo, es una verdadera sustitución de sustancias que se opera vergonzosamente, en la clandestinidad de las bambalinas de la proeza».¹⁶

Y añade Augé: «El *doping*, en su forma sistemática, consigue transformar a los corredores en instrumentos pasivos de estrategias comerciales».¹⁷

En efecto, el dopaje representa la muerte de la epopeya, la destrucción de la ética deportiva, la transformación del deporte en un argumento de la razón instrumental cuyo fin es el máximo rendimiento a cualquier precio. Se espera del ciclista profesional el máximo rendimiento para que la marca de su maillot pueda lucir por todas las televisiones del mundo. Para ello, no importa el método ni la forma de alcanzar la victoria. La consecuencia final es que se instala un clima de sospecha y de suspicacia permanente en el deporte profesional que tiene efectos letales para el mismo deporte y para la sociedad.

Desde nuestro punto de vista, el fin principal de la actividad deportiva es gozar intensa y extensamente de la vida, gozar de los vínculos, experimentar, a fondo, la belleza de existir. Esta sociedad marcada por el factor rendimiento es una sociedad enferma, pues

en ella todo se mide desde este barómetro. No podemos, en ningún caso, permanecer pasivamente callados, sino que debemos actuar responsablemente para transformar esta lógica corrosiva.

Ante esta afirmación muchos dirán: «Bonitas palabras, pero poco aplicables a la realidad en la que vivimos», porque realmente lo que prima en el deporte profesional son los resultados y no los valores.

Ante lo cual llega la pregunta: ¿se podría combinar ese fin principal de la actividad deportiva que es gozar intensa y extensamente de la vida, gozar de los vínculos, experimentar a fondo la belleza de existir, con el rendimiento y la obtención de grandes resultados?

La respuesta es sí, pero únicamente tomándose el deporte de esa manera uno puede llegar a la excelencia y a poder dejar un legado que perdure en el tiempo, no por los logros conseguidos, sino por los valores transmitidos.

Un buen ejemplo podríamos tenerlo en la figura de Kilian Jornet, que a pesar de su juventud ya es considerado el mejor corredor y esquiador de carreras de montaña de la historia. De sus palabras se desprende el porqué de sus éxitos: «El resultado no siempre es lo más importante: es un juego. Echás unas cartas y ganas si salen bien. Si no, no pasa nada. [...] No entreno por mejorar, sino porque me gusta».

No son solo palabras bonitas, sino una manera de ver el deporte que ha llevado a este joven de solo veintisiete años a ser una leyenda de las carreras de montaña y uno de los mejores deportistas de todos los tiempos.

El ser humano no nace acabado. Es un proceso abierto, un ser dinámico y narrativo que está llamado a desarrollar sus capacidades latentes, sus talentos ocultos, las semillas creativas que se ocultan en él. El deporte es una ocasión para crecer de un modo integral y luchar contra la unidimensionalidad de nuestras vidas. Lo importante no es lo que uno consigue, sino lo que uno está dispuesto a dar de sí mismo.

Somos seres perfectibles y la práctica deportiva, cuando se desarrolla correctamente, es un poderoso instrumento para mejorar como seres humanos en todos los sentidos.

La perfectibilidad se define como la facultad de perfeccionarse, facultad que, con la ayuda de las circunstancias, se desarrolla sucesivamente a lo largo de toda la vida. Según esta formulación, la perfectibilidad no es una facultad en sentido estricto, sino una simple condición de posibilidad. Esta categoría identifica la relación que existe entre lo potencial y lo actual, entre el ser humano que soy aquí y ahora y el ser humano que puedo llegar a devenir en el futuro.

No se trata, pues, de un principio que determina al individuo. Uno puede mejorar, crecer y perfeccionarse en todas las dimensiones, pero ello depende, esencialmente, de sí mismo. El ser humano no es un ente terminado, fijado y acabado, a diferencia del animal, que sí que está determinado por su especie. Cada cual tiene el poder de decidir si permanece como está o trata de mejorar, de ser mejor persona, mejor profesional, mejor padre, mejor hermano o mejor amigo. Depende de él y únicamente de él. Esta tarea no se puede imputar a nadie más.

Escribe Fran González: «El deporte puede ayudar al crecimiento y al bienestar físico y psíquico, pero también puede perjudicarlos; puede ser escuela de autodisciplina y control, pero también puede convertirse en una descarga incontrolada de agresividad;

puede favorecer unas relaciones equilibradas, pero también puede degenerar en una mera evasión de los problemas de la vida». ¹⁸

Las únicas certezas de nuestras vidas son el cambio y la muerte. Desde que nacemos estamos inexorablemente unidos al cambio permanente hasta el término de nuestro ciclo vital. La gran paradoja de la vida es que, aunque esas sean las únicas certezas, el ser humano tiene miedo de ambas y se pasa la vida tratando de evitar el cambio y rehúye hablar y conocer la muerte.

Para salir de esa unidimensionalidad con la que tratamos de vivir la vida, necesitamos vivir ciertas experiencias que nos ayuden a entrar en otra dimensión y el deporte puede ayudar a las personas a entrar en esta otra dimensión a la que nos estamos refiriendo.

El deporte ayuda a ir más allá, a cruzar fronteras y a superar los límites. Ayuda también a tener una formación integral, pues desarrolla no solo la inteligencia física y mental, sino también la emocional y la espiritual. De esta manera, llegamos a la autotrascendencia, es decir, a la capacidad de expandir el yo más allá de los confines convencionales de las experiencias cotidianas y de abrirse a nuevas perspectivas diferentes a la lógica racional.

Por todo ello, el deporte es una oportunidad de crecimiento continuo que merece ser explorada, desarrollada y potenciada para que uno pueda llegar a ser una persona completa. El ejercicio deportivo es una ocasión para crecer, para explorar las propias posibilidades, para desarrollar capacidades, para descubrir los propios límites.

Marc Augé explica la experiencia que le suscitó la práctica de la bicicleta siendo un niño, todo el aprendizaje que hizo con ella y gracias a ella: «Ese cuerpo a cuerpo conmigo mismo era una experiencia íntima: estaba haciendo el aprendizaje de mis posibilidades y mis límites; con la bici no se puede hacer trampa. Toda presunción excesiva recibe su inmediata sanción; mi sistema de cambios solo tenía tres velocidades, pero tuve que utilizar las tres para no detenerme en la empinada cuesta que había que escalar con valentía, al regresar, si uno quería evitar la vergüenza de entrar en el pueblo empujando su bicicleta a mano. Aprendí a aprender, me discipliné y cuando, al final de las vacaciones, logré subir hasta la plaza de la iglesia en tercera y sin pararme en los pedales, supe que me había hecho más fuerte». ¹⁹

II

El deporte: una experiencia integral e integradora

La práctica deportiva se puede definir como una vivencia, pero también como una experiencia.

Mientras uno ejerce su modalidad deportiva, tiene vivencias interiores, pero también goza de experiencias. La vivencia es lo que acaece en el interior de la persona; mientras que la experiencia se refiere a la relación que se establece con lo que está fuera del ser humano.

El deportista, a lo largo de su ejercicio, siente sensaciones distintas, tiene pensamientos de índole muy variada, siente una gama muy plural de emociones. Siente frío, calor; tiene pensamientos positivos, también pensamientos negativos; experimenta emociones como la euforia, la alegría, el entusiasmo, pero también la decepción, la pena, la desesperación. La práctica deportiva es una fuente de vivencias.

Las vivencias fluyen, pasan, pero siempre dejan rastro en el alma del deportista. A lo largo de una maratón, el atleta experimenta vivencias de significado y calado muy diferente. La vivencia del kilómetro uno nada tiene que ver con la vivencia del kilómetro cuarenta y dos, aunque el sujeto que las vive es el mismo. A lo largo de un partido de fútbol, el futbolista siente vivencias de naturaleza muy variada. El yo goza o sufre estas vivencias, pero el yo no se identifica con ellas.

La experiencia, a diferencia de la vivencia, tiene que ver con la relación, con la interacción. Exige siempre la alteridad. El deporte, incluso el que se desarrolla solitariamente, no es una actividad solipsista o autorreferencial, que el deportista desarrolla encerrado en su mundo interior, encajonado en su conciencia. Es, por el

contrario, apertura, conexión, relación, vinculación con otros seres humanos, con elementos naturales, con objetos técnicos.

La experiencia es un concepto que indica, siempre, esta salida hacia lo otro, esta apertura hacia lo desconocido. La experiencia vivida deja rastro en la memoria y esta memoria es clave para emprender nuevas actividades en el futuro.

La veteranía es, precisamente, el resultado de la experiencia acumulada a lo largo de los años. Los deportistas veteranos albergan unos conocimientos, tienen unas habilidades y un *savoir faire* que no nace de los libros, sino del mero hecho de haber repetido muchas veces la misma actividad. Esta experiencia es, precisamente, la que ignora el principiante y que solo podrá adquirir con los años y si tiene la suficiente humildad de aprender de quienes son mayores que él.

El deporte, cuando se vive auténticamente, es una experiencia *integral e integradora*. Integral porque afecta al conjunto del ser humano, a todas sus dimensiones, a todas las capas de su ser, las pone en relación; integradora porque permite entrar en relación con elementos distintos del cuerpo social, cohesionar orgánicamente individuos que están aislados.

Sobre la base de unas reglas compartidas y reconocidas por todos, una pléyade de individuos se ponen a hacer algo juntos, aunque cada uno desarrollará un rol distinto en este conjunto. En este sentido, es una experiencia integradora, porque permite unir realidades individuales distintas desde muchos puntos de vista, pero sin disolver su singularidad. El deporte no yuxtapone a los individuos; los integra y los relaciona. Es el pretexto que permite que fluya la comunicación entre esos individuos, porque entre ellos existe algo en común, un reto compartido.

Desde este punto de vista, la práctica deportiva, especialmente en las grandes urbes y en las sociedades muy fragmentadas y atomizadas, desempeña una función cohesionadora decisiva. Personas de distinta edad, de distinto género, de distinta etnia, de distinto nivel adquisitivo, cultural y social se ponen a correr juntos con un objetivo: llegar a la línea de meta. Este evento crea, provisionalmente, una unidad orgánica, una red de significado con un horizonte común, y pone en comunicación a estos ciudadanos anónimos.

No abundan las actividades que cohesionan. Se multiplican los focos que polarizan, que separan y que segregan, ya sea por razones políticas, económicas, sociales o por creencias religiosas o convicciones morales, pero, en cambio, son muy escasas las

actividades, los eventos que unen a colectivos históricamente separados. El deporte, cuando se ejerce correctamente, desempeña este importante papel en la sociedad.

De todo esto se desprende el gran impacto social que tienen el deporte y los deportistas, y lo fundamental que tendría que ser su educación y formación desde edades tempranas. Entre los chavales de hoy están los futuros deportistas de referencia de la sociedad del futuro, y pueden tener en ella un impacto positivo o negativo.

La diferencia radicarán no en los éxitos que consigan, sino en *cómo, por qué y para qué* los consigan. Si se los forma y educa con los valores correctos, más allá de tener mayor o menor éxito como deportistas, lograrán dejar siempre un legado personal de gran calado social. Por el contrario, si crecen sin esos valores correctos, serán un ejemplo negativo para la sociedad, aunque logren tener éxito en sus carreras deportivas.

Habitar el propio cuerpo

A través de la práctica deportiva, el deportista se siente especialmente vinculado a su cuerpo. Este deja de ser algo extraño, ajeno, separado de su vida, para ocupar un lugar central. Lo descubre como un don, como una realidad que le permite moverse, saltar, pedalear, remar, correr, desarrollar un sinfín de destrezas. Es conocedor, a la vez, de sus límites, de sus insuficiencias y de sus necesidades.

En este sentido, el deporte es una actividad que hace más lúcido al ser humano, le permite habitar su propio cuerpo, experimentarlo como un bien, reconocerlo y cuidarlo como algo valioso por sí mismo, pero, a la vez, frágil y vulnerable.

Una cosa es tener un cuerpo; otra cosa es habitarlo. Uno lo habita cuando toma conciencia de él y se siente estrechamente afectado por su bienestar o malestar. La práctica deportiva, como la experiencia de la enfermedad, pone en jaque al dualismo antropológico.

Cuando uno sufre una patología o está luchando para superar una marca, se da cuenta de que su ser forma una unidad total con su cuerpo, de que este no es un elemento accidental a la identidad personal, sino uno de sus elementos configuradores. Aunque intente abstraerse y meditar al margen de lo que sufre el cuerpo, el caso es que no puede, porque aquel *punctum dolens* centra su atención y afecta su estado emocional. Contra el dualismo, resulta esencial reconocer que el ser humano es una unidad orgánica, articulada por distintas dimensiones, pero una unidad corporal y espiritual.

Es difícil abstraerse del cuerpo cuando duelen los brazos, las piernas, la espalda; cuando todo está tenso, cuando gime. El deportista se da cuenta de que él no es su cuerpo; que es capaz de trascenderlo, de dominarlo y de imponerle una disciplina, pero el cuerpo no es un elemento ajeno a su identidad.

Esta relación entre la mente y el cuerpo es muy compleja en la vida deportiva, especialmente en el campo profesional. La mente ordena movimientos y gestos, impera como un señor, pero el cuerpo no siempre responde ni obedece a tales mandatos.

En ocasiones, la relación que se establece entre la mente y el cuerpo es tiránica. Lo mismo ocurre entre el enfermo y su cuerpo, pero en sentido contrario. La enfermedad exige al enfermo una serie de movimientos y de atenciones que no tenía que ejecutar cuando estaba sano. La enfermedad se convierte en una tirana y exige a la mente responder a sus peticiones.

En el caso del mal deportista, la mente se convierte en un tirano que exige al cuerpo una serie de operaciones y de resultados que le conducen, muchas veces, a la ruptura. Esta relación tiránica es, con frecuencia, el resultado de una competitividad extrema, de tal modo que el deportista ya no reconoce al cuerpo como un don, como algo regalado, sino como una pura fuente de energía, como una máquina para explotar. El resultado final de esta relación de servidumbre y de explotación es la muerte del cuerpo y la destrucción del deporte.

Hallar la correcta relación con el propio cuerpo no es fácil en la práctica deportiva. El cuerpo tiende al descanso, al reposo, a la máxima comodidad y al mínimo gasto energético, mientras que la mente dibuja unos fines y unos horizontes y para conseguirlos necesita la implicación del cuerpo. Para alcanzar tal objetivo debe respetarlo, entrenarlo paulatinamente, acostumbrarlo a la ejercitación, de tal modo que, de un modo progresivo, pueda obedecer fielmente a los intereses de la mente.

Hay momentos en la vida deportiva en que el cuerpo gime, suplica atención, requiere ayuda, llama la atención con algún síntoma de dolor e indica, de este modo, que la relación que se ha establecido entre mente y cuerpo es perjudicial y que el vínculo acabará destruyéndose.

El deportista sutil está atento a estas llamadas silentes del cuerpo, al modo como este avisa, anuncia un exceso o una desmesura. Con la experiencia, aprende a descifrar ese lenguaje, incluso a prevenirlo, porque cada vez es más sabio respecto a su cuerpo.

Habitar el propio cuerpo es, también, escucharlo y ser receptivo a él; tratarlo con dignidad y no como un esclavo o siervo; significa alimentarlo y protegerlo adecuadamente. El deportista que escucha a su cuerpo sabe que este no es invulnerable ni celestial, que es un cuerpo de carne y huesos y que, además, es el único de que

Empezar a hacer deporte significa automáticamente tomar conciencia no solo de que habitas en tu cuerpo, sino conocer todas y cada una de sus partes. El siguiente paso es el de acercarte a tu propio límite, practiques el deporte que practiques, y es ahí donde llega la gran elección: ¿quiero probar a ir más allá de lo que hoy es mi límite o, por el contrario, no voy a explorar más allá de ellos?

Por mucho que uno escuche a su cuerpo y que intente tratarlo bien, meterse en el juego de querer explorar tus límites conlleva forzarlo y, hay que decirlo, muchas veces maltratarlo. La expresión inglesa «*No pain, no gain*», que traducida sería «No hay ganancia sin dolor», es absolutamente cierta y aplicable al deporte profesional. No se puede mejorar y no se puede ir más allá sin sufrimiento y sin dolor.

Si uno es deportista *amateur*, puede decidir porque es un *hobby*; si, por el contrario, es profesional, también puede decidir, pero si abandona, se queda sin su medio de vida. Lo normal en estos casos es, siguiendo el dicho «hasta que el cuerpo aguante», continuar, no haciendo caso omiso a lo que tu cuerpo te dice, pero sí haciéndole saber que tiene que aguantar y cuidándose todo lo posible para conseguirlo.

Placer y dolor. Deporte y ascética

Practicar deporte implica sentir placer y dolor al mismo tiempo. Parece una incongruencia, pero lleva implícitas ambas sensaciones. ¿Cómo se explica eso?

Por un lado, el ejercicio físico provoca que el cuerpo segregue una serie de sustancias que hacen que se tenga una sensación placentera al haber terminado. Por otra parte, el hecho de hacer trabajar al corazón propicia una mayor llegada de oxígeno a los músculos y a los pulmones, lo cual genera un bienestar físico. Sin embargo, durante el entrenamiento hay inevitablemente sufrimiento y dolor.

Cuanto más duro sea el entrenamiento y mayor sea el dolor que hay que soportar, más se ampliará nuestra zona de confort, nuestra tolerancia al dolor y nuestra capacidad de sufrimiento. Habituar a este dolor y sufrimiento forma parte de la vida de un deportista y su carrera dependerá, en gran medida, de la manera como lo gestione.

El deporte va unido también irremediablemente a llevar una vida ascética. El deportista trata de sacar el máximo rendimiento a su cuerpo y ello requiere una entrega total para lograrlo. Su vida debe ser muy básica y esencial, tratando, de este modo, de cuidarse lo más posible y de ahorrar energía que luego necesitará en sus entrenamientos.

La práctica deportiva reporta todo tipo de sensaciones, agradables y desagradables, placenteras y dolorosas, también vivencias cumbre, para decirlo con la expresión de Abraham Maslow, que van del éxtasis a la desesperación.

El sufrimiento forma parte integral de la vida deportiva. Esta afirmación no solo es evidente en el campo profesional, también lo es en el plano *amateur*. El ciclista veterano sufre para alcanzar la cima, el corredor de fondo sufre para terminar la maratón, el nadador siente cansancio cuando cruza los tres mil metros, pero todavía le queda un buen trecho y continúa.

Al corredor anónimo no le espera nadie en la meta, nadie se dará cuenta de que la ha corrido, nadie le echará de menos si se va a casa antes de terminar la prueba, no logrará ninguna ovación particular por parte del público, pero se obstina en terminar el ejercicio a pesar del sufrimiento que experimenta en todas las partes del cuerpo. La tolerancia al sufrimiento, pues, es un elemento clave para ejercitarse en la práctica deportiva, porque este hace acto de presencia tarde o temprano.

Aquí se plantean grandes preguntas. Si el ser humano, en tanto que ser vivo, huye, por definición, del dolor y busca, por naturaleza, lo agradable y placentero, ¿por qué somete su cuerpo a estos dolores? ¿Por qué lo hace sin necesidad alguna? ¿Por qué padece grandes sufrimientos en su tiempo de ocio? ¿Qué logra a través de ellos? ¿Qué males debe purgar? ¿Qué tipo de beneficios se derivan de tales sufrimientos? ¿Existe una pulsión masoquista en el deportista? ¿Ama el sufrimiento? ¿Se congratula en el dolor?

Con frecuencia el deportista es objeto de esta crítica por parte de los demás. Cuando él narra sus sufrimientos y dolores por terminar una carrera popular, una prueba ciclista o un campeonato de veinticuatro horas de fútbol sala, sus interlocutores lo califican de estúpido o de insensato, pues –a su juicio– padecer sufrimiento cuando este hace acto de presencia en la vida es una fatalidad que hay que soportar, pero buscarlo es un contrasentido, una necesidad.

También es verdad que si el deportista logra tolerar y vencer esa situación de sufrimiento e imponer su fuerza de voluntad y culminar la prueba, experimenta un gran orgullo personal, aumenta significativamente su nivel de autoestima, gana confianza en sí mismo y se siente especialmente capaz para asumir nuevos retos.

Cuando hablamos de sufrimiento, hablamos de una pluralidad de sensaciones.

Existe, por un lado, el dolor, que se refiere a un sufrimiento de tipo somático. Se puede definir como la percepción subjetiva de un mal corporal. El dolor es un invitado especial en la práctica deportiva, no solo durante la actividad, sino, muy frecuentemente, después de ella.

Tiene relación directa con la sensualidad. Cada cual percibe su dolor. Se trata, siempre, de una experiencia intrapersonal, subjetiva. Cuando un corredor, en una carrera popular, le dice a otro que le duele la rodilla, el otro no sabe exactamente cuál es el nivel de dolor que este padece, porque no puede sentirlo, aunque se esfuerce en ello. El dolor de muelas, como cualquier tipo de dolor corporal, es íntimo, intrapersonal y subjetivo. Lo mismo ocurre con los dolores que genera la actividad deportiva. Uno puede hacerse

la idea del dolor del otro por analogía, es decir, en la medida en que él haya sufrido un dolor semejante en la misma área corporal, pero aun así no tiene ninguna garantía de que tenga la misma intensidad y gravedad.

Pero el deporte no solo suscita el dolor corporal. El deportista se enfrenta a una constelación de sufrimientos que, si es capaz de superar, fortalecen su carácter, lo hacen más robusto y hábil para enfrentarse a situaciones difíciles en la vida personal, social y laboral.

Está, además del sufrimiento corporal o dolor, el sufrimiento psíquico, que se puede definir como la percepción subjetiva de un mal que hiere la psique, lo cual afecta no solo al plano mental, sino también al emocional. Existen la angustia, el miedo, la desazón, la inquietud, pero, también, la indignación, la rabia, los celos, la envidia, la desesperación, la frustración, sufrimientos de orden emocional que emergen como consecuencia de la práctica deportiva y que el buen deportista debe ser capaz de gestionar inteligentemente para que no afecten a su rendimiento.

Este sufrimiento emana de la vida psíquica, pero no es ajeno a la vida corporal. Al fin y al cabo, el ser humano es una unidad orgánica, una estructura pluridimensional y polifacética y lo que ocurre en un área o dimensión de su ser acaba afectando a otra por una larga secuencia de causas y efectos. Tanto el macrocosmos universal como el microcosmos personal son interdependientes.

Está, además del sufrimiento de orden psíquico, el de orden social. En el deporte de élite, el deportista se ve obligado a separarse de su entorno afectivo, a competir lejos de casa, a concentrarse y a aislarse de su familia. Este sufrimiento tiene siempre que ver con la relación interpersonal. Uno sufre socialmente cuando no puede estar con quien desea estar, pero también sufre cuando está obligado a permanecer con quien le disgusta o desagrada estar.

En ocasiones límite, la práctica deportiva también activa una modalidad de sufrimiento muy genuinamente humana: el sufrimiento espiritual. Tiene una íntima relación con la cuestión del sentido, con la percepción del absurdo y del vacío. Uno sufre espiritualmente cuando llega a la conclusión de que el esfuerzo que desempeña es inútil, que carece de sentido; cuando percibe que su actividad deportiva o, peor todavía, que su vida como deportista, enteramente considerada, es algo vacío, absurdo y estéril.

El deportista tiene esta sensación algunas veces. Cuando ha entrenado largas horas, asumiendo todo tipo de sacrificios, y fracasa estrepitosamente el día de la carrera. Sufre,

entonces, una profunda crisis de sentido, se plantea si merece la pena tal vocación, siente que ha malgastado su tiempo y que tal inversión de esfuerzo ha sido inútil. Eso lo lleva a replantearse seriamente su vocación, su vida deportiva. Este tipo de crisis espirituales acaecen en la vida deportiva y tienen sus efectos en el plano social, emocional e, incluso, somático.

Pero ¿qué aporta el sufrimiento en la vida del deportista? ¿Por qué lo busca si, por definición, lo rehusamos siempre que podemos? ¿Es un objeto de deseo o una fatalidad que uno se toma con resignación?

¿Qué aporta el dolor? «Una lucidez tan decisiva como pasajera», decía sutilmente Friedrich Nietzsche en *Aurora* (aforismo 114) (Debolsillo, 2009), o al revés, un baremo para medir el valor de un hombre, en palabras del filósofo alemán Ernst Jünger. Nadie se conoce a sí mismo verdaderamente hasta que sufre. Lo mismo puede aplicarse a otra persona. Nadie sabe exactamente cómo es el otro hasta que este se enfrenta al sufrimiento. Pero ¿es verdad que toda acción que no sea la aceptación del dolor no es una acción? ¿Es verdad que vivir con madurez significa aceptar el sufrimiento, el esfuerzo y la renuncia?

Friedrich Nietzsche afirmaba que lo que subleva al ser humano no es el dolor, sino su falta de sentido. Cuando uno sufre para conseguir una meta, para superar un registro, para obtener una victoria, aunque no logre su propósito, no interpreta su sufrimiento como estéril, porque tiende a un *para qué*. Lo que realmente hunde psicológica, emocional y espiritualmente a la persona es el sufrimiento gratuito y estéril que emerge sin sentido y desaparece sin sentido.

Sería un error olvidarse de la experiencia del placer cuando se describen las consecuencias de la actividad deportiva. De hecho, hacer deporte es, también, una experiencia placentera, agradable, causa bienestar no solo después de la citada actividad, sino mientras se ejecuta. Uno lo pasa bien montado en su bicicleta subiendo y bajando puertos de montaña, goza jugando al baloncesto con sus amigos, disfruta esquiando fuera de las pistas.

Cuando se analiza esta actividad, se subraya, básicamente, el factor dolor, pero no se puede olvidar la motivación hedonista que también está presente en la mente de muchas personas cuando se disponen a practicar deporte. Una gran parte de las personas practican deporte porque a través de él viven sensaciones agradables y no solo en el plano estrictamente físico, también en la esfera emocional, social y espiritual.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de placer? De un movimiento o sentimiento agradable que tiene lugar en nuestro ser por causa de una impresión física o moral. Una voluptuosidad sensual es un placer, las diversiones son placeres, pero no relacionamos el placer con los actos o los pensamientos. El placer tiene que ver, como el dolor, con la sensualidad, con la percepción subjetiva de un bien, pero existen placeres de carácter no sensual, que denominamos goces. Existe el goce de la conversación, de la música, de la contemplación de un paisaje, de la consecución de un objetivo. El goce, como el sufrimiento, se dice de múltiples modos.

Todo ser vivo, como se ha dicho siguiendo el principio de placer formulado por Sigmund Freud en *Más allá del principio de placer* (RBA, 2002), busca el placer y huye del dolor. Una impresión contraria a nuestra naturaleza y que causa violencia es dolorosa, mientras que una impresión que nos conduce a nuestro estado natural es placentera. Uno goza mientras practica deporte, pero no solo goza, también sufre. Uno sufre mientras se ejercita en una modalidad deportiva, pero no solo sufre, también goza.

Se discute si el placer tiene su lugar en la excitación y en la anticipación, en el acto o bien en el reposo. Pero ¿no está en todas estas fases? El deportista siente placer cuando prepara su salida en bicicleta, también cuando la ejecuta y, finalmente, cuando ha terminado y ha cumplido con su objetivo.

El placer no es algo que acaece solamente después de la actividad, sino también durante ella. Cuando uno lo pasa bien haciendo deporte, no piensa en terminar; sin embargo, cuando el cansancio, la fatiga y las dolencias colonizan su ser, solo aspira a poder terminar.

Es muy interesante la relación con el dolor. No es una cuestión de ser masoquista ni de querer maltratarse, sino de observar cómo sin dejar de entrenar y de practicar deporte, gracias a tus cuidados y a tu concentración, el dolor se hace soportable e incluso te olvidas de él. Siempre y cuando la lesión que te produzca el dolor no vaya a mayores, mi experiencia personal me dice que del dolor físico se aprende, se crece y ayuda a potenciar la concentración y la capacidad de sufrimiento. No quiero decir que sea lo que haya que hacer ni recomendando a la gente que actúe así, pero sí es mi experiencia.

La estimulación de las facultades mentales

Podría parecer, de entrada, que el deporte es una actividad únicamente corporal, pero no es así. El tópico persiste, pero no responde a la realidad. Es toda la persona la que se activa cuando esta lo practica, todas sus dimensiones.

El deporte requiere una enorme actividad mental para ser practicado, y esta es la clave y la diferencia entre los grandes deportistas y los demás. Se corre con las piernas, pero también con el cerebro; se nada con los brazos, pero sobre todo con la cabeza.

Ganan los que piensan, detenidamente, cómo extraer las mejores fuerzas de su ser; los que saben dosificarse adecuadamente, estudian el perfil de la actividad que van a realizar y calculan el momento decisivo para aportar lo mejor de sí mismos. La actividad deportiva activa lo que los filósofos clásicos denominaban las *facultades del alma*, esto es, la memoria, la imaginación, el intelecto y, tal como hemos descrito, la voluntad.

El deportista planifica, anticipa futuros. Este ejercicio de preparación, de anticipación de riesgos, de programación estratégica es una forma de actividad mental. Cuanto mejor programe uno, más controlado estará el margen de incertidumbre. El montañista tiene que sopesar lo que se va a llevar antes de emprender la cima; el ciclista debe preparar la ruta con antelación y verificar qué tipo de desarrollos va a necesitar para subir las cuestas que se propone vencer. Esta actividad mental está estrechamente asociada a la vida deportiva, no solo antes de desarrollar la actividad, sino durante y después.

Primero está, como en toda actividad, la planificación; luego, en segundo lugar, su ejecución, que en ocasiones requiere la introducción de novedades, en función del contexto y de la circunstancia, y, finalmente, está la evaluación de los resultados, que requiere el trabajo de la memoria y el análisis del uso que se ha hecho de los recursos y el éxito o fracaso de la estrategia seguida.

El desarrollo mental empieza, pues, mucho antes del momento en el cual uno empieza a moverse. Dependiendo del deporte que se practique, se necesita una menor o mayor coordinación y velocidad de movimientos, lo cual requiere atención y concentración. Posteriormente llega el momento de la estrategia, de la elección y de la decisión, es decir, uno se encuentra ante el momento de saber qué movimiento realizar, cómo hacerlo y cuándo llevarlo a cabo. De ello dependerán el rendimiento y el resultado final.

Finalmente, llega el momento de la observación y de la reflexión. Una vez obtenido el resultado, uno comprueba que podría haberlo hecho mejor y que necesita mejorar. Para ello reflexiona y piensa en la manera de hacerlo.

Todo este proceso conlleva un continuo de la mente, que es la que da las órdenes al resto del cuerpo para que las ejecute. Es por ello que el deporte es un gran estimulador de las facultades mentales. Cuanto mejores resultados uno quiera obtener, más concentración tendrá que tener y más deberá desarrollar su penetración intelectual.

Practicar cualquier deporte lleva implícito el tener que desarrollar la mente para llegar a tener habilidades y fortaleza mental. De hecho, el cuerpo hace lo que la mente dice, y la habilidad y la fortaleza mental pueden permitirle a un deportista con menores aptitudes y capacidades físicas que su contrincante lograr el triunfo.

Pero cuando uno habla de fortaleza mental, ¿a qué se refiere? En palabras del doctor Jim Loehr,²⁰ conocido como el psicólogo del rendimiento, «es la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de tus talentos y habilidades sin importar cuáles sean las circunstancias competitivas».

La práctica deportiva de manera continuada desarrolla aptitudes mentales fundamentales en la vida de la persona, no solo válidas para la práctica del deporte, sino para la vida de todos los días. Los más importantes son:

— *Conocimiento de uno mismo*: Es la base sobre la que se asientan las demás aptitudes. Se refiere a entender qué queremos, a reconocer nuestras fortalezas y limitaciones, y nos ayuda a descubrir el concepto que tenemos de nosotros mismos.

— *Compromiso*: Tiene que ver con los desafíos que uno se plantea y el significado personal que estos tienen para uno mismo. Por eso el compromiso nace dentro de cada uno de nosotros y difícilmente puede ser impuesto por nadie desde fuera. Obviamente, está relacionado con la motivación y con los objetivos que quieran alcanzarse.

— *Autocontrol*: Esta aptitud está relacionada con la gestión de las *emociones* y de los *pensamientos*. Estos aspectos están íntimamente ligados al deporte y son absolutamente fundamentales en la vida de un deportista. El deporte ayuda a que las emociones negativas, como el enfado, la frustración o la rabia, no se apoderen de uno mismo, porque lo único que ocasionan es desconcentración y un inútil consumo de energías, lo que provocará un descenso en el rendimiento.

Sin duda, todo deportista que se deje llevar por sus emociones verá afectado su rendimiento y su concentración. También es relevante la gestión de los pensamientos. La mente nos habla constantemente, es por eso que el deporte te ayuda a educar tu mente para que te alimente con los pensamientos adecuados. El deportista necesita pensamientos positivos y no negativos.

El cuerpo hace lo que la mente le dice. Si la mente dice: «No puedes hacerlo», el deportista no va a hacerlo, porque su mente le dice a su cuerpo que no es posible lograrlo, pero si la mente le dice: «tú puedes hacerlo», se incrementará el rendimiento, que alcanzará muchas veces mayor importancia y relevancia que el aspecto técnico.

El deportista juega como piensa, con lo que el que piense mal definitivamente no obtendrá los resultados deseados, en cambio, al pensar bien podrá dar lo mejor de sí mismo y obtener esos resultados.

— *Autoestima*: El deporte ayuda a construir una fuerte autoestima que te ayuda a ser capaz de tener equilibrio y ver las cosas con la suficiente perspectiva para no engrandecerte por las victorias ni humillarte o degradarte por las derrotas. De esa manera, tu valía como persona no se verá afectada por resultados deportivos. Podrás ganar o perder, pero mientras hagas lo que tenías que hacer y des el máximo que podías dar, no habrá nada que tengas que reprocharte. Dentro de la autoestima está la *autoconfianza*, la cual te ayudará a rendir de acuerdo con tu verdadero potencial.

El deporte ayuda a desarrollar esta capacidad de manera que no solo se tenga confianza, sino que se pueda mantenerla o recuperarla durante o después de las situaciones adversas. El deporte ejerce de maestro y enseña al deportista que siempre debe creer en sí mismo y en sus posibilidades, sin importar lo complicadas que sean las circunstancias.

— *Concentración*: Una de las aptitudes claves para que cualquier persona logre alcanzar sus objetivos en la vida y que el deporte enseña desde que uno empieza a practicarlo es la concentración. Concentrarse consiste en mantener el foco de la atención

en las prioridades, bloqueando o desatendiendo las distracciones; esto implica tener la mente en el proceso (el cual nos lleva al resultado final) y en el momento actual (sin pensar en errores del pasado ni especular sobre el futuro).

— *Perseverancia*: Otra de las grandes enseñanzas del deporte es la perseverancia, es decir, la constancia y la disciplina a la hora de entrenar y de llevar una vida que le permita a uno dar lo mejor de sí mismo durante un prolongado período de tiempo.

El poder de la imaginación

El deporte excita la imaginación y la creatividad. La imaginación es una facultad mental que permite crear objetos o representaciones mentales a partir de fragmentos que existen en la memoria.

Es una fuerza o energía creadora que tiene la capacidad de edificar realidades que no existen fuera de la mente. Mezclando elementos retenidos por la memoria, altera la secuencia y los contextos y construye entidades mentales nuevas.

Imaginar, por lo tanto, no es recordar; tampoco es, estrictamente hablando, pensar. Consiste en recomponer elementos con una secuencia y lógica completamente diferentes a la del orden habitual; significa vincular realidades, conceptos, categorías que están mentalmente en órdenes distintos para crear conjuntos nuevos, mezclando niveles y dimensiones que están separadas en la realidad.

Un atleta que va a saltar, imagina y crea primero el salto en su mente, lo visualiza, y luego lo ejecuta. Esta visión previa es fundamental. Un jugador de baloncesto crea situaciones durante el partido para poder meter una canasta o lograr que un compañero lo haga. Dependiendo de las distintas disciplinas y de las diferencias existentes entre ellas, este proceso se podría trasladar a todas ellas, haciendo que el deporte sea un estímulo continuo para imaginar y crear.

El deporte, ejercido solitariamente, despierta la imaginación, porque el deportista no tiene que estar atento a la interacción con otro y ello le permite volar, irse de la realidad e imaginar objetos, realidades e historias que emergen de su cabeza libremente. En ocasiones, el fruto de esta soledad da pie a ocurrencias, a creatividades que pueden aplicarse a la vida cotidiana y laboral.

La competitividad, la rivalidad con el otro, es un potente catalizador de la imaginación. Cuando un deportista se enfrenta a un rival difícil, que posee mucha destreza y habilidad, que realmente es competitivo, se ve obligado a trabajar la imaginación para hallar el modo de mejorar su rendimiento y de poder recortar terreno.

Ello exige, necesariamente, memorizar la actividad, una gran capacidad de observación de su rival y una cierta audacia para asumir riesgos y romper las rutinas que hasta el presente le dan a uno seguridad. Solo si se arriesga y propone modelos nuevos a partir de su imaginación, podrá mejorar sus cualidades y sus resultados.

Cuando, por otro lado, un deportista no tiene rival alguno, llega a la cumbre y no experimenta ningún tipo de sombra por parte de los otros, tiende a repetir sus movimientos mecánicamente, a reproducir los entrenamientos y la alimentación siguiendo la misma lógica, porque no tiene necesidad de mejorar sus resultados. Solo si tiene un estímulo interior, trabajará su imaginación.

La competitividad activa, pues, la imaginación; mientras que la seguridad atrofia esta capacidad humana.

Hacer deporte es imaginar. No creemos que exista un deportista que en algún momento o durante muchos no haya creado en su mente situaciones en las cuales alcanzaba lo deseado.

Es decir, no creemos que haya nadie que practique o que haya practicado deporte que no haya soñado con ser una figura y una persona de éxito en su disciplina, con ser el héroe de una final, con jugar en su equipo preferido, con ganar el Tour de Francia, un torneo del Grand Slam, una Olimpiada o con subir la montaña de sus sueños por la vía más difícil. Todo eso es imaginar, y por eso hacer deporte es imaginar continua y permanentemente. Es más, quien más sueña, más lejos llega, más objetivos alcanza y, sobre todo, más feliz y satisfecho está, que es de lo que se trata.

No todos alcanzan sus sueños ni cumplen sus objetivos soñados, pero no importa. Lo realmente importante es haber soñado y haber puesto todo el empeño para conseguirlo, porque en ese proceso es en el cual uno crece y se forma como persona.

El deporte ayuda como ninguna otra actividad a desarrollar esta capacidad de imaginar, porque es un sueño continuo en pos de alcanzar una meta. Sueñas de noche y de día, cuando te levantas, trabajas y das el cien por cien para conseguirlo. Te comprometes, te superas, te conoces, sufres, ríes y lloras.

En definitiva, sientes emociones y te sientes vivo. Cuando te encuentras un obstáculo o piensas que tocas tu límite, imaginas cómo puedes superar esa situación para seguir el camino hacia tu objetivo. Nada ni nadie puede impedir que sueñes y que imagines, por eso nada ni nadie debería impedir que los jóvenes y los adultos de todas las edades hiciesen deporte, porque es una de las maneras más maravillosas de dejar volar la mente y de crecer en todos los sentidos.

Cuando uno crea algo en su mente y ese algo nace de sus entrañas y de una profunda pasión, no hay nada ni nadie que pueda evitar que alcance lo que ha imaginado, porque entre otras cosas deja de ser algo imaginado y pasa a ser algo real.

En definitiva, hacer deporte es soñar e imaginar. Demos la oportunidad a todos de poder hacerlo y con ello ayudaremos a la sociedad a crecer y a vivir de una manera más sana y equilibrada en todos los aspectos.

La memoria en el deporte. El recuerdo de los malos tragos

La memoria, una de las facultades mentales básicas de la condición humana, desempeña un papel decisivo en la práctica deportiva. La memoria ha sido tradicionalmente concebida como una función psíquica que consiste en la posibilidad de conservar las representaciones y hacerlas aflorar en el campo de la conciencia. Es, en este sentido, una sucesión de ideas que forman una especie de cadena. Esta vinculación permite pasar de una idea a otra y de acordarse de las más lejanas.

Desde todos los puntos de vista, la memoria es una facultad esencial en la condición humana que permite tanto la construcción de la personalidad como la conciencia de sí mismo. Desde tiempos antiguos ha sido objeto de técnicas orientadas a mejorar su productividad mediante las denominadas *artes de la memoria*. Por lo general, se opone la memoria a la inteligencia, pero esta última depende, evidentemente, de la primera.

En un célebre análisis, Henry Bergson distingue entre la memoria como hábito (*mémoire-habitude*), que se refiere a la capacidad de recitar un texto después de haberlo leído algunas veces, de la memoria como recuerdo (*mémoire-souvenir*), que se refiere al recuerdo que uno conserva después de haber leído el texto. Sigmund Freud distingue entre la memoria como conservación de representaciones y la capacidad de rememorar en el campo de la conciencia estas mismas representaciones.

El deporte es una escuela de vida y, normalmente, las mayores enseñanzas se extraen de las derrotas. Es cuando uno ha sufrido una derrota inesperada o humillante que se para a reflexionar y toma conciencia de que algo tiene que cambiar. Pasar por esos malos tragos es necesario e imprescindible para crecer y mejorar. Ningún ser humano desea pasar por ellos, pero hacerlo no es baladí. Deja rastro en la persona e imprime carácter.

La memoria de los malos tragos desempeña un papel decisivo en la práctica deportiva. La planificación de la siguiente actividad tiene en cuenta ese pasado y el deportista aprende de él todos los elementos que debe cambiar. A través del deporte se ejercita la memoria, de tal modo que el deportista va adquiriendo experiencia y cada vez es más hábil a la hora de desarrollar su modalidad deportiva. Los malos tragos forman parte de la vida deportiva. Se debe pasar por ellos para aprender, con humildad, lo que se puede hacer mejor.

Un deportista va construyendo, poco a poco, su fuerza interior a través del entrenamiento. Lo que hace que esa fuerza tome forma y se asiente es la competición y, dentro de ella, es la derrota la que le da el espaldarazo definitivo.

Cuando el deportista está sometido al egoísmo y al egocentrismo, sufre mucho cuando es derrotado. Es un golpe mortal a su orgullo, por eso lo digiere mal y tiende a buscar las razones de su fracaso fuera de sí mismo: en los rivales, en el árbitro, en el terreno de juego, en el ambiente, en el clima. Su ego y su orgullo no pueden aceptarlo, y es por ello que las grandes derrotas marcan siempre un antes y un después en las vidas de los deportistas.

El orgullo no debe confundirse jamás con la debida autoestima que toda persona debe tener y, de un modo particular, el deportista. Amarse, cuidarse, velar por el propio cuerpo es básico para el equilibrio personal, pero en el orgullo hay algo más que esta *cura* de sí mismo. La pasión del orgullo es la satisfacción de sí mismo llevada al extremo, hasta el punto de poner a los demás por debajo de uno mismo.

En la tradición cristiana, que destaca la humildad como madre de todas las virtudes, el orgullo es un pecado. «El orgullo, la ignorancia y la ceguera van siempre juntos», afirma Malebranche. Según Corneille, el orgullo es uno de los medios esenciales de la acción trágica. Gran parte de los héroes de sus tragedias manifiestan una disposición permanente a preferir las satisfacciones de la gloria al gozo puro y simple.

Cuando las cosas van mal, uno se debilita o se hace más fuerte. El que se debilita abandona, pero el que se fortalece crece y mejora significativamente. La memoria desempeña ahí un papel vital, ya que puede jugar malas pasadas. Recordar esos momentos duros puede servirle a uno de acicate o puede ejercer de bloqueo mental. Saber canalizar la energía y los sentimientos que producen esos recuerdos es una de las claves para salir a flote o, por el contrario, para hundirse.

Una vez más, el deporte se revela como escuela de vida. Hacer deporte consiste en ganar y en perder, en caerse y en levantarse, en lograr los objetivos prefijados y en no conseguirlos. Todo ese proceso de subir y bajar, de altos y bajos, te curte, te forma y se queda almacenado en la memoria. Ella es la que luego, cuando te encuentras ante la situación en la cual te equivocaste, te caíste y que provocó tu derrota, te ayuda a que estés alerta para que no vuelva a suceder.

La memoria te ayuda a repasar mentalmente el proceso y te permite ver cuándo y dónde cometiste los errores. Gracias a ella luego uno puede analizar y rectificar. El deporte ayuda de manera extraordinaria a desarrollarla y trabajarla. Para ganar antes hay que perder, para tener éxito antes hay que fracasar, para levantarse antes hay que caerse, y para saber el camino que hay que tomar, antes hay que saber de dónde vienes. No hay que vivir del pasado ni en él, pero el pasado, si quieres, puede ser el gran maestro que te enseña y te ayuda para tener un presente y un futuro mejores.

Por ello, la memoria es una gran aliada y la práctica deportiva, un gran instrumento para desarrollarla y mejorarla.

La fuerza de la voluntad. El fin y los medios

La autodisciplina o el trabajo sobre uno mismo es esencial en la actividad deportiva. La fuerza de voluntad desempeña, pues, un papel principal.

Por un lado, hay deportistas muy bien dotados físicamente, con unas características biomecánicas excepcionales, pero que no alcanzan los resultados esperados porque les falta la fuerza de voluntad. Por otro lado, los hay menos predispuestos por naturaleza, con carencias o dificultades de tipo físico o intelectual manifiestas, pero que disponen de una gran fuerza de voluntad que les abre horizontes insospechados.

El caso de los atletas paralímpicos es ejemplar para toda la comunidad humana. Deberíamos aprender de ellos. Sorprende gratamente contemplar cómo deportistas con severas limitaciones físicas y psíquicas realizan movimientos con gran exactitud, alcanzan hitos y superan marcas y registros que, en condiciones normales, son muy difíciles de conseguir. En muchos de ellos, el factor deporte ha sido decisivo para recrear sus vidas, para reinventarse, para hallar una motivación por la que luchar y seguir viviendo.

La voluntad no lo es todo en el deporte, pero representa un papel esencial. Es la fuerza motriz que empuja al deportista a entrenar, a superar las dificultades y a vencer las contrariedades de todo tipo que regala la vida constantemente. Esta fuerza de voluntad trabajada y esculpida a través de los entrenamientos es un activo intangible para la persona y puede exportarla a otras áreas o facetas de su vida, a la esfera familiar, educativa, laboral, social o cultural.

En este sentido, el deporte no solo estimula facultades psíquicas como la memoria, la imaginación, la inteligencia (en plural), sino también el motor más importante de toda persona, a saber, su voluntad.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de voluntad? ¿Por qué algunos seres humanos tienen tanta fuerza de voluntad y otros carecen tan manifiestamente de ella? ¿Cómo se alimenta la voluntad? ¿Cómo se fatiga la voluntad? ¿Qué es lo que pone en movimiento esta fuerza interior que lanza al ser humano hacia retos imposibles? ¿Todo depende de la motivación? ¿Existe un motor que se pone en movimiento indistintamente de los resultados?

Si el deporte se puede definir como una actividad física en la cual uno lucha por ir más allá de sus límites, en esta lucha hay un factor determinante, que es la fuerza de voluntad que uno tenga para ir derribando barreras y sobrepasando límites. Por ello, resulta esencial recabar en el tema de la voluntad, porque de ahí depende, sustancialmente, la existencia del deportista. Sin voluntad, no hay deportista, por muchos recursos que tenga una persona.

La palabra *voluntad* es muy rica en significados en la historia de las ideas. Procede del latín *voluntas*, que, a su vez, se relaciona con el verbo *vollere*. Querer es un movimiento hacia algo, una tendencia, un deseo. El acto voluntario nada tiene que ver con la pulsión ciega que no tiene ninguna visión del objeto. La voluntad se estimula a partir de un objeto mental. El deportista visualiza adónde quiere llegar, se representa mentalmente lo que quiere conseguir y, para ello, utiliza la imaginación.

Este objeto, en la medida en que lo atrae y en la medida en que él vislumbra posibilidades de alcanzarlo, pone en movimiento a la voluntad. Toda voluntad es voluntad *de* algo, tiene un contenido, un objeto formal. En el lenguaje de los clásicos: la voluntad es la facultad de obrar que hace al ser humano un ente libre. Esta siempre se orienta hacia un fin, un fin que considera que es su bien.

La fuerza de voluntad no debe confundirse con la voluntad de poder, pues una cosa es afirmarse frente a las contrariedades y otra muy distinta es el deseo de dominar al otro, de subyugarlo y de sentirse superior frente a él. Según Friedrich Nietzsche, la lucha, expresión de la rivalidad y de la jerarquización de los instintos, es el principio mismo de la vida.

La voluntad de poder aparece como una fuerza creativa fundacional. Es, pues, la conjunción en acto de la competitividad y de la creación, una relación de fuerzas en la cual la superioridad y la dominación se manifiestan como un poder. Conquistar, crear, ganar son manifestaciones de la voluntad de poder.

Fácilmente se interpreta la práctica deportiva desde este concepto de naturaleza nietzscheano (*Wille zur Macht*). No cabe duda de que la intención de dominar, humillar y mostrar la superioridad al otro e, incluso, denigrarlo forma parte de las intenciones de algunos deportistas, pero tales fines son ajenos a la esencia del deporte.

A nuestro juicio, el deporte es una expresión nítida de lo que Arthur Schopenhauer denomina la *voluntad de vivir* (*Wille zum Leben*), la voluntad de gozar y de disfrutar de la existencia, de permanecer en la vida. La voluntad de poder se manifiesta en la vida humana, tanto en la esfera de las relaciones interpersonales como en el marco laboral y también deportivo, pero forma parte de la negatividad de la persona. Los hay que sienten la necesidad de humillar a los demás, de dominarlos, de demostrarles su superioridad en una modalidad de la vida y exhibirla impudorosamente, pero esta debilidad humana, fruto de la insatisfacción vital, no es, en ningún caso, la esencia del deporte.

La fuerza de voluntad sí que constituye su razón de ser, pero esta, cuando es vivida desde la sobriedad y desde la austeridad, se desarrolla secretamente, respetuosamente, sin juzgar a sus semejantes.

En definitiva, el deporte es, por definición, caerse y levantarse. Es por ello que el deporte puede considerarse una de las grandes herramientas para fortalecer la resistencia de la voluntad.

La voluntad, como otras muchas dimensiones de la persona, es susceptible de ser entrenada. Consiste en no darse jamás por vencido, en no sucumbir frente a las adversidades y en tener determinación, lo cual forma parte del ADN del deportista y supone un entrenamiento continuo y permanente de la fuerza de voluntad. Obtener mejores resultados y ser mejor deportista implica incrementar y fortalecer la fuerza de voluntad.

Esto conduce al debate sobre el fin y los medios. Muchos consideran que el fin del deporte es obtener la victoria, lo cual lleva a querer obtenerla a toda costa. Desde nuestro punto de vista no es así. El fin del deporte es dar lo mejor de uno mismo, aprender y crecer en el proceso que lleva hasta ese punto en el que uno lo ha dado todo.

Esa interpretación cambia la manera de hacer las cosas y el modo como se desarrolla el proceso, ya que los medios que utiliza son distintos. En el primer caso se utilizan productos y cosas externas, mientras que, en el segundo, se recorre el camino con ayudas internas como la fuerza de voluntad.

Si dijéramos que deporte y fuerza de voluntad constituyen una simbiosis, para el deporte esta sería sin duda de tipo obligatorio y permanente, porque el deporte sobrevive gracias al hecho de ejercitar y desarrollar la fuerza de voluntad. De hecho, uno podría decir perfectamente cuando va a practicar cualquier actividad deportiva: «Voy a practicar mi fuerza de voluntad».

Y ¿por qué esta simbiosis? Porque si consideramos que la voluntad es la capacidad que tenemos y que nos mueve a hacer cosas de manera intencionada, por encima de las dificultades, los contratiempos y el estado de ánimo, el deporte se alimenta y vive gracias a estos factores. Es una actividad que se hace de forma intencionada, en la cual siempre hay dificultades y contratiempos que afrontar y superar, y en la cual la primera gran batalla se libra con nosotros mismos y nuestro estado de ánimo.

Hay dos tipos de voluntad, una inconsciente o espontánea que surge cuando nos sentimos motivados y convencidos de realizar algo, y otra consciente u obligada, que es de la que tenemos que echar mano cada vez que debemos esforzarnos en realizar cosas que no nos gustan, que nos cuestan más trabajo o que simplemente no nos apetece hacer. Es por ello que la voluntad no es simplemente una virtud, sino que tenemos que trabajarla. Podríamos compararla con cualquiera de los músculos de nuestro cuerpo, los cuales se hacen más débiles en la medida en que dejamos de utilizarlos.

Lo mismo ocurre con la voluntad, y cada situación que requiere esfuerzo es una magnífica oportunidad para robustecerla, de lo contrario, se va debilitando y se traduce en falta de carácter, irresponsabilidad, pereza e inconstancia.

El deporte es la mejor herramienta para fortalecerla y evitar que se debilite porque el deporte es acción y movimiento, y eso implica esfuerzo. En el deporte, no basta con la intención o con saber lo que hay que hacer. Hay que pasar a la acción, lo cual alimenta la voluntad, que se demuestra haciendo las cosas.

Volviendo a la simbiosis deporte-voluntad, ambos se retroalimentan por el hecho de que sin voluntad no se puede hacer deporte y porque practicar deporte es el mejor de los modos de reforzar la fuerza de voluntad.

Este reforzamiento nos da la posibilidad de poder construirnos un gran escudo que nos ayude a librarnos de los vicios y a hacer funcionar el motor de los demás valores, que es la voluntad, no solo para adquirirlos, sino para perfeccionarlos. Ningún valor puede cultivarse por sí solo si no hacemos un esfuerzo, pues todo requiere pequeños y grandes

sacrificios realizados con constancia. Y una vez más, el deporte es la llave maestra para poder conseguirlo.

7. Tensión y distensión

Algunas personas encuentran en la práctica deportiva la tensión que necesitan sus vidas, mientras que otros hallan en ella la distensión que anhelan. El deporte aparece como un arma de doble filo, como la afirmación y la negación, como el yin y el yang. Del mismo modo que moviliza, activa y tensa a algunos seres humanos, a otros les genera paz y sosiego.

De hecho, el ser humano, para poder mantener su frágil e inestable equilibrio emocional y mental, requiere de esta dialéctica entre tensión y distensión. Una tensión excesiva puede romperlo, pero una distensión continuada puede también destruirlo. Necesita, alternativamente, sus dosis de tensión para ponerse en movimiento, para sentirse vivo, pero también sus dosis de distensión para poder desligarse y tensionarse, posteriormente, con más ímpetu.

El exceso de tensión es negativo para el deportista, pero también lo es la excesiva distensión. Escribe Viktor Frankl: «Todo entrenador sabe que la tensión es el enemigo de un rendimiento excelente. La razón principal de la tensión es que durante la competición en natación uno esté demasiado preocupado por la victoria o que intente demasiado el éxito. Esto hace que el deportista se inquiete por vencer al nadador en el próximo trecho. En el momento en que el deportista prevé el éxito, disminuye su capacidad de rendimiento. [...] Cuando mejor nada un deportista es cuando intenta convertirse en su propio adversario».²¹

La tensión tiene, como se ha dicho, efectos emocionales que son de carácter perjudicial. Cuando el deportista está tenso, es decir, ansioso, angustiado, pendiente del público, no fluyen bien sus capacidades. Si goza de una gran distensión, será muy frágil cuando sea atacado por sus rivales.

Escribe el padre de la logoterapia existencial, Viktor Frankl: «Es obvio que el hombre no necesita estar sometido a una tensión extrema. Lo que necesita es cierta tensión, una tensión sana y bien dosificada».²²

El deporte es ambiguo, pues, por un lado, genera tensión, pero, por otro, genera lo opuesto, distensión. Nos referimos, especialmente, al deporte *amateur*. Presentarse en la línea de salida de la maratón genera tensión, como la activa llegar a la final de un campeonato de veteranos de baloncesto. La tensión tiene efectos y resonancias emocionales como la angustia, la congoja, la dubitación, la ansiedad, entre otras muchas. La distensión, en cambio, se asocia a la tranquilidad, al sosiego, a la paz. Muchos deportistas *amateurs* hallan una cierta paz interior practicando su modalidad deportiva. En estos casos, el deporte les sirve de contrapunto a la tensa vida laboral, social o familiar.

Para muchas personas, el deporte es lo que da tensión a sus vidas. Cuando la sociedad no genera tensión, el ser humano tiende a creársela por sí mismo. Escribe Viktor Frankl: «El hombre tiende a crear artificialmente la tensión que la sociedad le niega: *se procura* él mismo la tensión que necesita. Y lo hace exigiéndose algo a sí mismo: fuerza su rendimiento [...] incluso el “rendimiento” de la renuncia. Y en medio del bienestar, comienza a privarse de algo libremente: crea de modo artificial y deliberado ciertas situaciones de penuria».²³

No es extraño que el autor de *El hombre en busca del sentido* relacione estrechamente la práctica deportiva con la ascética. La ascética es, por naturaleza, tensión, movimiento hacia algo elevado y difícil, algo que requiere de entrenamiento, de sacrificio y de renuncia.

Escribe Viktor Frankl: «El deporte no es la catarsis moderna, sino que es la ascética moderna. Incluso cuando el hombre es más bien espectador y hace deporte pasivamente, busca la tensión».²⁴

¿Qué significa ascética moderna? ¿A qué se refiere exactamente? ¿No se trata de un concepto religioso? ¿Tiene sentido relacionar una práctica secular y laica como el deporte con una noción religiosa?

La ascética es renuncia, es entrega, es ascenso hacia lo más alto y en el deporte, tanto en el plano *amateur* como en el profesional, este tipo de elementos desempeñan un rol fundamental. El deportista renuncia a muchas facetas de la vida humana para poder ejercer correctamente su modalidad. Duerme menos, se levanta antes, entrena a horas

intempestivas, se abstiene en determinados momentos de actividad sexual, dedica recursos económicos para obtener el material que necesita, se inscribe en carreras, competiciones, encuentros, renuncia a tiempo de ocio, a tiempo familiar, y también a la ingesta de determinadas bebidas y alimentos.

El asceta, palabra que tiene el mismo origen etimológico griego que *atleta*, renuncia a los placeres mundanos para vivir la experiencia de la unidad con Dios. El atleta renuncia también a placeres mundanos para conseguir la victoria, para superarse a sí mismo. Esta subida hacia lo más alto exige un gran trabajo personal y una gran capacidad de donación.

La práctica deportiva es ascética en el sentido más genuino del término, pero una ascética laica o secular, porque esta no se desarrolla en el marco de una tradición espiritual y simbólica en particular, y es que la ascética no es patrimonio exclusivo de las confesiones. Para que exista ascética, debe existir un fin y, simultáneamente, un esforzado movimiento para conquistar ese fin, tienen que darse la entrega, la renuncia y el sacrificio, y todo ello es omnipresente en la vida del deportista.

Ismael Santos cuenta su experiencia en estos términos: «Por lo que puedo hablar de mi experiencia, he pasado por diferentes estadios en lo que a tensión-distensión se refiere. Al principio de mi carrera profesional, la tensión ocupaba un lugar mucho mayor que la distensión. Era joven, inexperto, y tener que ganarse un puesto en cada entrenamiento, demostrar en cada partido que uno merecía jugar antes que el compañero más veterano y demostrar que no había que fichar a nadie de fuera para ocupar tu puesto, y que podían confiar en ti para el futuro, generaba quisiera o no tensión.

»Con el paso del tiempo eso fue cambiando al darme cuenta de que la clave, si quería tener una carrera larga y disfrutar de ella, radicaba precisamente en cómo gestionar esa tensión, que por otra parte era absolutamente necesaria para competir cada día.

»Me di cuenta enseguida de que tenía que convivir con ella como una compañera de viaje, aceptarla y no tratar de evitarla. Al contrario, tenía que conocerla, controlarla, regularla y utilizarla en mi beneficio. Ello me llevó a desarrollar un mayor control mental y a disfrutar de esa tensión, convirtiendo la energía que me proporcionaba en algo positivo y no negativo.

»Al mismo tiempo, poco a poco fui encontrando el modo en que los momentos de distensión cobraran mayor protagonismo en mi vida, sin que ello fuera sinónimo de relajación o de bajar la guardia. Poniendo un ejemplo relativo al deporte, la distensión es

absolutamente necesaria para la mente, como lo es hacer estiramientos después de hacer ejercicio para el físico. Sin este equilibrio, el deportista está abocado a rendir durante un corto período de tiempo y de manera discontinua.

»Una vez abandonado el deporte profesional, la montaña me hizo entrar en otra dimensión con respecto a la tensión. Ya no tenía que demostrar nada a nadie, ni ser mejor que nadie, pero entraban en juego los factores peligro y riesgo, algo desconocido y nuevo para mí. Ello provocó que al principio la tensión fuera todavía mayor, al no controlar el entorno en el que me movía.

»La clave esta vez era la de entender por qué reaccionaba tensionando mi cuerpo ante situaciones que yo percibía como peligrosas y arriesgadas, y luego cómo intentar gestionar esas situaciones. Fue un largo proceso que me llevó al punto de entrar en armonía con el entorno natural. Una vez que interioricé que la naturaleza era mi maestra y que lo único que tenía que hacer era estar atento, escucharla y aprender, los miedos desaparecieron, y las situaciones de peligro y de riesgo pasaron de ser situaciones de gran tensión a ser momentos de disfrute.

»Con lo cual, lo que mi experiencia me ha enseñado es que por un lado la tensión no solo es buena y necesaria, sino que es una gran maestra que te enseña a conocerte mejor a través del proceso de conocerla y gestionarla. La clave no es hacerla desaparecer, sino mantenerla en el punto justo. El estrés creado por esta tensión no debe convertirse en energía negativa que juegue en nuestra contra y nos perjudique, sino en energía positiva que nos ayude a dar lo mejor de nosotros mismos.

»Por el otro lado, también he aprendido que no por tener más tensión uno va a rendir mejor y a conseguir mejores resultados. Al contrario. Pienso que la combinación tensión-distensión es la clave para obtener los resultados deseados. Basta solo aprender cuándo y cuánto uno tiene que estar tensionado o distendido. Lo mismo que el descanso es parte del entrenamiento, y es cuando este se asimila, la distensión es el momento en el cual se asimilan e interiorizan los momentos de tensión».

III

El deporte forja el carácter

Desde los antiguos filósofos griegos hasta el barón De Coubertin pasando por los grandes filósofos románticos del siglo XIX, se ha escrito que la práctica deportiva, cuando se realiza con asiduidad y disciplina, forja el carácter, configura el *ethos* de la persona, desarrolla su *talante moral*, para decirlo con la bella expresión de José Luis López Aranguren.

En múltiples tesis, tesinas y programas de investigación se ha demostrado cómo a través de la actividad deportiva los niños y los adolescentes apprehenden determinados valores, adquieren buenos hábitos, es decir, virtudes, con lo cual parece evidente que esta actividad contribuye, junto a otras, a la formación moral de la persona.

Estamos hablando, pues, de una actividad que permite descubrir valores, que activa virtudes en la persona, hábitos perfectivos que mejoran globalmente al ser humano. De ahí la atención que debe merecer tanto la educación física como el deporte en los programas formativos obligatorios, en la educación formal y en la informal, una relevancia que extrañamente se les concede a pesar de las investigaciones que avalan sus beneficios.

El vínculo entre actividad deportiva y virtudes morales merece una reflexión. El deporte enseña, estimula capacidades mentales y emocionales, desarrolla la inteligencia, la memoria, la imaginación y la voluntad, pero, además, activa buenos hábitos, los cuales, en la medida en que se repiten, forjan el carácter y hacen mejor a la persona.

Estamos hablando de virtudes, de cómo el deporte, correctamente ejecutado, es una valiosa herramienta para mejorar al ser humano, para hacerlo más virtuoso. No es la

única, ni mucho menos. No se pueden descartar otras actividades como el canto coral, el teatro, el excursionismo, la danza o el voluntariado social, pero el deporte, por el influjo que tiene sobre las multitudes, es decisivo.

La virtud no es un don natural como lo es la inteligencia, porque uno puede perderla; es un mérito que se adquiere con el tiempo. Uno no nace virtuoso; se hace virtuoso a lo largo del tiempo. La virtud (*virtus*) es un hábito y, por lo tanto, se adquiere como un oficio o una profesión, por repetición. No es un acto aislado ni un movimiento inconexo; es una cualidad del carácter, una excelencia de la personalidad moral que hace a la persona más perfecta y, por lo tanto, más deseada.

La virtud se adquiere a través de la acción. Es nadando que uno aprende a nadar; es corriendo que uno aprende a correr; es haciendo acciones justas que uno aprende a ser justo. Como todo hábito, la virtud no es solo lo que uno sabe hacer; también es lo que uno ama hacer. Lo que atestigua la autenticidad de la virtud es el placer que uno tiene cuando la practica.

La conformidad a la ley, a las normas de juego o a la legalidad humana o divina no es suficiente para hacer a alguien virtuoso, ya que esta conformidad puede resultar de motivos o móviles que no tienen nada de morales. Uno puede ser, por ejemplo, generoso o amable o cortés por interés o por vanidad, para quedar bien, para ganarse un favor. Solo es virtuoso el que realmente lo desea y es la voluntad lo que lo hace responsable.

Obrar conforme a la virtud no es actuar ciegamente; conlleva necesariamente una parte de inteligencia. Aristóteles subraya que la virtud es la medida, el equilibrio. Una virtud, en efecto, es el punto equidistante entre el exceso y el déficit. La templanza, por ejemplo, se opone a la frigidez, pero también al apasionamiento; la liberalidad se sitúa en el punto equidistante entre la prodigalidad y la avaricia. La virtud no representa un grado de la acción, sino una máxima de la acción.

El punto medio es, precisamente, lo más difícil de conquistar. Ese es el lugar donde habita la virtud. Nunca se puede preestablecer porque depende de las circunstancias y del mismo individuo. Es por ello que la regla que determina lo que es el justo medio, esto es, la virtud, no está escrita en ningún lugar, ni dada una vez por todas; ella es la que determina al hombre prudente.

Esta idea de la virtud como punto equidistante entre el exceso y el déficit tiene mucha relevancia en la vida deportiva. El buen deportista trata de evitar siempre los extremos y

busca ese justo medio porque sabe que eso es beneficioso para su ser y también para su equipo.

Si se extralimita en un ejercicio, puede lesionarse y si cae él, eso tendrá consecuencias para su equipo. El deportista virtuoso solo arriesga cuando es necesario y las circunstancias lo exigen. Es distinto jugar una final que jugar un partido amistoso. El justo medio depende de los entornos y de las situaciones. Lo que en una circunstancia es excesivo, en otra, en cambio, es justo.

No cabe duda de que el punto medio se alcanza por ensayo y error. No existe una norma escrita ni un algoritmo que debe aplicarse mecánicamente independientemente de las circunstancias. El deporte tiene esta dimensión artesanal y creativa que permite el ejercicio de la libertad responsable del deportista. Eso lo obliga a deliberar, a tener que hacer elecciones sobre la marcha sin poder detenerse. Muchas veces tiene que tomarlas en pocas fracciones de segundo, en plena competición, sin poder ponderar suficientemente lo más acertado, pero sus acciones tienen consecuencias no solo para él, sino también para su equipo y, a veces, a largo plazo.

La deliberación *in situ* no es fácil, porque no se pueden evaluar con la suficiente calma todas las variables que están en juego, pero es una enseñanza fundamental para la vida, porque también en la vida uno debe tomar decisiones familiares, sociales, económicas y afectivas sin poder parar el tiempo ni detener el curso de los acontecimientos. El tren de la vida no se detiene mientras deliberamos cómo salir de los atolladeros que plantea la misma existencia.

A través de la práctica deportiva se adquieren un sinnúmero de buenos hábitos o de virtudes que esculpen el carácter de la persona. «El deporte –dice el papa Francisco– es un camino educativo. Encuentro tres caminos, para los jóvenes, para los muchachos y para los niños. El camino de la educación, el camino del deporte y el camino del trabajo, es decir, que haya puestos de trabajo al inicio de la vida juvenil. Si existen estos tres caminos, os aseguro que no habrá dependencias: nada de droga, nada de alcohol. ¿Por qué? Porque la escuela te lleva adelante, el deporte te lleva adelante y el trabajo te lleva adelante. No olvidéis esto. A vosotros, deportistas, a vosotros, dirigentes, y también a vosotros, hombres y mujeres de la política: educación, deporte y puestos de trabajo».²⁵

No nos proponemos explorarlas todas, pero sí presentar, a continuación, las fundamentales.

Saber ganar y saber perder

Unas veces se gana, otras se pierde, pero eso no significa que uno sepa ganar o sepa perder. Esta sabiduría práctica se aprende con el tiempo y con la experiencia. Uno no nace sabiendo ganar o sabiendo perder, lo aprende por experiencia e imitando a quienes más saben.

Al nacer, nadie nos dice que vamos a ganar algunas veces y vamos a perder muchas más; tampoco nos enseñan a administrar correctamente nuestras grandes o pequeñas victorias y, mucho menos, a asumir dignamente nuestras pérdidas.

Lo descubrimos a través de la *praxis* vital, por ensayo y error. Primero, en el patio de colegio; luego, en la oficina. En el campo de fútbol y fuera de él. En la vida afectiva y en la vida profesional. Perdemos y ganamos. Vemos cómo nuestros allegados pierden y ganan y observamos conductas diferentes, distintos modos de celebrar la victoria y de asumir la pérdida.

¿Qué es ganar y qué es perder para un deportista? ¿Qué es el éxito? ¿Qué es el fracaso? Parece obvia la respuesta, pero no lo es y, menos aún, en el terreno deportivo.

Realmente, como hemos dicho, ganar y perder no siempre tienen relación con el resultado final objetivo. La puntuación final reflejada en el marcador son solo números para la estadística. El verdadero significado de ganar y perder y del éxito del fracaso lo dan la actitud y el comportamiento con los cuales se ha jugado el partido o se ha corrido la carrera, antes, durante y al término de estos, y lo que se haya aprendido durante ese proceso. Es decir, la respuesta a esas preguntas viene de dentro y no de fuera.

A nuestro juicio, uno jamás fracasa si lo ha dado todo antes y durante la competición, si se ha comportado de manera educada y respetuosa con el rival, independientemente de cómo haya sido el resultado, y si ha aprendido algo de todo ello. Perder de esa manera es

tener éxito. Sin embargo, ganar dando la mitad de las propias posibilidades, comportándose mal con el adversario y no aprendiendo de los propios errores es fracasar. Por ello, hay que relativizar el marcador final y recurrir al árbitro o al juez interior para que nos diga el verdadero resultado.

Independientemente de lo que sea ganar o perder, *saber ganar* no es fácil, pero todavía es más difícil *saber perder*, especialmente en un entorno social que sacraliza el éxito. En el imaginario colectivo, se entiende por éxito la gloria, la fama, el poder adquisitivo, la riqueza material y el reconocimiento mediático global. El factor contexto influye a la hora de definir lo que es ganar y lo que es perder, pues el deporte, como toda actividad humana, se desarrolla en el seno de una cultura y de una atmósfera ideológica.

No es fácil perder en nuestra sociedad. Al perdedor se lo señala con el dedo acusador, se lo estigmatiza socialmente. Nadie desea presentarse en su comunidad de iguales como un perdedor. En ella solo tiene cabida el triunfador, el que se sale con la suya, el que alcanza sus expectativas. La pérdida no es percibida como una posibilidad humana, sino como una vergüenza, como una humillación, como algo que hay que esconder. La máxima que se impone socialmente es que siempre pierden los otros, pero que yo no puedo perder, no puedo permitirme el lujo de perder.

De ahí la intolerancia a la pérdida, al fracaso y a la frustración. Se tiende a ocultar, se convierte en un tabú, como la misma muerte, se disimulan las pérdidas sociales, afectivas, económicas, culturales y, evidentemente también, las deportivas. Y, sin embargo, todos perdemos, pero lo que nos hace grandes es el modo como nos enfrentamos a nuestras pérdidas.

La pérdida, como la enfermedad, como el dolor o la fatiga, son epifanías de la vulnerabilidad humana, expresiones del ser finito de la persona. Hay que contar con ello y, por lo tanto, se debe vivir con normalidad cuando entra en la esfera personal y no como algo excepcional que uno tiene que ocultar con rubor.

Es fundamental enseñar a los más jóvenes a perder, especialmente a quienes se inician en la actividad deportiva. Esta es una tarea decisiva que tiene su correlato en otras áreas de la vida. Las cosas no siempre salen como uno querría. Esta es una lección fundamental de la vida que cuanto antes la aprenda uno, mucho mejor. Por eso, aprender a perder es, en el fondo, aprender a vivir.

Sabe perder quien reconoce, de entrada, que ha perdido y, por lo tanto, reconoce el mérito del ganador y lo felicita por ello. El reconocimiento de la pérdida es un primer

paso, una forma de superar el autoengaño. Los hay que pierden, pero se mienten a sí mismos, porque no pueden soportar tal idea y se intentan convencer de que han vencido. Se repiten a sí mismos que han ganado, pero saben, en el fondo de su ser, que han perdido.

Reconocer que las cosas no han salido como uno imaginaba es un primer paso. Es un ejercicio de transparencia y de lucidez para con uno mismo, pero saber perder exige otro paso más difícil, felicitar al ganador, celebrar su victoria, alegrarse por lo que ha hecho, por su gesta. Para ello es fundamental superar una pasión muy tóxica, el resentimiento. El perdedor fácilmente experimenta rencor porque no ha conquistado la victoria que deseaba y este rencor que nace del agravio comparativo lo corroee por dentro, como si fuera un tumor maligno, y le impide alegrarse auténticamente por el ganador y celebrar su logro.

El ganador espera el reconocimiento. Tiene derecho a ello. Atiende a la felicitación de sus rivales. Al perdedor le resulta difícil reconocer que ha perdido; debe luchar contra su ego, pero solo pierde dignamente cuando lo reconoce y, además, felicita explícitamente al ganador.

Saber perder es no buscar excusas. El mal deportista busca siempre pretextos, excusas, formas de argumentar su pérdida. Como no puede soportarla, tiene que edificar un muro de excusas para poder salvaguardar a su ego. Le resulta muy difícil tener que aceptar lisa y llanamente que el rival es mejor que él y busca en las excusas el modo de amortiguar la pérdida, pero también de robar el sabor de la victoria al ganador. Sabe perder quien, en definitiva, se alegra por el ganador, lo celebra con él, empatiza con sus emociones y no se deja devorar por el rencor o el resentimiento.

Ganar es agradable y placentero, no solo en el plano físico, también en el emocional y el espiritual. Cuando uno gana, crece en autoestima y en afirmación de sí mismo. Sin embargo, ganar nunca es fácil y, menos aún, saber ganar. Se puede ganar con elegancia y con señorío, pero también con mezquindad.

La discreción es la principal virtud del ganador. Vive la victoria sin sucumbir al exhibicionismo, sin caer en la vanidad o altisonancia, sin despreciar a nadie. El buen deportista sabe que la victoria es un bien efímero y circunstancial y, por lo tanto, no queda atado a ella, no se identifica con la figura del triunfador, pues sabe vivirla con desapego, como algo bello que le ha sucedido, pero no como un bien que posee de

manera absoluta. No la desprecia porque sabe, por propia experiencia, lo difícil que es ganar, pero tampoco la exhibe ni la convierte en un objeto de propaganda personal.

Sabe ganar quien reconoce a sus rivales, su potencia, su calidad, su destreza y su esfuerzo. La valoración de los rivales no es un recurso paternalista ni una estrategia retórica, es algo que emerge sinceramente del buen ganador, porque sabe cómo ha tenido que luchar para vencerlos. El ganador noble nunca sucumbe a la humillación, empatiza con el sufrimiento ajeno y anima a sus contrincantes a emprender nuevas luchas.

Sabe perder quien, después de perder, vuelve, de nuevo, a entrenar, asumiendo sus errores y planificando mejor sus estrategias. No se deja laminar por la moral de derrota y halla, otra vez, razones para esforzarse. Sabe ganar quien, después de ganar, entrena de nuevo, con el mismo ardor y entrega de siempre, sin dormirse en los laureles.

Cuando uno practica cualquier deporte a nivel profesional durante muchos años, vive obsesionado con la victoria y no se da cuenta de que el verdadero tesoro del deporte reside en la derrota. Ganar alimenta y potencia el ego, perder lo calma y lo doma. Desde el punto de vista del aprendizaje, la victoria raramente enseña, sin embargo, la derrota es un espejo en el que uno puede mirarse y ver reflejados todos sus errores. Por eso a veces se gana y otras se aprende.

Con esto no estamos diciendo que haya que dejarse ganar o no dar el máximo para poder perder y aprender. Todo lo contrario. Las derrotas más duras, las que más cuesta aceptar y de las que más se aprende, son aquellas en las cuales uno lo ha dado todo, ha jugado, corrido, saltado, remado, pedaleado mejor que nunca y, sin embargo, pierde. Ese es el momento clave en la vida de un deportista. Pensabas que dándolo todo eras invencible y, sin embargo, tienes que reconocer que, aun así, hay alguien mejor que tú que te ha ganado.

En esos instantes se forjan los grandes deportistas, en la derrota, en los duros reveses. En esos momentos los grandes de verdad reconocen primero su derrota y felicitan de corazón al rival por ser mejor, pero al mismo tiempo ese momento supone la primera piedra de su próximo triunfo y de su desarrollo personal.

El deporte en este sentido es una continua escuela de vida porque ganas y pierdes continuamente. Subes y bajas, te caes y te levantas. Todo es un aprendizaje permanente. No hay que esperar a los partidos o a las competiciones. Cada entrenamiento es una prueba en este sentido, tanto si es un deporte de equipo como si es individual. Ser consciente de ello, ver los errores y las derrotas como oportunidades y no como fracasos

y construir su carrera sobre esta mentalidad, convierte a quien lo hace en un ganador permanente, independientemente del resultado deportivo final.

La tolerancia a la frustración

La frustración, como la pérdida, es una posibilidad humana. No es una necesidad imperiosa, ni una fatalidad de la naturaleza, pero la frustración adviene en la vida humana, y no solo en el ámbito deportivo, también en la esfera profesional, institucional, social o afectiva. Uno se frustra, a pesar de no quererlo, a pesar de disimularlo de puertas a fuera. Siente que se desmorona su proyecto, que se derrumba su propósito, que sus fines, tan codiciados, se disuelven en la nada.

Solo se frustra quien teje sueños, quien se propone atisbar nuevos horizontes o tiene expectativas y trata de hacerlas realidad con pundonor y tenacidad. La frustración es, pues, una impresión subjetiva, un estado emocional que nace cuando uno vislumbra la distancia existente entre el *ideal* que se ha propuesto mentalmente y la *realidad* que ha conseguido físicamente. Solo un ser de fines, para decirlo con la bella expresión de Immanuel Kant, puede frustrarse. Solo un ser que anticipa futuros puede sucumbir a este estado emocional. Si uno no espera nada, absolutamente nada, ni de los otros ni de sí mismo, jamás se frustrará, pero ¿es posible vivir sin esperar?

La vida humana no puede concebirse sin la frustración, porque es imposible vivir sin esperar, pero esta hace acto de presencia en el momento menos indicado. Siempre esperamos algo, de nuestros hijos, de nuestros colaboradores, de nuestros amigos, de nuestro entrenador o de nuestros jugadores, de nuestros políticos, de nuestros médicos y, por supuesto, de nosotros mismos. Por ello, la frustración *va de soi*, porque está íntimamente unida a la espera, y el ser humano, como indicó bellamente Pedro Laín Entralgo, es un ser hecho para creer, amar y esperar.²⁶

La frustración no es un estado deseado, ni calculado o premeditado. Es una intrusa que se hospeda en nuestra vida sin ser invitada. La que más duele es la que adviene sin

previo aviso, la que irrumpe en la propia vida, cuando nada ni nadie nos advertía de esa posibilidad.

Vivir no es frustrante, pero la vida conlleva, necesariamente, frustraciones. Algunos se dan cuenta de que podrían haberse evitado muchas frustraciones si hubieran conocido mejor sus recursos y sus limitaciones, el entorno en el cual desarrollaron su acción, en definitiva, si hubieran precisado, con más realismo, sus fines. Algunas frustraciones son públicamente confesadas, se dan a conocer a los demás; otras, en cambio, se guardan secretamente en el corazón. Probablemente estas son las que más duelen. Narrar las propias frustraciones es ya un modo de liberarlas, un cauce higiénico y terapéutico.

La actividad deportiva no es ajena a la experiencia de la frustración. Tanto en el deporte profesional como en el *amateur* tiene lugar esta vivencia, pero no es percibida, ni expresada ni administrada del mismo modo según personas y contextos. Todos los deportistas, en un momento u otro de su vida deportiva, por una u otra razón, se frustran. Pueden o no reconocerlo, pero el fenómeno se da.

Frente a la frustración se producen múltiples reacciones, aunque no todas son igualmente legítimas ni saludables para el ser humano. Cuando uno se frustra, puede sentir ira, odio, desesperación, asco de vivir, incluso puede sufrir tentaciones destructivas, nihilistas, pero es relevante recordar que con la frustración no termina la vida ni se acaba el mundo. El dominio emocional es clave para encauzar correctamente este estado de frustración. De ahí la importancia de la inteligencia emocional, en la medida en que nos predispone a canalizar correctamente las emociones tóxicas.

La frustración puede conducir a otra salida: buscar las responsabilidades en los demás. Uno se frustra porque no ha conseguido bajar su registro en una prueba deportiva. Imputa tal responsabilidad al entrenador, al público, al clima, a las presiones comerciales, a los rivales, a una constelación de elementos exógenos, y él se autoexcluye.

Esta es una inadecuada forma de enfrentarse a la frustración. Aun asumiendo que los demás pueden ser parte del problema y no de la solución, el deportista honesto consigo mismo debe explorar dentro de sí para tratar de indagar qué es lo que ha ido mal, dónde ha fallado él, qué parte de responsabilidad tiene que asumir.

La tolerancia a la frustración es uno de los aprendizajes más valiosos que uno adquiere a través de la práctica deportiva. Tolerar es sufrir, aguantar, soportar una situación desagradable sin perder el control emocional. La tolerancia a la frustración es básica para

poder continuar de nuevo, entrenar y prepararse para un futuro reto. Cuando uno no tolera la frustración, necesita extraerla fuera de sí y, consiguientemente, la imputa a los demás.

La mayoría de los niños que practican el fútbol base aspiran a ser jugadores estrella en la primera división, pero solo una pequeña minoría tendrá la ocasión de demostrar su valía en segunda división y solo una pequeñísima porción de esta minoría alcanzará la codiciada división de honor. Lo de ser estrella futbolística está reservado a muy pocos. La gran mayoría no llegará a esta cima.

Lo mismo ocurre con las otras modalidades deportivas: el ciclismo, la natación, el atletismo o la vela, por ejemplo. El grado de exigencia y de competitividad es tan elevado en el deporte profesional que solo los mejor dotados y los más tenaces alcanzan la gloria. A la gran mayoría les espera la tarea de tolerar la frustración y orientarse hacia otro tipo de objetivos.

Una de las tareas que tienen encomendadas quienes forman en la práctica deportiva (profesores, maestros de educación física, entrenadores, padres y madres) consiste en que el joven asuma, con inteligencia y creatividad, las frustraciones que padezca a lo largo de su actividad deportiva.

Esta lección es especialmente útil, pero no solo en el campo deportivo. Lo es, por extensión, en el conjunto de la vida. Tolerar la frustración no significa celebrarla, tampoco desearla; significa clara y llanamente soportarla pacíficamente, convivir con ella a pesar de no ser agradable su presencia; consiste en no dejarse vencer por esta intrusa y continuar, con la máxima normalidad, la propia vida.

La educación de los padres es clave en este particular punto. Muchas veces, los padres exigen a sus hijos unos resultados y unas marcas que son excesivas para su nivel de desarrollo físico y psíquico; ponen en ellos unas expectativas que fácilmente no se alcanzan, con lo cual se genera frustración y crisis de autoestima.

A veces proyectan en ellos sus propias frustraciones académicas y deportivas y esperan que ellos encaucen sus sueños rotos, sometiendo a los hijos a una presión que tiene graves consecuencias. Esta frustración inducida podría haberse evitado sin esta presión paterna; practicando el deporte como un evento festivo y fraternal y no como una lucha a muerte por el reconocimiento y la gloria.

Frustrarse no es, necesariamente, perder. En ocasiones se pierde, pero uno no se frustra, porque ya daba por hecho que perdería antes de empezar; no está frustrado, pues

lo ha dado todo y ha mejorado a título individual.

En ocasiones se gana y uno se frustra, porque se ha ganado con gran facilidad y, a pesar de ello, se ha jugado mal, se han cometido un sinnúmero de errores y no ha habido compenetración entre los miembros del equipo. La frustración es un estado interior que aflora cuando no se alcanza el objeto de deseo. Hay deportistas que se frustran por no haber jugado bien a pesar de haber ganado. Los hay que se frustran por no haber superado una marca a pesar de haber entrenado todos los días.

En la buena digestión emocional de la frustración está la clave del futuro éxito. Nadie desea frustrarse, pero la solución a la frustración no radica en la pasividad, en tirar la toalla y en dejar de proponerse retos. Sin deseo no hay actividad humana, pero el deseo es una fuente y un fermento de muchas frustraciones. La frustración enseña, pero solo si uno es capaz de tolerarla y de aprender sus secretas lecciones.

Es esencial que el deportista no se identifique con la frustración. Esta es un estado anímico efímero y voluble, no un rasgo del ser de la persona. Todo ser humano es más que sus estados anímicos, que sus pensamientos, que sus sueños y recuerdos. La identificación entre el ser y el objeto del pensar o del sentir es un error.

Una cosa es frustrarse y otra cosa muy distinta es *ser* un frustrado. Una cosa es fracasar, y otra cosa es *ser* un fracasado. Es importante que cuando uno vive esta circunstancia lo haga con el máximo desapego posible, que entienda que es un estado de ánimo pasajero y no un rasgo esencial que identifica a su persona. También los éxitos y los triunfos son efímeros y pasajeros. Cuando uno se cree, por haber tenido éxito una vez, que es un deportista exitoso, empieza a perder. Cuando uno cree, por haber fracasado en una prueba, que es un deportista fracasado, no tiene nada que hacer.

La frustración llega cuando uno quiere conseguir un objetivo a toda costa o cuando desea que las cosas salgan como él quiere y no acepta un resultado diferente a ese. El fracaso no depende, como fácilmente se piensa, del resultado. Solo llega cuando la actitud no ha sido la correcta. Por ello, gestionarlo en el plano emocional es difícil, porque uno solo se siente fracasado cuando algo dentro y no fuera de él ha fallado.

Esto nos abre la puerta para adentrarnos en una filosofía de vida que es la de que no tenemos derecho a los resultados. Tenemos derecho a trabajar, a sacrificarnos, a dar lo mejor de nosotros mismos, a comportarnos de manera correcta, pero no tenemos derecho a los frutos de todo ello.

Cuando uno vive pendiente de los resultados, de los frutos de la acción, deja de gozar de la propia acción, porque esta se convierte únicamente en un instrumento para obtener los resultados. La clave está en gozar con la ejecución de la acción, la que sea, independientemente de los resultados. Se trata de gozar escribiendo o nadando o corriendo, pero no convertir estas acciones en instrumentos para conseguir resultados. El desapego de los resultados es clave para gozar a fondo de la acción que se está haciendo.

La cuestión no es salir a la cancha con la intención de ganar, sino con la intención de jugar. Cuando uno goza jugando, vienen los resultados, pero como una consecuencia, no como la causa del juego.

Uno de los grandes límites a los que se enfrenta el deportista, además de la frustración, es el miedo. Este miedo llega por estar demasiado pendiente del entorno (comparaciones con los demás, expectativas creadas, críticas y juicios externos) y por estar poco centrado en lo que uno tiene dentro. Un abanico de miedo fluye por el alma del deportista: está el miedo a lesionarse, a no dar la talla, a caer en desgracia, a no ser seleccionado por el entrenador, el miedo a la crítica y a la reprobación del público. Solo si el deportista es capaz de insonorizarse, de practicar una cierta *indifferentia mundi*, en el sentido más estoico de la expresión, puede dominar y controlar esta avalancha de miedos.

El miedo es una pasión humana universal fruto de la vulnerabilidad del ser humano, pero también de la conciencia de los peligros y de la inestabilidad de todo. Es una emoción que paraliza la actividad y el juicio. Cuando uno tiene miedo, se para, está al acecho, observa atentamente, mira qué hacen los demás. Este sentimiento emerge, especialmente, en contextos de inseguridad y de incertidumbre, cuando todo lo sólido se licua o se desvanece en el aire. Por eso no es extraño, tal como subraya el sociólogo y ensayista polaco Zygmunt Bauman, que en las sociedades contemporáneas emerja esta pasión.²⁷

Frente a ella, muchos buscan refugio en las pequeñas rutinas cotidianas, y entre ellas está la misma actividad deportiva. El entrenamiento habitual da seguridad y confort, mientras que la prueba o la carrera generan miedo en el deportista, porque entra en un terreno nuevo y tiene dudas respecto a su preparación y su competencia.

Dentro de la gama de miedos que puede percibir un ser humano existe, curiosamente, no solo el miedo a perder y a no cumplir, de ese modo, las expectativas, sino también el

miedo a ganar. Este miedo llega por no vivir el instante y por haberse centrado solamente en el objetivo.

Vivir plenamente cada instante hace que el momento en el que uno se juega la victoria sea uno más. Sin embargo, si uno ha vivido pensando en el futuro y con la mente puesta en el objetivo final de ganar, llegado ese momento tiene vértigo porque solo ese momento tiene importancia, en lugar de haberle dado a cada momento el mismo valor.

La frustración es, sin duda, la hija de la persona inconformista y perfeccionista. Pero como todo en la vida, tiene cara y cruz. Lo mismo que la carrera del deportista está abocada a saber gestionar la tensión y el estrés, o a saber aceptar la derrota, lo mismo le sucede con la frustración.

Escribe Ismael Santos: «En mi caso, las ganas de llegar a una perfección imaginaria creada en mi mente hacían que desde pequeño no descansara y me gustara entrenar a todas horas del día para seguir mejorando y para intentar llegar a conseguir mi ideal de perfección.

»Esta conducta se agravó cuando empecé a ser profesional, y provocó durante muchos años que fuera un adicto al entrenamiento, entrenando más que nadie, pero no por querer ser mejor que los demás, sino por el deseo de sacar lo mejor de mí mismo y de exprimirme al máximo. La frustración llegaba cuando veía que por más que entrenara nunca llegaría a esa ansiada perfección. Me daba cuenta de que esa dinámica en la que vivía tenía una parte perjudicial que no me llevaría por buen camino, pero no lograba cambiarla. Poco a poco empecé a cambiar, y sin dejar de entrenar hasta la saciedad, simplemente cambié mi dinámica mental.

»La frustración fue desapareciendo poco a poco, y se transformó en gran exigencia y en satisfacción por dar lo mejor de mí mismo en cada momento. La clave de esta transformación tuvo lugar gracias a un cambio de perspectiva. Pasar de trabajar para conseguir llegar a la perfección a hacerlo para disfrutar del momento, fijándome únicamente en dar lo mejor de mí mismo y estar satisfecho con ello. Ya no deseaba ser perfecto, sino simplemente dar lo mejor que llevaba dentro.

»Si el deporte fue una escuela de vida en este sentido, la montaña sería la universidad. Mis comienzos como alpinista fueron duros, no porque sea una actividad dura en sí misma, que lo es, sino por mi actitud. Pensar que uno puede conseguir lo que quiera y cuando él quiera no es una buena manera de iniciar una relación con la montaña. Esta

actitud conlleva un gran peligro y una enorme frustración. Entender que era la naturaleza la que mandaba y que yo simplemente debía escuchar y aprender fue el primer paso.

»Una vez entendido eso, todo fue más fácil y la frustración desapareció. Me seguía preparando y en mi cabeza tenía el sueño de escalar muchas montañas, pero otra vez la transformación vino por el cambio de perspectiva. La naturaleza me enseñó que por mucho que entrenara y por muy fuerte que fuera, la última palabra era suya. Entendí que si escalaba cualquier cima, lo haría porque ella me dejaría hacerlo y no porque yo fuera muy fuerte.

»La naturaleza logró que el sentimiento de frustración por no conseguir hacer una cima y tener que renunciar a subirla se transformara en una lección y en un regalo. A partir del momento en que uno interioriza eso, independientemente de conseguir llegar o no a la cima, salir a la montaña se convierte en sinónimo de fiesta, celebración, agradecimiento, armonía y comunión con ella. Ya no se piensa en la cima, aunque sea uno de los objetivos, sino en cada paso que uno da, que es lo que logra que la frustración desaparezca y se convierta en satisfacción».

Las lecciones de la humildad

Una de las virtudes fundamentales que uno descubre a través de la práctica deportiva, ya sea ejercida en soledad o en comunidad, es la humildad, que consiste en el reconocimiento exacto de la propia valía y limitaciones.

La humildad es el punto equidistante entre el exceso de autoestima, que conduce al orgullo y a la vanidad, y el déficit de autoestima, que conduce a la infravaloración y a la autodestrucción. El desprecio de uno mismo no es humildad, como tampoco lo es la asunción de limitaciones que no existen. Atribuirse defectos que uno no tiene es faltar a la verdad; es, con frecuencia, un recurso estratégico para ganarse la alabanza y el aprecio de los demás. Frecuentemente a este modo de proceder se lo llama falsa humildad.

El desprecio de uno mismo es una actitud negativa que destruye la propia dignidad, pero la vanagloria o la jactancia son, igualmente, una actitud perjudicial, porque no se adecuan a la realidad del propio ser. La realidad pone las cosas en su sitio. El mismo ejercicio se encarga de situar a cada cual en su lugar y por ello no es difícil darse cuenta de los propios límites. Es algo que a través del deporte se desvela con claridad.

El reconocimiento explícito y consciente de los propios límites, de las fronteras o limitaciones del propio ser es lo que denominamos *humildad*. Esta exploración personal e íntima solo puede hacerla el propio deportista a lo largo de una secuencia de entrenamientos. Si está atento a su respiración, a las sensaciones corporales, a la fatiga y a los efectos del entrenamiento en su cuerpo, captará estas limitaciones, pero una cosa es darse cuenta de ellas y otra cosa muy distinta es revelarlas, exponerlas. El deportista humilde no tiene dificultades en revelar tales limitaciones, porque ello no hiere su autoestima.

Tampoco escatima alabanzas al resto del equipo cuando se ha conseguido una victoria. Sabe que el triunfo no es una cosecha personal, sino la resultante de una concatenación de esfuerzos de toda una red de individuos. Cuando el ganador reconoce que sin los miembros de su equipo la victoria no habría sido posible, no sucumbe a la falsa humildad, sino que está revelando una gran verdad. En la mayoría de los deportes, el equipo es un factor clave y el equipo no solo lo integran quienes están sudando la camiseta en la cancha, sino también quienes dirigen, entrenan, apoyan y respaldan a los que ejecutan la actividad deportiva.

El deportista, a lo largo de su andadura, se percata de estas limitaciones y, simultáneamente, de la superioridad de sus rivales. El descubrimiento de la humildad no es algo artificial, inducido desde fuera. Es una revelación, un desvelamiento. El deportista se da cuenta de que no puede más, que se fatiga, que se desfonda en la pista y ello le permite, a la vez, ser más condescendiente con quienes sufren un desfallecimiento o una crisis. La limitación nos humaniza, nos une fraternalmente unos a otros.

La imagen excesiva que el deportista tenía de sí mismo antes de realizar la actividad se deshace, por contraste, con la realidad. Por eso, la humildad atesora grandes lecciones. Cuando uno descubre sus limitaciones, puede reaccionar de dos modos: hundirse psicológicamente en la miseria, porque no las aprueba ni las acepta, o puede tratar de buscar mecanismos para tolerarlas y, si es posible, superarlas.

El segundo camino es la senda que conduce a la mejoría personal. Quien descubre sus límites pregunta, se asesora, busca fórmulas para trascender las barreras. Quien todavía no ha chocado con sus fronteras y parte del falso supuesto de que *todo es posible* no siente la necesidad de aprender de los que más saben, de los que más experiencia tienen. La humildad nos hace receptivos a la enseñanza de los otros, también nos hace más compasivos y atentos a quienes sufren todo tipo de limitaciones.

Una persona humilde es la que reconoce el don que ha recibido, un don que no es fruto de su mérito personal ni de su trabajo. El deportista se encuentra instalado en un cuerpo que no ha elegido, con unas características y competencias que le han sido dadas. Vive en él, se desarrolla en él, goza y sufre en él. Su mérito consiste en extraer todo ese potencial que está latente, pero solo puede hacerlo si cuenta con la ayuda de otras personas, de especialistas y de técnicos que sabrán asesorarlo en esta tarea. Solo, aislado del mundo, difícilmente podrá conseguirlo.

Detrás de un gran deportista siempre se esconde una comunidad de personas que confiaron en él y contaron con él cuando nadie lo conocía. Este apoyo incondicional es decisivo. Sin esta red de personas, es muy difícil que florezca todo su potencial. De ahí el valor que tiene la comunidad afectiva, el entorno cómplice que en muchas culturas es, básicamente, la familia.

La humildad, pues, abre las puertas a la gratitud. La mayoría de los deportistas de élite, al terminar su carrera deportiva y al despedirse de la afición a través de los medios de comunicación social, practican esta gratitud hacia quienes han colaborado y ayudado activamente a hacer florecer todos esos recursos y potencias que estaban latentes en ellos.

Este ejercicio de gratitud dignifica la práctica deportiva y hace añicos el modelo individualista del *self made man* tan extendido en nuestra sociedad. Somos gracias a los otros, y sin los otros no podríamos alcanzar lo que aspiramos ser.

Si tuviéramos que decir cuál ha sido la lección más importante que nos ha enseñado el deporte, esta sería, sin duda, la humildad. El deporte es maravilloso porque empequeñece y ridiculiza los egos. Les permite hincharse durante un tiempo, pero luego siempre los desinfla, dejando en evidencia a los que dejan guiar sus vidas por ellos.

El deporte te enseña a través del entrenamiento y de la competición que la línea que separa la victoria de la derrota es muy sutil, lo mismo que la que divide el éxito del fracaso. Exigirte cada día el máximo y competir permanentemente contra alguien te enseña tus límites y al mismo tiempo te humaniza.

Enseña que lo importante no es solo ganar o perder, llevarte alabanzas o críticas, ser mejor o peor que otro, sino que lo fundamental radica en la manera en la que lo hagas y lo aceptes. Puedes hacerlo de forma altiva y soberbia, o de manera humilde. Haciéndolo de la primera forma, tu legado estará vacío en cuanto a valores se refiere y se reducirá al resultado. Realizándolo con humildad, la herencia que dejas será rica en valores independientemente del resultado y serás respetado no por lo conseguido, sino por tu comportamiento y manera de ser.

La humildad es la más sublime de todas las virtudes porque hace avanzar al hombre en sus propósitos y, aunque suene contradictorio, lo enaltece. Por ello el deporte, al ser una fuente inagotable en la enseñanza de la humildad, engrandece a las personas.

Ser humilde implica autoconocimiento, saber gestionar nuestras emociones y focalizar nuestra mente en las cosas positivas de los demás. Todos ellos son aspectos

fundamentales que el deporte te ayuda a desarrollar, potenciando de esta manera la humildad en el deportista.

Cuando la actividad física o el deporte practicado se realizan en contacto con la naturaleza, como es el caso del alpinismo, el desarrollo de este valor aumenta de modo exponencial. No existe nada en la vida como estar en medio de un glaciar rodeado de grandes montañas, en la pared de una gran montaña con miles de metros bajo tus pies o en la cumbre de una montaña que forma parte de una gran cordillera para sentirte minúsculo e insignificante.

En esos momentos sientes que subir a la cumbre, bajar sano y salvo y seguir vivo son cosas que no dependen de ti, sino de la naturaleza. En esos instantes tu vida cambia para siempre, tu ego se desvanece y se esconde, te vuelves vulnerable y escuchas con absoluta atención la gran enseñanza. En ese momento empiezas a ser humilde de verdad para siempre.

Como dijo una vez Ernest Hemingway: «El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad». Para todos aquellos que deseen tener acceso a ese secreto, les diríamos que practicasen deporte y, a poder ser, de vez en cuando en contacto con la naturaleza. Puede ser que haya otros caminos, pero sin duda este es uno absolutamente fiable.

La fortaleza frente a las contrariedades

El deporte es, esencialmente, caerse y levantarse, es decir, resiliencia. Por definición, practicar deporte, y sobre todo en el plano profesional, conlleva caerse y levantarse continuamente. Supone un auténtico ejercicio de supervivencia física y mental, ya que, como en las situaciones más duras a las que la vida nos somete, solo sobreviven los más fuertes.

Para poder mantener este estilo de vida es esencial el cultivo de una virtud cardinal: la fortaleza (*fortitudo*, según la expresión de los tratadistas medievales). La fortaleza es la capacidad de enfrentarse a las contrariedades que acarrea la vida. Es fuerte quien no se derrumba cuando estas se presentan. No estamos hablando, por lo tanto, de una capacidad física, muscular, de la robustez del cuerpo, sino de una actitud moral, de una fuerza interior, intangible, que le permite a uno plantar cara a las contrariedades.

La contrariedad es una intrusa que hace acto de presencia en la vida sin solicitar permiso. Llega y altera todo el orden establecido. En este sentido, actúa como un principio de caos que obliga, a gran velocidad, a recomponer, aunque sea provisionalmente, un nuevo cosmos.

Forma parte indisociable de la vida, también de la actividad deportiva. Igual que en otras facetas, el deporte representa aquí una buena metáfora de la vida. Se entiende por contrariedad lo que adviene y se interpone entre el deseo y su realización. Hablamos de un escollo, de una barrera, de un obstáculo que no habíamos imaginado ni programado *a priori*. Cuando se contempla con antelación, no hablamos propiamente de contrariedad, porque se tenía en consideración y se ha diseñado ya una estrategia para combatirla. Es contrariedad cuando irrumpe sin preaviso, cuando es algo inesperado que altera el rumbo de la misión y obliga a buscar soluciones sobre la marcha.

Tanto en el ciclismo como en la escalada o en el fútbol se pueden hallar una infinidad de ejemplos. El ciclista no contaba con el viento en contra durante los últimos cuarenta kilómetros de la etapa. Le queda poca agua y está agotado. Si lo hubiera sabido antes, habría dosificado las fuerzas, pero ahora debe enfrentarse a esta contrariedad para llegar a la línea de meta. El escalador no contaba con un temporal que lo obliga quedarse en el campamento base una semana más. No tiene otro remedio que esperar, con atención, que el tiempo mejore para intentar escalar la montaña. El entrenador de fútbol no contaba con la lesión de su centrocampista, pero ahora se debe enfrentar a una semifinal decisiva sin esta pieza clave en su equipo.

En el deporte emergen contrariedades que activan la inteligencia, la imaginación, pero también la solidaridad orgánica entre los miembros del equipo. Obliga a cierta elasticidad. Como consecuencia de ello, uno debe salir de su rol y desarrollar una función que hasta aquel momento desconocía. La contrariedad reclama de los miembros del equipo generosidad y sentido de pertenencia.

La fortaleza se puede definir como el hábito del buen luchador, de quien jamás se rinde. Aunque la contrariedad no es bien recibida en la vida, y menos aún deseada, desempeña un papel educativo determinante. Enseña, estimula capacidades, activa la fantasía y la creatividad, agudiza el ingenio, despierta facultades ocultas en nuestro ser, y también alimenta la fuerza de voluntad y la memoria, pues el deportista tiene que buscar en el arsenal de los recuerdos personales situaciones análogas en el pasado para ver cómo superar la circunstancia presente.

Ser deportista profesional significa demostrarse a sí mismo que uno puede no solo soportar, sino mejorar. Exige competir cada día con un compañero para ganarse un puesto y cuando llega la competición, con un rival, para ganarlo. El deportista profesional será juzgado según los resultados, tendrá que ser lo suficientemente fuerte para levantarse cuando pierda y lo bastante tenaz, disciplinado y perseverante para mejorar su nivel y seguir ganando.

Las verdaderas contrariedades llegan cuando uno sufre en sus carnes la realidad de que no siempre gana el mejor o quien más lo merece. En este sentido, el deporte es una fuente de realismo, aporta un baño de realidad y pragmatismo.

En la vida deportiva existen trampas de todo tipo, fuera y dentro del campo, que le ponen a uno a prueba para comprobar su verdadera resistencia. Es en esos momentos cuando uno tiene que recurrir a su brújula interior y dejarse guiar por ella. La exterior lo

llevaría a reacciones impulsivas carentes de análisis, sin embargo, la interior lo llevará a calmarse, a reflexionar, a analizar y a encontrar esa fuerza interior que todos tenemos y que nos hace recuperarnos y levantarnos de las experiencias más dolorosas y traumáticas que uno pueda imaginarse.

Una de las frases más célebres de la historia, dicha por Charles Darwin, es que «no es el más fuerte de las especies el que sobrevive, tampoco es el más inteligente el que sobrevive. Es aquel que es más adaptable al cambio».

Para hacer deporte se requiere fortaleza física y mental, pero aquel que no la tiene encuentra en el deporte la actividad ideal donde la puede desarrollar día a día y entrenamiento tras entrenamiento. El deporte es, sin lugar a dudas, una inmejorable herramienta para adquirir una gran fortaleza en todos los sentidos.

El deporte es cambio continuo y permanente. Cada entrenamiento es único, cada jugada de un partido es distinta, cada pedalada es diferente, cada salto, cada carrera, etcétera. Cada día el deportista se levanta de manera distinta, con unos biorritmos y una energía distinta a la del día anterior, al igual que sus compañeros y rivales. Todo ello conlleva que cada día se parta de cero.

No vale de nada haber entrenado muy bien ayer o haber jugado de maravilla el último partido. Ayer eras titular indiscutible, hoy eres reserva. Puedes tener el récord del mundo de una disciplina, pero si el día que tienes que clasificarte para la próxima cita importante no estás en condiciones óptimas, te quedas fuera. Nadie te espera y lo único que cuenta es la capacidad de reacción y de adaptación que tengas ante los continuos cambios internos y externos. Eso hace que no puedas vivir del pasado ni siquiera un día y que tengas que desarrollar una enorme fortaleza para afrontar cada día.

El deporte es movimiento; el movimiento es vida. La vida es cambio y son los más fuertes los que sobreviven a esos cambios. Por eso, quien quiera ser fuerte y adaptarse a los cambios de la vida tiene una inmejorable escuela en el deporte.

El ejercicio de la prudencia

Se entiende por prudencia la sabiduría práctica que permite discernir lo que conviene en la conducta de la vida. Es una de las cuatro virtudes cardinales, junto a la justicia, la fortaleza y la templanza.

La connotación moderna del término *prudencia* como prevención y circunspección debilita el sentido de *phronésis* griego, que Cicerón traduce como *prudencia*. Platón la identifica con la sabiduría práctica (*sophia*) y con ella designa el saber inmutable del ser inmutable, por oposición a la opinión o a la sensación. En el *Filebo* se relaciona estrechamente con la contemplación como fundamento de la acción recta.

Aristóteles, su discípulo, desarrolla una concepción original de la prudencia en su *Ética a Nicómaco*. La concibe como la capacidad de deliberar sobre las cosas contingentes. A su juicio, es la virtud de la parte calculadora u opinante del alma y se distingue, en este sentido, de la ciencia. También la define como una disposición práctica en la justa medida en que se orienta sobre todo a la acción más que a la producción, que concierne a la regla de la elección y no a la elección en sí misma. Permite discernir el bien del mal para el ser humano concreto, más que el Bien y el Mal absolutos.

La prudencia no es lo contrario de la audacia, sino de la desmesura (*hybris*). No es un saber teórico, ni una simple habilidad, tampoco lo que en la actualidad se denomina *competencia*. Es la aptitud para encontrar la solución ahí donde las reglas y los saberes no son suficientes; la aptitud para hallar la solución justa, una aptitud que no se demuestra ni se enseña, que fluye simultáneamente como consecuencia de la conjunción entre el don natural y la larga experiencia. Sin ella, sin la prudencia, la virtud se degrada en rutina o en impulso ciego.

Así pues, la prudencia es una disposición que, acompañada de la verdadera regla, estimula al ser humano a actuar en la esfera de lo que es bueno o malo para él. La prudencia indica al ser humano los medios para conseguir sus fines, exige el discernimiento de las posibles alternativas y el momento oportuno para realizarlas. También para Immanuel Kant la prudencia se relaciona con el discernimiento de los medios. El autor de *La crítica de la razón pura* la concibe como la habilidad en la elección de los medios que nos conduce a un mayor bienestar.

No cabe duda de que la prudencia, entendida como virtud cardinal, es decisiva en la práctica deportiva. Uno se percata de ello a medida que crece su experiencia como deportista. El deportista prudente no solo evita lesiones y percances, también discierne con antelación los objetos que necesita y anticipa los futuros inciertos.

La prudencia es un hábito que perfecciona a la persona, pero, además, es un poderoso mecanismo de supervivencia que neutraliza la erótica del riesgo. Se escribe abundantemente sobre la erótica del poder, pero extrañamente sobre la erótica del riesgo y, sin embargo, es uno de los recursos comerciales más utilizados para cautivar a futuros consumidores de deportes extremos.

El riesgo seduce, atrae, fascina, porque significa romper con la monotonía y medirse con retos nuevos. Se venden riesgos a granel en nuestra sociedad; se consumen todo tipo de actividades arriesgadas, donde no solo está en peligro la integridad física, sino la propia vida del deportista. Los riesgos atraen; si se superan, crece la autoestima del deportista y también su orgullo personal.

Tanto en el deporte profesional como en el deporte *amateur* se corren riesgos que tienen su razón de ser en la competitividad. Se arriesga el motociclista en la curva número dieciocho para tratar de ganar una posición, pero también el corredor de montaña que desciende a gran velocidad por un pedregal.

La prudencia no debe confundirse jamás con la cobardía o con la pusilanimidad. Es el punto equidistante entre la temeridad y la cobardía. Sin embargo, solo en la situación concreta puede uno discernir qué es lo que más conviene, puede deliberar los pros y los contras de un determinado movimiento.

El deportista prudente sabe que hay prioridades que se deben salvaguardar, sabe que su integridad física y su salud son valores superiores a la victoria, que la vida es un bien que preservar y que la victoria jamás es un argumento para mentir, engañar o traicionar, pero, en muchas ocasiones, ya sea por afán de protagonismo, por vanidad o por la pura y

crasa competitividad, hallamos deportistas que con tal de alcanzar la victoria ponen en riesgo su vida, su integridad física, su salud y no solo eso, sino también su rol dentro del conjunto del equipo y su honestidad profesional.

En situaciones de riesgo, se pone de manifiesto cuál es la jerarquía de valores que hay dentro de un deportista, qué es, en definitiva, lo más valioso para él. Solo ahí aflora la verdadera naturaleza moral de la persona. En tales situaciones se produce fácilmente el denominado *conflicto axiológico* o de valores.

El deportista se encuentra en una encrucijada, no sabe hacia dónde decantarse. Por un lado, desea, con todo su corazón, ganar, pero, por otro lado, desea preservar su integridad física. Tanto la victoria como la integridad física son valores, pero la situación lo obliga a tomar partido, a priorizar un valor por encima del otro, con lo cual sufre el *impasse* de la decisión.

Cuando esta decisión se debe tomar en equipo todavía tiene un grado más alto de complejidad, porque no necesariamente todos los miembros participan de la misma pirámide axiológica o de valores. El líder puede exigir sacrificios que entren en conflicto con otros valores, puede imponer determinadas prácticas que choquen frontalmente con el sentido de honestidad y de dignidad de algunos miembros del equipo. Para algunos, lo fundamental es llegar a casa sano y salvo y poder reunirse con la familia, mientras que para otros lo esencial es llegar a la cima, ganar, tener éxito, aunque la integridad física esté en peligro.

Solo si esa comunidad de deportistas está liderada por un líder prudente que tenga claridad respecto a los valores fundamentales del equipo, respecto a la visión y la misión compartida y se le reconozca la autoridad moral por parte de todos, será posible hallar la mejor solución a la situación. En cualquier caso, la situación entraña una gran complejidad moral.

Lo más importante y a la vez lo más complicado de encontrar en la vida es el equilibrio. Ese punto medio en nuestros comportamientos y actuaciones viene dado, sin duda, por la prudencia.

El deporte es una maravillosa herramienta para pulir nuestra impulsividad y para poder encontrar esa prudencia que te permite reflexionar y luego actuar de manera correcta.

Todos tenemos unos instintos primarios y un ímpetu que tienen que ser controlados de alguna manera para que esa energía sea utilizada de manera positiva y constructiva.

Hacer deporte desde temprana edad educa el carácter, forma, pule y aporta poco a poco esa dosis de conexión con uno mismo que lleva a obtener prudencia en los propios actos.

El deporte enseña a ser prudente porque obliga, aunque uno no quiera, a saber gestionar el proceso de querer obtener el triunfo a toda costa. Durante ese camino te obliga a compartir fortunas y adversidades con los compañeros, a respetar a compañeros, rivales, entrenadores, árbitros y público, a cumplir unas reglas, a conocer el propio cuerpo y aprender cómo dosificarlo y cuidarlo. Aprender a frenar el ímpetu de querer ganar cueste lo que cueste, ejercitarse en el arte de dominar ese instinto básico que te ciega en tu lucha por la victoria, hace del deporte, sin duda, una escuela inmejorable para estudiar y formarte en el arte de la prudencia.

Ir más allá de los deportes convencionales y adentrarse en alguno de los llamados deportes de riesgo, como es el alpinismo, significa apuntarte a hacer un máster de la prudencia.

No hay nada en la vida como perder algo o, sin llegar a ello, percibirlo de manera fuerte, directa y cercana, para asimilar de manera inmediata el mensaje enviado por la vida. Realizar una actividad en la cual exista el riesgo real de muerte en cada paso que des, y más aún hacerlo con personas bajo tu responsabilidad, es una fuente inagotable de experiencias y vivencias que te enseñan a ser prudente. La alternativa sería suicida, porque conllevaría tu muerte y la de las personas que tienes a tu cargo.

En este caso, el miedo a perder el bien máspreciado, que es la vida, nos pone cara a cara con nuestro ímpetu y con nuestros instintos más poderosos, que nos arrastran a veces hacia la temeridad con tal de conseguir el objetivo deseado.

El alpinismo ejerce de maestro y te educa para que consigas identificar los peligros, para que los evalúes y para que determines el grado de riesgo que tienes que afrontar para conseguir tu meta. Eres libre en tus elecciones, pero al mismo tiempo sopesas muy bien cada paso que das porque sabes que está en juego tu vida.

En este proceso de encontrar el equilibrio entre la consecución del objetivo y la renuncia a él, uno crece interiormente y encuentra esa prudencia que le permite seguir viviendo. De hecho, hacer alpinismo no es, contrariamente a lo que la mayoría piensa, ser temerario, sino el arte de conectarte contigo mismo, con la naturaleza que te rodea y aprender a vivir con prudencia.

El valor de la templanza

Si tuviéramos que destacar algún valor que el deporte aporta por encima de todos al desarrollo y al crecimiento de la persona humana, sería, a nuestro juicio, la capacidad de autodominio y de autocontrol. Esta capacidad tiene un nombre en el lenguaje moral: es la virtud de la *templanza*.

Esta virtud cardinal se caracteriza por la moderación de los deseos. Esta es expresada por Platón como el respeto a la armonía natural según la cual lo mejor debe gobernar lo peor, de tal modo que como el deseo no puede regularse solo tiene que ser sometido al intelecto. Igualmente, la templanza en un Estado exige a cada uno aceptar el gobierno de los más competentes.

Aristóteles limita la extensión de la noción de templanza de un modo que ha prevalecido hasta nosotros. Según él, es una virtud exclusivamente individual que no concierne a nada más que a los deseos animales del ser humano (beber, comer y reproducirse).

Estos conflictos no están necesariamente enfrentados a la razón. El conflicto emerge solo de la perversión de la naturaleza por malos hábitos. La templanza es, pues, la virtud que obliga al deseo a regularse según las necesidades naturales. Esta definición es la que conduce a santo Tomás a hacer de ella la última de las virtudes cardinales. A pesar de ser difícil, se refiere únicamente al cuerpo.

Por el contrario, Baruch Spinoza, en plena modernidad, considera la templanza como una potencia, le otorga un sentido nuevo. A su juicio, más que un simple gobierno de las pasiones, es el medio de reducirlas. Según el autor de la *Ética*, la templanza es, antes que nada, un aprendizaje de la libertad. Oponiéndose a toda la tradición moral, Friedrich Nietzsche denuncia el ideal de la templanza como la última defensa de los instintos

débiles. La templanza, según su punto de vista, no es más que la libre reducción o una victoria de la razón sobre la naturaleza. Reprimiendo los deseos, los refuerza.

En cualquier caso, la templanza no es la frialdad, ni la apatía o la pasividad. La vida emocional forma parte de la vida del deportista, pero este sabe que solo si domina sus deseos y controla sus pasiones, puede concentrarse y dar lo mejor de sí mismo. No se trata, pues, de abortar cualquier pasión, sino de dirigirla hacia el bien que uno se ha determinado a sí mismo. Es lógico que el deportista sienta pasión por lo que hace, por su deporte, por la victoria.

La pasión es fundamental en él, porque es el motor de su acción, la causa eficiente de la actividad deportiva, el eje de su vocación, pero esta debe regularse por la inteligencia. El corredor que gana es el que corre con la cabeza y sabe dosificar, adecuadamente, su energía y sus pasiones. Aunque en un momento dado se siente eufórico y empezaría a esprintar, se reserva porque sabe que queda mucho trecho por delante y que debe regular la energía de que dispone. De ahí la suma importancia que tiene la concentración, que, ante todo, es un ejercicio mental.

Concentrarse consiste en fijar la atención física y mentalmente en un punto y en no dejarse alterar por los estímulos o influjos exógenos que recibe una persona. Cuando uno está concentrado en una actividad, esa actividad es lo único que cuenta en el mundo, uno está absorto de tal modo que aquello que hace es lo único que hay, lo único que cuenta, hasta tal extremo que todo el resto se convierte en telón de fondo, en *mundanal ruido*, en algo completamente ajeno a la persona concentrada.

En el proceso de concentración no solo es determinante el control del flujo mental, del río de ideas que fluyen por la mente a cada momento, también lo es del flujo emocional. Se trata de conseguir lo que los filósofos estoicos griegos denominaban *autarquía*, una especie de autodomínio total, de soberanía sobre uno mismo, de máxima independencia del mundo, a pesar de estar en el mundo. Esta es la dificultad real: estar en el mundo, pero no dejarse afectar por lo que ocurre en él; estar en cancha, pero no dejarse desmoronar por los insultos y los abucheos que proceden de las gradas.

Especialmente en edades tempranas, no hay nada como la actividad deportiva para empezar a observarnos, a escucharnos y a ser conscientes de que tenemos instintos que tienen que ser dominados y controlados.

La furia, el ansia y el ímpetu desmesurado por ganar a toda costa, el instinto de revancha y la envidia son sentimientos que van siendo educados a medida que uno

practica deporte. El papel del formador, del educador físico o entrenador es, en este punto, determinante para las generaciones más jóvenes. Por un lado, este debe estimular la pasión de ganar, el ansia de vencer, la estima por la propia modalidad deportiva, pero, por otro, tiene que neutralizar los estímulos externos, las pasiones tóxicas, los sentimientos negativos que influyen negativamente en la moral del equipo y en su rendimiento deportivo.

A través de la práctica deportiva, el caballo salvaje que hay dentro de nosotros va siendo domado poco a poco, hasta que uno llega a tener dominio y control de sus propias reacciones. Este aprendizaje no solo es fundamental para realizar correctamente el ejercicio deportivo, también lo es para todas las facetas de la vida.

El fondo, por ejemplo, es un medio excelente para liberarse de la frustración y de la cólera. Cuando uno sufre un ataque de cólera, lo mejor que puede hacer es empezar a correr. Al cabo de un rato, la cólera desaparece, ya sea porque uno se ha calmado, ya sea porque la satisfacción que produce el correr reemplaza el lugar de la cólera.

Un maestro espiritual de la India decía que para liberarse de la cólera lo más eficaz no era rezar, sino correr. No se trata de correr largas distancias, sino lo necesario como para liberarse de ella. En general, el mero hecho de correr es un método idóneo para liberarse de emociones tóxicas.

Todas las grandes tradiciones espirituales del Extremo Oriente coinciden en señalar que la causa del sufrimiento humano es el deseo. En sí mismo, el deseo te mantiene vivo y es beneficioso si se tiene control sobre él, pero se convierte en algo perjudicial si pasa a ser un impulso descontrolado por alcanzar objetivos o conseguir metas a cualquier precio. Es aquí donde la templanza se presenta como la gran virtud capaz de equilibrarnos.

No es tarea fácil conseguir esa templanza que nos haga tener mesura y circunspección a la hora de actuar. Se necesitan herramientas y medios para conseguirla, y el deporte es una de las más cualificadas para lograrla.

Cuando uno empieza a practicar cualquier deporte, el ego lo lleva a querer ser el mejor, a querer destacar entre los compañeros, a querer jugar todo el tiempo y a querer ganar siempre. Las reacciones ante el hecho de que haya alguien mejor, que un equipo nos gane o ante quedarnos en el banquillo son por lo general negativas, y llegan al enfurecimiento en algunos casos.

El deporte es la manera de empezar a caminar por el sendero del autoconocimiento y del autocontrol. Sin estos dos aspectos no puede haber templanza. El deporte ayuda a darte cuenta de que no estás luchando contra nadie, sino contra ti mismo. Te enseña que para superar los límites tienes que conocerlos y te muestra que esos límites son los tuyos, no los del compañero, los del rival o los del entrenador. Ese proceso ayuda a conocerte, a controlarte, a gestionar tus impulsos y reacciones, y a respetar a compañeros y rivales. En definitiva, el deporte te forma en la virtud de la templanza.

Escribe Ismael Santos: «A través del deporte he vivido un gran número de experiencias que me han ayudado a tener templanza, pero ha sido la montaña la que me ha llevado a otra dimensión en este sentido».

La combinación de actividad física, riesgo y naturaleza tienen como resultado una penetración interior y una introspección sin igual.

Las vidas de las personas dependen de milésimas de segundo. Permanentemente recibimos señales externas que producen un impacto en nuestro cerebro. Cada impacto produce una sensación y esta, a su vez, causa una reacción. Esa fracción de tiempo desde que uno recibe el impacto en su cerebro hasta la reacción que ella causa y que se traduce en un pensamiento, palabra o acción es la clave de nuestras vidas.

El deporte en general y los deportes de montaña en concreto, como el alpinismo, son únicos desde este punto de vista, porque te obligan constantemente a tener que decidir en milésimas de segundo, estando tu vida en juego. Es un entrenamiento mental continuo, y aunque uno pueda pensar que solo vale para ganar y obtener mejores resultados en la disciplina que realice, no es solo eso. Es un ejercicio sublime e insuperable para entrenar el autocontrol, el autoconocimiento y para ejercitar y desarrollar la virtud de la templanza.

Cada decisión cuenta, cada elección es decisiva para salvaguardar la vida. Solo teniendo la templanza adecuada y justa se logra sobrevivir. Por ello, una vez más, mi experiencia me dice que la templanza, una de las grandes virtudes cardinales, tiene en el binomio deporte-naturaleza su gran medio para ser cultivada y desarrollada.

El sentido de la solidaridad

La *solidaridad* es un concepto excesivamente utilizado, un vocablo que se emplea para referirse a situaciones, contextos y movimientos muy dispares entre sí. Ese uso abusivo del término lo vacía de contenido, de tal modo que al final uno no sabe lo que está reivindicando cuando reivindica más solidaridad. Es una palabra imán que atrae colectivos muy distintos y que, además, es vindicada por los grandes medios de comunicación social.

Es fundamental aclarar, de entrada, que la solidaridad no es un eufemismo de conmiseración o de caridad; tampoco es un sentimiento de pena por el destino trágico del otro; menos aún un acto puntual de ayuda a un grupo vulnerable. La solidaridad se refiere a otro campo de significados, aunque socialmente se relaciona con la práctica del altruismo y de la donación.

La práctica deportiva estimula la solidaridad, pero en el sentido más genuino del término. Al principio, la noción de *solidaridad* tenía una significación jurídica que servía para designar el vínculo existente entre el deudor y el acreedor. El término fue utilizado por Auguste Comte, el padre de la sociología, en un sentido amplio para designar la solidaridad entre ciencia y arte y entre moral y teología. Desde un punto de vista general, la noción de solidaridad sirve para designar las relaciones y los deberes sociales.

Esta noción ha servido, sobre todo, para designar dos grandes tipos de cohesión social: la fundada sobre la similitud de los miembros, a la cual corresponde la *solidaridad mecánica*, y la fundada sobre la desemejanza de los miembros de una sociedad, a la cual corresponde la *solidaridad orgánica*.

En las sociedades donde existe la solidaridad mecánica, los individuos difieren poco unos de otros, mientras que en las sociedades donde existe la solidaridad orgánica, la

conciencia individual es más fuerte, el vínculo social es igualmente más sólido por causa del vínculo indispensable que une al individuo con la comunidad.

La solidaridad es, pues, un vocablo que designa vinculación, nexo, ligazón entre distintas entidades. Evoca la idea de cohesión, de unidad orgánica. Sería lo opuesto a la fragmentación y a la atomización social.

No cabe duda de que, en este sentido, la práctica deportiva estimula la solidaridad tanto mecánica como orgánica. Los miembros de un equipo que entrenan y compiten asiduamente forman un Todo. Es una relación entre iguales y en la medida en que practican deporte se unen más entre ellos. Cada cual desempeña un rol y debe hacerlo lo mejor posible para el bien del equipo. Sin esta solidaridad orgánica o interna entre ellos no podría existir el equipo y sin él no podría tener lugar la práctica deportiva.

Pero el deporte no solo fomenta la solidaridad endogámica, es decir, entre los miembros de un mismo equipo o federación. También estimula fórmulas de solidaridad exógena, una forma de unión que se sitúa más allá de las lealtades y de las militancias individuales.

Existe, por ejemplo, una experiencia de unidad entre los deportistas, especialmente entre quienes practican el deporte en un sentido *amateur*. Este sentimiento de unidad es especialmente visible en los deportes de montaña y en el ámbito marino.

Los corredores de montaña se saludan y se ayudan entre sí; los alpinistas comparten experiencias y visiones cuando se encuentran en un refugio, en una cima o en un collado. Proceden de lugares muy distintos y tienen horizontes muy diferentes, pero esa modalidad deportiva los une, los convierte en miembros de una misma comunidad invisible.

Escribe Marc Augé a propósito del ciclismo *amateur*: «Entre ciclistas, en el nivel más humilde, existe la conciencia de una solidaridad elemental, la conciencia del esfuerzo y el momento compartidos, un sentimiento exclusivo que los distingue de todos los demás y que les corresponde únicamente a ellos».²⁸

Solo las ideologías políticas, morales y religiosas, cuando son vividas dogmáticamente o bien de un modo fanático, pueden disolver esta solidaridad elemental que existe entre los deportistas *amateurs*. Entonces, los colores, las banderas, los intereses étnicos, nacionales, grupales o religiosos se imponen al resto y el deporte es colonizado por este tipo de ideologías que lo acaban desnaturalizando.

Esta instrumentalización política es muy frecuente en el deporte profesional, y no solo en el presente. Existen ejemplos archiconocidos de esta instrumentalización desde la Primera Guerra Mundial hasta el conflicto de las Islas Malvinas entre Inglaterra y Argentina, pasando por los grandes regímenes totalitarios del siglo XX, especialmente por el Tercer Reich y por los míticos Juegos Olímpicos de Berlín celebrados en 1936.

De este modo, la práctica deportiva se convierte en un instrumento para fomentar el patriotismo, del signo que sea, en un medio para demostrar el orgullo y la supremacía de la propia nación, en un factor de desunión y de conflicto con los demás. Cuando ocurre esto, la solidaridad elemental, orgánica, entre deportistas, que es fruto del esfuerzo compartido y de la pasión por una misma modalidad deportiva, se desvanece y solo queda la lucha para demostrar la superioridad.

Dicho en palabras simples, el sudor y el esfuerzo colectivo crean vínculos. Un equipo de cualquier deporte se construye desde el alma de sus integrantes. Y esa alma no es otra cosa que el compromiso, el sentimiento y la pasión de cada uno de sus componentes hacia el resto de sus compañeros. Esa es la solidaridad que mi experiencia me dice que enseña el deporte.

La solidaridad en el deporte no es simplemente que todos los miembros de un equipo se ayuden y trabajen juntos para conseguir un objetivo. Va mucho más allá de eso porque no tiene nada que ver con el objetivo final, sino con el momento actual.

La verdadera solidaridad en el deporte de equipo, o al menos como yo la entiendo, no es meramente ayudarse mutuamente para conseguir un objetivo común, sino que consiste en dar lo mejor que uno tiene dentro al resto de los compañeros en cada momento, ayudándolos a crecer en todos los sentidos. Eso conlleva olvidarse de las metas personales y ponerse al servicio de los demás. La suma de estas acciones individuales es lo que provoca el crecimiento individual y colectivo y lo que lleva a la consecución del objetivo final como consecuencia de la solidaridad.

Los vínculos creados entre los integrantes de una cordada superan cualquier otro vínculo al estar la vida de uno en manos del otro, y viceversa. La montaña humaniza y solidariza porque, como ya he dicho antes, se lucha por sobrevivir. Y es a través de esta lucha por preservar el bien máspreciado que uno aprende a dar agua, comida, abrigo y lo que haga falta al compañero en caso de que lo necesite.

La montaña te desnuda y ejerce de espejo en el cual te ves reflejado con todas tus miserias al descubierto. En ese momento nuestra gran miseria, que es nuestro egoísmo,

se derrumba y dejamos de ser uno para ser parte de lo que nos rodea y también de nuestro o nuestros compañeros. En ese instante todos somos uno y se crea la verdadera solidaridad.

En resumen, una vez más, el deporte ejerce de maestro en la vida y llegan a ser catalizador de los sentimientos de muchas personas. En palabras de Nelson Mandela, uno de los grandes personajes del siglo XX e inicios del XXI: «El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas [...] Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar las barreras sociales».

La gratuidad del esfuerzo

A través del deporte se cultiva una virtud muy poco habitual en el orden de prioridades de la sociedad contemporánea: la gratuidad.

No nos referimos al deporte profesional, sino, sobre todo, al deporte *amateur*. En el primero, todo está sometido a la lógica del cálculo porque toda la actividad se orienta, esencialmente, a la competición, y la búsqueda de resultados es el móvil fundamental. Se entrena para algo, uno se desplaza para algo, se hace dieta para algo, se compra el mejor objeto del mercado para algo. El fin es ajeno a la misma práctica.

El deporte profesional, como ya hemos indicado, está sometido a la ideología del rendimiento y tiene como fin el máximo beneficio con el mínimo coste posible. En este sentido forma parte integrante de la lógica que rige el mundo global, las instituciones políticas, económicas, las grandes corporaciones empresariales y los cuerpos financieros. Se podría sintetizar con una frase lapidaria: lo que cuenta es el beneficio.

La gratuidad representa la expresión de otra lógica. Uno actúa gratuitamente cuando no busca nada con su acción, cuando no espera que se obtenga nada a través de ella. Se actúa gratuitamente cuando no se atiende a ningún beneficio, sino que uno se recrea en la misma acción, la hace porque esta lo colma, aunque no gane dinero con ella, aunque se canse, se fatigue y hasta se lesione, aunque pase frío y sed, aunque tenga que madrugar, aunque pierda tiempo social y familiar, incluso aunque tenga que poner dinero para hacerla. Esta entrega gratuita y total es una expresión sublime de amor que no solo puede manifestarse entre personas, sino también entre el deportista y la modalidad deportiva que practica.

Dice el papa Francisco a los deportistas: «En el juego, cuando estáis en el campo, se encuentran la belleza, la gratuidad y el compañerismo. Si a un partido le falta esto pierde

fuerza, incluso si el equipo gana. No hay sitio para el individualismo, sino que todo es coordinación para el equipo. Tal vez estas tres cosas: belleza, gratuidad y compañerismo se resumen en un término deportivo que nunca se debe abandonar: “aficionado”, *amateur*. Es verdad que la organización nacional e internacional profesionaliza el deporte, y debe ser así, pero esta dimensión profesional nunca debe dejar de lado la vocación inicial de un deportista o de un equipo: ser *amateur*, “aficionado”. Un deportista, incluso siendo profesional, cuando cultiva esta dimensión de “aficionado”, hace bien a la sociedad, construye el bien común a partir de los valores de la gratuidad, del compañerismo y de la belleza».²⁹

En el deporte de tipo *amateur* se cultiva la gratuidad, un valor muy extraño en una sociedad regulada por el interés, en la cual cualquier actividad busca algún tipo de intención ajena a la propia actividad, algún tipo de beneficio, de fruto o de resultado tangible. Una gran parte de los deportistas anónimos que salen a correr, que suben montañas, o de piragüistas que navegan a primera hora de la mañana por el mar o de ciclistas de montaña que salen a rodar por los bosques, lo hace gratuitamente, sin esperar nada, sin atender a ninguna recompensa, ni material ni inmaterial. En la propia acción hallan la plenitud.

La gratuidad es el desinterés, lo que no entra dentro de la lógica del cálculo, es lo que se hace o se dice o se produce sin esperar nada a cambio, sin la pretensión de conseguir algún tipo de rendimiento. La acción gratuita no busca nada ajeno a la propia acción. El móvil es la propia acción y no lo que se consigue con ella.

Cuando el deporte se vive desde el espíritu de la gratuidad, uno está dispuesto a dar tiempo, energías y recursos intelectuales a esa actividad sin esperar nada a cambio, ni siquiera el reconocimiento social. Esta gratuidad es el verdadero meollo de la libertad, porque uno hace la actividad realmente porque le place hacerla y no por algún tipo de estímulo exógeno a la práctica deportiva. Aunque no hubiera nadie más en el mundo, la haría, porque el móvil es la propia acción, el goce interno de realizarla, la belleza, la bondad, el bien que experimenta uno mientras la ejecuta.

Desde la lógica del cálculo y del rendimiento, esta donación gratuita de tiempo, de dinero, de energía física y mental a algo que no da ningún rendimiento material, que no genera ningún beneficio económico, sorprende, incluso se califica de estúpida o irracional. Y, sin embargo, esta gratuidad con la que el deportista *amateur* se entrega a su bicicleta, a la montaña, al mar y al aire son formas de donación que representan los

últimos vestigios de libertad que restan en un mundo cada vez más ahogado por la lógica del cálculo, del rendimiento y del interés.

Escribe Bernard Guillemain: «La esencia del deporte empieza, pues, a desvelarse: el deporte es *performance*, es decir, esfuerzo de una persona, dentro de una colectividad, para hacer vivir la libertad dentro de la gratuidad, para cumplir una libertad dentro de la gracia física e intelectual».³⁰

Una de las cosas más extraordinarias que te pueden suceder en la vida es que te dediques a una actividad que harías con la misma pasión e ilusión, aunque por ella no recibieras dinero a cambio.

Escribe Ismael Santos: «Cuando era niño soñaba con ser jugador de baloncesto del Real Madrid, y en lo que jamás pensé fue en el dinero que ello me daría. Ese sentimiento me acompañó durante toda mi carrera, en la cual el dinero jamás se antepuso al deporte. Desde el primer hasta el último día, entrené y jugué por el placer de hacerlo, y aunque cobraba por ello, habría jugado por mucho menos e incluso gratis si hubiera tenido que hacerlo.

»Posteriormente descubrí la montaña y me ocurrió lo mismo. La vi y me enamoré. Supe en ese momento que quería subir montañas, aunque no sabía el porqué. Luego me he dado cuenta de que el secreto estaba en todo lo que me enseñaría en el proceso. Jamás pensé en ganar dinero gracias a ella, y aunque ahora soy guía de montaña, para mí no es una profesión, sino un modo de entender y de vivir la vida. Cobro por ello, pero lo haría gratis sin dudarlo un momento».

Cuando uno se apasiona con el deporte, lo vive de manera sana e interioriza su verdadera esencia, este nunca se convierte en una profesión, sino que pasa a ser un estilo de vida, y diría más aún, una actitud ante los demás y ante la vida. Es cierto que cada día, cuando uno va a entrenar, lo hace para mejorar física y técnicamente, pero si uno está alerta, las enseñanzas diarias son tan profundas que siente que interiormente se va construyendo poco a poco.

Este sentimiento te hace sentirte completo, más allá de los aspectos técnicos o físicos en sí mismos. Ese es el motivo por el cual lo harías gratuitamente, porque sientes que no es tu profesión, sino tu escuela de vida, que te educa y te ayuda a crecer.

Uno de los sentimientos más bellos que experimenta un deportista mientras ejercita su modalidad es el que deriva del entrenamiento y del sufrimiento en grupo. La victoria une y fortalece la moral del equipo, pero el sufrimiento compartido todavía une más, porque a través de él se crean vínculos muy estrechos entre unos y otros.

Esto provoca una gran unión y un sentimiento de pertenencia que es lo que estimula que uno dé más de sí mismo cuando piensa que no es posible. Ser leal consiste en luchar por algo superior al propio éxito personal, por los compañeros, por los miembros del equipo, por el club. Todo ello es un estímulo que permite sacar lo mejor de uno mismo.

Esto supone algo maravilloso porque quiere decir que, para lograrlo, se deben superar las limitaciones personales hacia el grupo (envidia, celos, rencores o actitudes egoístas). Cuando uno ha sido capaz de soltar lastre, de deshacerse de todo ello, va más ligero de equipaje y puede volar más alto.

El sentimiento de pertenencia es algo imprescindible para el buen funcionamiento de un equipo y algo que debe ser cultivado y potenciado por parte del entrenador de un equipo o por los dirigentes de un club. La lealtad es la virtud de permanecer fiel a la propia modalidad deportiva, al propio equipo, al propio club, especialmente cuando las circunstancias toman un cariz negativo. Cuando todo fluye correctamente, es fácil ser leal al equipo o al club, pero cuando las dificultades se multiplican y los resultados son negativos, es muy complejo. Solo entonces se puede verificar, realmente, el grado de autenticidad que esta tiene.

La lealtad se expresa de múltiples modos en la práctica deportiva. Por un lado, exige un compromiso personal; hacer lo mejor que se pueda el rol que cada uno tiene asignado.

Por otro lado, exige donación de uno mismo a algo más grande. Esta lealtad no solo la practican los deportistas, también los aficionados.

Estos desempeñan un papel muy relevante tanto en el deporte profesional como en el *amateur*. El apoyo incondicional de los aficionados al equipo cuando este sufre situaciones de gran dificultad es un estímulo y un incentivo para los jugadores. En ningún caso se puede despreciar esta lealtad, pues el deportista, en tanto que ser humano, necesita experimentar el calor y el afecto de los demás, máxime cuando todo se desmorona.

Para que un equipo de balonmano, de fútbol o de baloncesto brille en el terreno de juego no basta con que dos individualidades brillen. Es esencial que todos los miembros que lo componen se esfuercen en entrenar y en dar lo mejor de sí mismos. Esta lealtad exige entreno, sacrificio y abnegación, pero no está orientada al triunfo individual, sino a la victoria colectiva.

La lealtad se expresa en otro ámbito mucho más necesario. Cuando el equipo es derrotado, cuando no encuentra el modo de superar las contrariedades, cuando la afición lo castiga todos los días por los resultados obtenidos, en definitiva, cuando lo negativo inunda la vida deportiva, ser leal, como deportista, consiste en permanecer fiel a los propios compromisos, al entreno y a las indicaciones del entrenador. Esta lealtad, sin embargo, no está reñida con el necesario espíritu crítico que aporta ideas y soluciones con el fin de hallar la mejor estrategia para el bien del equipo.

Es leal quien se mantiene en la barca cuando esta se hunde, cuando no cede a la moral de derrota y busca estrategias para salvaguardar el bien del equipo. La lealtad no es la obstinación, tampoco la obsesión. Es legítimo cambiar de modalidad deportiva si uno no se encuentra bien ejercitándola; es legítimo cambiar de equipo si uno no encaja en él ni empatiza con los otros miembros a pesar de haberlo intentado.

No se debe confundir la lealtad con la obediencia incondicional. Es la virtud que vincula al deportista a algo más grande que él, que ata su yo a algo más relevante que él y a lo que se somete libremente, pero sin perder jamás la actitud crítica y la creatividad individual.

La lealtad a un equipo jamás debe degenerar en formas de desprecio a otro equipo o modalidad deportiva. Observamos, con frecuencia, gestos y movimientos entre aficiones que ponen de manifiesto cómo el sentido de lealtad se convierte en un arma arrojada contra el equipo rival. Ser leal a los propios colores no significa actuar contra el equipo

contrario. Reconocer los méritos de los demás, sus valores y potenciales no significa, en ningún caso, traicionar la lealtad a lo propio.

La lealtad a lo que uno ama no debe ser jamás una barrera para practicar la fraternidad universal entre deportistas ni una excusa para enfrentar a aficiones rivales. Las manifestaciones de fanatismo, de sectarismo y de gregarismo que observamos en los grandes estadios deportivos son una expresión elocuente de las debilidades del cuerpo social. Solo la educación a lo largo de toda la vida puede liberarnos de esta lacra del fanatismo y de sus atroces consecuencias.

Salvo raras excepciones que confirman la regla, la lealtad en el deporte profesional es una virtud difícil de practicar, porque los intereses económicos y competitivos legítimos del deportista lo llevan a cambiar de club para poder prosperar en su carrera deportiva.

En este sentido, los clubes relativamente modestos tienen grandes dificultades para poder retener el talento potencial que hay en ellos, porque fácilmente los clubes más poderosos económicamente seducen a ese talento potencial y el deportista cambia de entorno. Con todo, ser leal desde el punto de vista profesional consiste en darlo todo al equipo al que uno se debe, sea cual sea, compartir sus derrotas y victorias y, especialmente, dar la cara cuando las dificultades lo acechan.

Vivimos en una sociedad cegada por la consecución de objetivos y por la obtención de éxitos a toda costa y a cualquier precio. En el camino se caen muchas cosas fundamentales, como el compromiso y la lealtad, algo que desde mi punto de vista va muy unido. Esta mentalidad se ha trasladado desde hace mucho tiempo al deporte profesional, y ha conseguido de esta manera que se olvide una idea que para mí es fundamental.

Hablando de deportes de equipo, la vida de un jugador nunca debería ser una carrera o una competición por ser el mejor, sino una misión. Y esta misión es la de ser leal a tus compañeros y a tu club. Dar lo mejor de uno mismo y ponerlo al servicio de tus compañeros y de tu club es lo más extraordinario que un deportista puede hacer en su carrera. Mucho más que obtener premios individuales y ganar mucho dinero.

Quien se compromete con esa misión y la lleva a cabo con lealtad entra en una dimensión que está muy por encima de ser mejor o peor jugador. Se convierte en un ejemplo que seguir, en una leyenda y en alguien que deja un legado personal sobre el que se podrán poner las bases del futuro de ese equipo.

Si el deporte de equipo enseña en qué consiste la lealtad, la montaña y el alpinismo lo enfatizan todavía más. La lealtad entre los miembros de una cordada es indisoluble. No hay egoísmos, no existen excusas ni caprichos. Una cuerda simboliza el compromiso inquebrantable entre dos o más personas y la lealtad existente entre ambos. La vida de uno está en las manos del otro. No hay nada que decir ni que explicar. Solo existe compromiso y lealtad máxima hacia el compañero. Un gran viaje interior que te permite deshacerte de tus miserias y llenar tu mochila de esas virtudes que te permiten crecer como persona.

Resumiríamos este sentimiento con un proverbio africano: «Las huellas de las personas que caminaron juntas nunca se borran».

La audacia frente a lo desconocido

La audacia es la virtud que predispone al ser humano a enfrentarse a grandes retos, a plantearse objetivos difíciles, a explorar territorios desconocidos, no solo exteriores, también interiores.

En la vida de un deportista, la audacia es fundamental, porque es lo que le permite dar el salto cualitativo, subir un peldaño más en su competencia y en su manejo de habilidades. Es la fuerza que lo mueve a salir del círculo vicioso, a no limitarse a repetir el mismo gesto, el mismo movimiento, lo que le da seguridad y confort.

La audacia es el impulso necesario para emprender un objetivo distinto, para enfrentarse a una situación nueva y desconocida. La diferencia entre la audacia y la temeridad la da el conocimiento de uno mismo. Es audaz quien se enfrenta a lo desconocido, pero con un profundo conocimiento de sí mismo. Es temerario quien se enfrenta a lo desconocido, pero desconoce, también, los recursos y las limitaciones que hay en su ser.

Para mejorar es esencial cultivar la audacia. Esta es una forma de confianza en uno mismo, pero también en el equipo. Solo explorando el terreno de lo desconocido se puede esbozar un mapa y convertirlo en un área conocida. Al entrar en ese terreno, uno no sabe qué le pasará, con qué se encontrará, qué situaciones tendrá que vivir.

El miedo a lo desconocido conduce a la mera repetición de lo mismo y a la parálisis vital. El deportista audaz se enfrenta a lo desconocido y se adentra, con prudencia, en ese terreno basándose en la experiencia que ha acumulado con los años.

La aventura forma parte de la vida humana, pero también de la actividad deportiva. Por mucho que uno planifique, programe y calcule, irrumpe lo nuevo, aparece lo

imprevisto o, dicho de otro modo, lo desconocido entra en su escenario vital. Esta tesis es igualmente válida tanto en la vida como en el deporte.

La aventura, que es una categoría filosófica de carácter existencialista, tiene que ver con la incertidumbre, con lo que está fuera de control. En la vida humana, solo existe la certidumbre de la muerte. Cuando uno nace, dice san Agustín en uno de sus sermones, está sujeto a un sinfín de incertidumbres, puede vivir todo tipo de situaciones y pueden ocurrirle una gama muy variada de vicisitudes, pero está sometido a una única certidumbre, a saber, que morirá, que de la muerte no va escapar.

La aventura se opone, por definición, a lo planificado, al cálculo de escenarios futuros. La verdadera aventura comienza cuando no hay marcha atrás, cuando uno se encuentra sin respuestas y debe improvisar, sacar a flote lo que lleva dentro de sí mismo y aprovechar estos recursos para salir del atolladero.

El ejercicio del deporte se presta a la aventura, abre las puertas a lo desconocido. El deportista se pregunta en sus adentros: ¿lograré hoy aguantar el entrenamiento?, ¿seré capaz de ser mejor que ayer?, ¿estaré a la altura de la competición o del partido?, ¿podré escalar esa montaña?, ¿terminaré esa prueba de gran resistencia? Cada día que uno va a entrenar se pregunta cosas como esas, se formula preguntas que no tienen respuesta, hasta que el entrenamiento o el partido terminan, pero, de hecho, nunca terminan, porque al día siguiente serán otras.

En los deportes practicados en la naturaleza, este factor se multiplica de manera exponencial al estar de por medio el riesgo de morir. En el alpinismo concretamente, existen situaciones en las cuales uno llega a un punto en el cual tiene que decidir si seguir o volver, porque, en caso de que decida seguir, ya no hay retorno posible. Eso significa tener que llegar a la cima para bajar por otra vertiente o quedarse atrapado en el camino.

En esas situaciones uno llega a los escondites más recónditos de su ser. Experimenta la transparencia absoluta, la desnudez radical. En ese enclave no hay nada más, no hay excusas ni nadie a quien echarle la culpa. Estáis tú, tu compañero y la naturaleza. En esos momentos eres tú mismo en esencia pura. Miras a la cara a tus miedos más profundos y salen a relucir tus carencias y miserias más grandes. Esas son las experiencias de verdadera aventura y las que realmente te llevan a otra dimensión.

Por todo lo dicho a lo largo de esta parte, se puede afirmar, sin sucumbir a ninguna clase de hipérbole, que, cuando el deporte se practica de un modo correcto, es una forma

de humanismo, una escuela de humanidad, porque desarrolla integralmente a la persona, su ser más íntimo.

No es extraño, pues, que un antropólogo como Marc Augé afirme, basándose en su experiencia personal, que «el ciclismo es un humanismo».³¹

No solo el ciclismo lo es, también la natación, el fondo, la escalada, el *rugby* y muchas otras modalidades deportivas son formas de humanismo, no solo porque a través de ellas se desarrolla integralmente la persona, sino porque cuando el ser humano las practica, se conoce mejor a sí mismo y conoce mejor a sus semejantes. Son modos de humanismo práctico.

A través de la práctica del deporte, el deportista cultiva hábitos que perfeccionan su *ethos* (las virtudes), que lo mejoran como ser humano. El deporte es un humanismo práctico no solo porque permite adentrarnos en la condición humana en situaciones muy distintas, sino porque promueve la humanidad, la solidaridad, la prudencia, la gratuidad, la audacia, la humildad, una constelación de virtudes que nos hacen mejores y nos permiten progresar moralmente.

Audacia y aventura, dos palabras que van de la mano. Vivir una experiencia emocionante, peligrosa o que entrañe algún riesgo, y tener la capacidad de hacerlo sin temer los riesgos o las dificultades que impliquen.

Un jugador de baloncesto tira a canasta a falta de unos segundos para decidir un partido: si entra, es un héroe, si no, será criticado. Un futbolista tira un penalti que decide la final de un mundial: si lo mete, será un mito, si lo falla, una maldición le acompañará el resto de su vida. Un ciclista se escapa del pelotón en la etapa reina de montaña del Tour de Francia: si las fuerzas lo acompañan, puede sacarles mucha ventaja a sus rivales y ganar la carrera, si no, se hundirá y perderá toda opción a la victoria.

Una cordada quiere abrir una vía nueva en una pared virgen en el Himalaya. No tienen datos de expediciones previas, no hay posibilidad de rescate, no hay comunicación, una vez empezada la vía, las posibilidades de retirada son mínimas. Si lo consiguen, serán unos superhombres admirados por el resto de la comunidad montañera, lo contrario significaría probablemente la muerte.

Tanto el deporte como la montaña nos dejan ejemplos casi diarios de aventura y audacia. De hecho, ambos son aventura y audacia. Cuando un atleta inicia la carrera para saltar, no sabe cómo terminará su salto. Cuando un jugador inicia una jugada, no sabe su resultado. Cuando un alpinista emprende ciertas aventuras, no sabe si volverá sano y

salvo. Uno entrena hasta la saciedad, lo planifica y lo programa todo para minimizar riesgos y para asegurar que el resultado sea bueno, pero la verdad es que cada vez que uno emprende una acción, solo tiene la certeza de que puede salir mal, pero no de que puede salir bien.

El deporte y la montaña te ayudan de manera extraordinaria a desarrollar tu espíritu aventurero y a potenciar la audacia. La indecisión y el apocamiento no tienen lugar en el ámbito del deporte. No se debe ser temerario, pero sí valiente y decidido para no dejarte vencer por el miedo a no conseguir lo deseado.

En términos de aventura y audacia, existe una frase maravillosa de Gaston Rébuffat, un gran alpinista y guía de montaña francés, que decía que «la verdadera aventura ocurre cuando no hay posibilidad de retorno». Puede sonar a temeridad, pero es con la gestión de esas situaciones de no retorno que uno logra crecer de verdad, y el deporte y la montaña son maestros en ese arte.

IV

Deporte e inteligencia espiritual

No forma parte de nuestro objetivo describir la naturaleza de la inteligencia espiritual, sus poderes y sus capacidades. Para ello aconsejamos al lector dos libros publicados sobre esta temática: *Inteligencia espiritual* (2010) e *Inteligencia espiritual en los niños* (2012).³²

En el primero se define esta modalidad de inteligencia, también denominada *existencial* o *trascendente*, se describen sus propiedades, sus poderes, el modo de cultivarla, los beneficios de su desarrollo y, finalmente, las consecuencias negativas que derivan de su atrofia.

En el segundo, se aborda la educación de esta capacidad, intrínsecamente humana en los niños, a partir de distintos caminos: la música, la experiencia del silencio y de la soledad, el contacto con la naturaleza, la contemplación estética y el valor de los cuentos y relatos.

Lo que aquí interesa poner de manifiesto es el vínculo entre la práctica deportiva y la inteligencia espiritual o, más exactamente, nos proponemos mostrar cómo a través de la actividad deportiva se estimula y se desarrolla la inteligencia espiritual. Es evidente que no es el único modo de desarrollarla, pero constituye una forma nada desdeñable de estimular este potencial que está latente en todo ser humano.

Estamos convencidos de que la práctica deportiva no solo pone en acción el cuerpo, la memoria, la imaginación, la voluntad, sino también determinadas modalidades de inteligencia, entre ellas la social, la intrapersonal, la emocional, pero, particularmente, la espiritual. Salvo algunos artículos publicados en revistas especializadas extranjeras, se

ha publicado relativamente poco sobre este nexo y, sin embargo, muchos deportistas constatan que la práctica del deporte activa sus facultades de orden espiritual.³³

Muchos ciudadanos viven una experiencia espiritual a través de la práctica de algún deporte. Para muchas de estas personas, esta experiencia no se identifica con ninguna profesión de fe en concreto, menos aún con algún corpus dogmático o iglesia, pero la experiencia que padecen tiene claras connotaciones espirituales.

Para el teólogo francés Louis Vaillancourt, algunos deportistas viven experiencias que no olvidarán jamás y que desearán reproducir en sus vidas. El deporte conduce a algo grande e intenso. Este teólogo, vicedecano de una facultad de teología y de estudios religiosos, es un deportista nato que participa en muchos triatlones a lo largo del año. Según él, la práctica del deporte individual conlleva un aspecto interior.

El punto de partida de la práctica deportiva puede ser un cambio radical de hábitos de vida, generalmente para mejorar la salud, pero, tal como él dice, muchas personas adoptan, como consecuencia de ello, una forma de reorientación de toda su vida alrededor de la actividad deportiva. Entonces el deporte se convierte en una ocasión para comer mejor, para tener cuidado del sueño y para combatir el estrés. Pero, además, puede haber una motivación vinculada a la búsqueda de sentido que esté ahí, como subyacente.

A través del deporte, muchos experimentan una especie de conexión consigo mismos. Tienen la sensación de pertenecer a algo más grande que ellos y encuentran una sensación de unidad de su ser con la vida. Emerge, como consecuencia de la práctica regular del deporte, una espiritualidad secular, una forma de apertura a la trascendencia.

Al principio se trata de una vivencia individual, pero para ciertos deportistas también puede tener una dimensión colectiva. Aunque el deporte no exija ser practicado en grupo, muchas personas buscan la colectividad para compartir las sensaciones que viven con otras personas. El hecho de encontrarse vinculadas a otras y de poder constatar que uno no lo vive solitariamente, sino que lo comparte, puede engendrar una forma de comunión que trasciende el espíritu de competitividad.

Incluso en el caso de que no hablen unos con otros, los corredores de una maratón saben que están compartiendo algo esencial con sus semejantes. Se sienten momentáneamente formando una gran fraternidad, comparten un mismo sufrimiento.

Los estudios confirman que las personas que comparten una semana en canoa, en condiciones físicas de fatiga o incomodidad, pueden entrar en un estado de conciencia

alterado. Ello genera un sentimiento de comunión intenso con la naturaleza, suscita una experiencia de trascendencia que transformará todas sus vidas.

Practicar deporte provoca en la persona un estímulo, mayor o menor, de querer conocer sus límites. Estos podría pensarse desde fuera que son solo físicos, pero ahí radica la grandeza del deporte, en la capacidad que tiene de ayudarte a desarrollar tu mente, tus emociones y tu espíritu.

Solo combinando el desarrollo de estas cuatro dimensiones uno puede acercarse a lo que piensa que son sus límites, para luego darse cuenta de que en realidad no existen. El deportista cultiva inconscientemente durante el proceso de alcanzar esos límites una inteligencia oculta, profunda y que a la vez da sentido a toda la actividad que realiza. Piensa, debido a su ignorancia, que tiene que ser solo fuerte mentalmente para soportar todo el esfuerzo que ello conlleva.

En realidad, lo que está haciendo es desarrollar su inteligencia espiritual, que es a partir de la cual podrá potenciar las demás. En resumen, el deporte enseña a conectarte con tu parte más profunda e interna para que luego puedas mejorar tus prestaciones físicas. Aunque lo más visible sea el resultado exterior conseguido en forma de victoria, triunfo o mejora de una marca personal, el verdadero éxito radica en el cultivo y en el desarrollo de la inteligencia espiritual, llave maestra que nos abre las puertas de nuestro crecimiento personal.

Autoconciencia y autoconocimiento

La inteligencia espiritual es una modalidad de inteligencia que nos capacita para la autoconciencia y para el autoconocimiento.

La autoconciencia es el resultado de un proceso a través del cual el ser humano se percata del hecho de estar vivo, descubre su *ser en el mundo* como una posibilidad inédita, agradece cuanto le ha sido dado y vive con la máxima plenitud cada instante de su existencia.

Este *darse cuenta* es lo propio de la conciencia, que siempre va unida a la reflexión. En este sentido, la autoconciencia tiene un efecto decisivo en la propia vida y en las propias decisiones, pues, a partir del acto de conciencia, la vida se asume con la máxima seriedad y estima, con verdadera pasión, con gran sentido de la receptividad.

El deporte bien desarrollado es un motor del desarrollo humano integral. Para empezar, es un factor de autoconciencia. Cuando uno practica un deporte, se percata, en primer lugar, de que existe, de que está existiendo, siente que está en el mundo y nota sus efectos, no solo en la corporeidad, sino también en su vida mental, emocional y espiritual.

Escribe el antropólogo Marc Augé: «Es posible que a la bicicleta le corresponda un papel determinante: ayudar a los seres humanos a recobrar la conciencia de sí mismos y de los lugares que habitan invirtiendo, en lo que le corresponde a cada uno, el movimiento que proyecta a las ciudades fuera de sí mismas. Necesitamos la bicicleta para ensimismarnos en nosotros mismos y volver a centrarnos en los lugares en que vivimos».³⁴

No solo la bicicleta. Existen múltiples situaciones generadas por el deporte que activan la autoconciencia. Cuando uno esquía y desciende por un gran valle, se siente

vivo, sabe que está vivo. Cuando uno escala una pared muy vertical y solo escucha su respiración, el latido de su corazón y el suave viento que acaricia la pared, toma conciencia de su existir en el mundo. Cuando uno corre por una colina y goza con la fragancia de la retama florida y del romero, siente que está vivo, toma conciencia de existir. La toma de conciencia va unida a un grito interior de alegría existencial, a un gozo interior que el deportista necesita liberar y compartir con los demás: «¡Existo! ¡Qué alegría!».

Simultáneamente, emerge otra experiencia: la de la gratitud. Gratitud por los escenarios naturales, por los prados, por los campos, por el mar, por las rocas, por las olas, por el viento, por los fondos marinos, por los caminos, por la nieve, por las dunas del desierto, por toda esa constelación de elementos naturales que me han sido dados, regalados, y que son determinantes para poder desarrollar la actividad deportiva.

Esta estimula la autoconciencia, poder de la inteligencia espiritual, pero no solo eso, también activa el autoconocimiento.

Desde nuestro punto de vista, no existe nada que desde edades tempranas ayude tanto a una persona a conocerse a sí misma como la práctica deportiva.

El conocimiento de sí mismo es un proceso infinito, lo cual significa que mientras uno vive nunca termina. Jamás llega un día en que el ser humano puede garantizar el pleno conocimiento de sí mismo. Siempre existen esferas, capas, dimensiones, facetas y potencialidades de su ser que él mismo ignora, sin embargo, la práctica deportiva estimula este poder que tiene la inteligencia intrapersonal y espiritual.

Muchas veces uno se imagina que el proceso de autoconocimiento es un trabajo puramente intelectual, de introspección, que requiere de quietud física y de aislamiento del mundo, pero este tópico no responde, para nada, a la realidad. El proceso de autoconocimiento es una labor que afecta a lo físico y a lo psíquico, que se articula en movimiento, en interacción con la naturaleza y con los otros.

Es precisamente a través de la actividad que uno se percata de cómo es, de qué recursos dispone, de cómo reacciona frente a las contrariedades. La actividad deportiva permite deshacer imágenes que uno se elabora de sí mismo que no responden a la realidad, que son representaciones mentales tópicas o estereotipadas. Cuando uno está ejerciendo la actividad deportiva, caen las máscaras y los subterfugios y uno se descubre tal cómo es, con sus límites y sus posibilidades.

Una de las definiciones más apropiadas del ser humano es la que formula el filósofo danés Søren Kierkegaard (1813-1855) en *La enfermedad mortal* (1849) (Alba, 1998): «El ser humano es una síntesis de necesidad y de posibilidad. La práctica deportiva permite conocer las propias necesidades, pero también permite vislumbrar las propias posibilidades, lo que está latente, en un estado potencial».

El cuerpo de necesidades y de posibilidades no es estático en la condición humana; varía según los cambios que experimenta la persona. Todo es dinámico en ella, también esta síntesis. A lo largo del decurso vital, se resuelven algunas necesidades del pasado, pero otras permanecen a lo largo de toda la vida y, además, emergen nuevas necesidades que uno era incapaz de anticipar, pero que van asociadas a la ancianidad.

Lo mismo ocurre con el campo de posibilidades. Las posibilidades que uno tiene siendo niño no son las mismas que tiene siendo adulto o anciano. En algunos aspectos, tiene más posibilidades, en otros, dispone de menos. Tiene más posibilidades, por ejemplo, de comprender la realidad social y política que está viviendo, pero tiene menos posibilidades para el aprendizaje de lenguas extranjeras o, en el plano físico, dispone de menos elasticidad corporal.

El ejercicio deportivo permite conocer realmente cuáles son mis posibilidades y mis necesidades en un momento dado. Enfocado en esta dirección, el deporte es una escuela de vida y una fuente inagotable de recursos para desarrollarse integralmente. Utilizamos la expresión *integral* porque no existen muchas actividades que logren combinar las cuatro dimensiones necesarias para ser una persona completa: la física, la mental, la emocional y la espiritual.

El deporte potencia la física gracias a la disciplina, la mental gracias a la creatividad, la emocional gracias al amor por la disciplina que uno realiza y, finalmente, la espiritual gracias a la búsqueda interior continuada para ir más allá, pero las desarrolla de un modo simultáneo, en perfecta interacción.

Escribe José María Cagigal: «Una adquisición de hábitos deportivos, no para exhibirse, sino para aprender a encontrarse en la vida consigo mismo, con su propio esfuerzo, cansancio, recuperación y equilibrio, para aprender un poco más de sí mismo, de las propias limitaciones, de ciertas capacidades de expresión y comunicación social, puede ser uno de los hallazgos útiles al hombre de nuestro tiempo para saber estar consigo mismo, para saber medir y contentarse con la propia realidad personal».³⁵

El deporte es movimiento y acción. Es vida. Uno se mueve en dirección hacia lo que quiere conseguir. Entrena, se esfuerza, sufre goza. Al final del camino puede que consiga obtener el resultado deseado, pero independientemente de ello durante el proceso ha cambiado, ha aprendido, ha experimentado, en definitiva, ha vivido. Todo ello lo ha conseguido gracias a que practicando deporte ha adquirido autoconciencia y porque ha aprendido a autoconocerse.

Empezar a practicar deporte a temprana edad es comenzar a darte cuenta de que excepto el hecho de que respiras, por el resto eres como un ser inerte. Todo ello se refleja en la falta de coordinación en los movimientos, lo cual viene dado por la desconexión entre cuerpo, mente, emociones y espíritu. Te dan un balón y quieres dominarlo, que no te lo roben, deseas pasarlo cuando, como y a quien quieras, encestar o meter gol y, además, correr, saltar y no caerte. También quieres ser el mejor y ganar siempre.

Lo mismo sucede en cualquier disciplina deportiva con sus diferentes características. Te sientes abrumado por tantas sensaciones nuevas y desconocidas que te superan. Te sientes impotente y quieres ponerle remedio, pero no sabes cómo. En ese momento empiezas a tomar conciencia de cómo respiras, de la manera en que te mueves, de tus reacciones, de tus reflejos. A su vez, percibes cómo los de tu alrededor observan lo que haces.

El deporte logra, de esa manera, que empieces a tomar conciencia de tu cuerpo, de tus movimientos y de tus sensaciones. A medida que pasa el tiempo vas adquiriendo más habilidades y capacidades y quieres ser mejor cada día. Entra en juego entonces la parte del autoconocimiento. El deporte te obliga a tener que conocerte a ti mismo si quieres mejorar.

Entonces, poco a poco, empiezas a desarrollar la capacidad de observación, análisis y reflexión para poder mejorar. Para ti es un juego, lo haces sin darte cuenta, pero el deporte ya te está educando, formando y ayudándote a crecer. Posteriormente, cada uno toma un camino diferente. Algunos llegan a ser profesionales y otros harán deporte a nivel *amateur*. No importa. La esencia y la enseñanza están ya dentro de uno y lo acompañarán siempre.

Escribe Ismael Santos: «El deporte ha sido mi forma de vivir desde los cinco años. No puedo hablar de otras actividades, pero sí de esta, y solo puedo decir que por mi experiencia no encuentro otra actividad que logre desarrollar de manera tan extraordinaria en una persona la parte corporal, mental, emocional y espiritual al mismo

tiempo. Creo honestamente que practicado de manera adecuada es la mejor herramienta que una persona puede tener para crecer sana y equilibradamente en todas las dimensiones de su vida».

Si deseamos una sociedad mejor en todos los aspectos, uno de sus pilares debería ser la práctica del deporte a todas las edades. No para correr, saltar más alto o para tener más masa muscular. No. La razón es simplemente para conocernos mejor, para tener mayor autoconciencia y para que ello nos ayude a vivir mejor.

La autotrascendencia a través del deporte

La inteligencia espiritual nos faculta para trascender. Se entiende por *trascender* la capacidad de ir más allá, de indagar lo desconocido, de superar el límite o la frontera establecida.

En un sentido puramente filosófico, trascendencia es la situación de quien está por encima (*au-dessus*, dicen los filósofos franceses) del mundo y, más precisamente, del mundo sensible. Se refiere a quien está más allá (*au-delà*) de las fronteras de lo conocido, de la experiencia. La trascendencia es, así, un lugar o un estado del que está en este lugar, como indica el doble significado del vocablo. Tiene por referente o bien lo desconocido o lo incognoscible.

Esta referencia a lo que está más allá (*au-delà*) o a lo que está por encima (*au-dessus*) tiene que ver con lo que no está en este mundo. Lo que no está en este mundo puede ser el vacío o bien puede evocar a un ser trascendente, que sería Dios. *Trascendencia* es una palabra que evoca también el movimiento de superación del mundo (*dépassement du monde*).

Existen distintos modos de trascendencia, pero en todos ellos se produce una elevación, una superación, que viene sugerida por la misma etimología del sustantivo: *trans* (ir más allá) y *ascendencia* (elevarse). Cuando uno trasciende, asciende y cruza un umbral y, desde el nuevo enclave, se vislumbra un paisaje nuevo.

La autotrascendencia es un modo de trascendencia que significa ir más allá de sí mismo (el *autos*), superar la perspectiva del yo para abrirse a la dimensión del nosotros.

El anhelo de trascendencia es consustancial al ser humano. Escribe José Ortega y Gasset: «La existencia del hombre tiene un carácter deportivo, de esfuerzo que se

complace en sí mismo y no en su resultado. La historia universal nos hace ver la incesante e inagotable capacidad del hombre para inventar proyectos irrealizables».³⁶

El ser humano anhela conocer lo que desconoce; anhela alcanzar lo que está más allá de sus posibilidades, desea superar todos sus límites: físicos, psíquicos, sociales y espirituales. La práctica deportiva es una forma de trascendencia, una lucha por superar los límites. No es la única, ni probablemente la más fundamental.

Dice el papa Francisco: «La práctica deportiva, de hecho, estimula una sana superación de sí mismo y de los propios egoísmos, alienta el espíritu de sacrificio y, bien llevado, favorece la lealtad en las relaciones interpersonales, la amistad y el respeto a las reglas».³⁷

Trasciende el científico cuando indaga nuevas fórmulas, trasciende el artista cuando experimenta con nuevos formatos y texturas, trasciende el asceta cuando va más allá de las imágenes de Dios para sumergirse en el infinito misterio de su ser.

El deportista nato jamás se conforma con lo que sabe hacer, con las marcas y registros que posee; aspira a más, anhela mejorar, aunque sea muy poco y, precisamente, para conseguir tal fin entrena y se esfuerza.

Escribe Viktor Frankl: «El escalador extremo no intenta crear necesidades, sino descubrir posibilidades. Quiere averiguar dónde está la “frontera” de lo humanamente posible. Pero el hombre desplaza esta frontera, como desplaza el horizonte a cada paso que da; el hombre va ampliando sus posibilidades sin cesar. Y al trascenderlas, se trasciende a sí mismo».³⁸

En efecto, la frontera, una vez superada, es desplazada y queda atrás, pero en el horizonte se vislumbra un nuevo límite que, a su vez, será conquistado por el ser humano. Escribe José María Cagigal: «Si mañana alcanzo la meta hoy propuesta, pasado mañana esta será rebasada. Todo ello descubre uno de los más rotundos valores morales del deporte: *el espíritu de superación*».³⁹

El ser del límite, para decirlo con la bella expresión del filósofo barcelonés Eugenio Trías, anhela siempre transitar hacia lo desconocido, porque justamente lo desconocido lo atrae, lo seduce, pero también le causa temor y temblor.

Escribe Ismael Santos: «Si tuviera que decir cuál ha sido el mayor logro de mi carrera deportiva y alpinista, diría que sin lugar a dudas haber llegado a la autotranscendencia. Durante una gran parte de los años en los cuales he practicado deporte, sobre todo en los comienzos, el concepto de autotranscendencia no estaba en mi horizonte. Entrenaba, me

esforzaba y sufría para mejorar, para ser mejor jugador y para conseguir mis objetivos personales, pero me quedaba en ese punto. Ni mucho menos era capaz de trascender. Daba mucha importancia a las metas alcanzadas y a las que dejaba de conseguir. Ese era sin saberlo mi gran límite. El no tener la perspectiva suficiente que me hiciera verme desde fuera me hacía esclavo de la propia situación que yo había creado.

»Todo esto cambió en el momento en el cual fui más allá de mi objetivo personal y entré en la dimensión de un objetivo de equipo y de club. Renunciar a mi lucimiento personal y ponerme al servicio del equipo dio lugar a una gran liberación personal y a entrar en otra dimensión de mi carrera deportiva. Ya no luchaba por mis objetivos personales, sino por algo mucho más grande que eso.

»El deporte me ayudó extraordinariamente a llegar a ese punto. El tratar cada día de superar tus límites te hace consciente de que tú mismo eres tu propio límite. En mi caso, me di cuenta de que el afán por querer ser mejor y conseguir mis metas personales era precisamente la barrera que me impedía ir más allá. Ponerme al servicio de los demás y olvidarme de mis retos personales, es decir, autotrascenderme, me ayudó no a ser el mejor jugador, pero sí a ser mejor considerado, más respetado y más querido por mis compañeros y entrenadores y, sobre todo, me ayudó a crecer interiormente y a ser mejor persona.

»Una vez abandonado el deporte profesional, el alpinismo y la montaña me ayudaron todavía más en este sentido. Al principio de mi actividad, volví a mis inicios en el mundo del baloncesto, cuando quería conseguir un sueño y ser el mejor. Eso me desviaba del verdadero sentido de hacer deporte. El tomarme cada actividad realizada como un triunfo personal y un reto superado, y hacer de aquello el centro de mi vida, convertían la actividad en algo poco enriquecedor en el plano interior. Todo ello cambió al poco tiempo, durante una travesía en la que estuve a punto de morir.

»El hecho de que sobreviviera no fue gracias a mí mismo, sino gracias a algo superior que decidió que tenía que seguir viviendo para aplicar la enseñanza aprendida durante esa experiencia. Desde ese momento supe que cada cima que coronara no sería gracias a mi esfuerzo y a mi técnica, sino gracias a que la naturaleza y la montaña me lo permitían. Desde ese día fui más allá de la actividad en sí misma y del resultado, y me quedé con la enseñanza y con la perspectiva que me daba el mirar las cosas desde ese punto de vista. Cada cima no era un reto superado, sino un mirador privilegiado desde el que podía verme a mí mismo y a la vida con la perspectiva adecuada».

Enfrentarse a situaciones límite

La situación límite activa los poderes de la inteligencia espiritual, particularmente el conocimiento de uno mismo, la autoconciencia, pero también la pregunta por el sentido de la existencia.

Se entiende por situación límite una situación en la que uno pierde el control sobre sí mismo, no sabe a qué atenerse. Karl Jaspers (1883-1969), médico y filósofo de la existencia, enumera, entre las situaciones límite fundamentales a las que se enfrenta el ser humano: el fracaso, el dolor, la lucha, la enfermedad, la culpabilidad y la muerte de uno mismo o de un ser amado.

Cuando uno padece en propia piel una situación de este tipo, no sabe *qué* hacer, no sabe *adónde* ir, le fallan las rutinas aprendidas. Se ve obligado a ejercer su creatividad. La situación límite acaece de un modo imprevisto. No forma parte de las previsiones. El modo *como* reaccionamos frente a ella nos define y nos revela cuál es nuestro carácter.

Estas situaciones introducen seriedad en la existencia, y no solo eso; activan la pregunta por el sentido, por la razón de ser, por lo que realmente colma nuestra existencia y nos mueve a seguir viviendo.

La actividad deportiva no es ajena a este tipo de situaciones. Todo lo contrario. Tanto en la vida como en el deporte irrumpe la situación límite y todo lo que era sólido se desvanece, y no exclusivamente en los deportes extremos o de riesgo se dan este tipo de situaciones, también en los deportes convencionales.

Escribe, por ejemplo, Javier García: «Quizás es eso lo que hace grande y distinto el ciclismo: la conciencia de que en el momento más impensado, con mucha más espectacularidad que en cualquier otro deporte, y con millones de ojos contemplando, los

mejores pueden caer en picado y ser, aunque brevemente, carne de derrota, vivas muestras del fracaso».⁴⁰

Las situaciones límite sacan lo mejor y lo peor de nosotros. En ellas nos revelamos como somos realmente. Nuestro crecimiento no se puede medir hasta que nos veamos en una de estas situaciones.

El deporte nos pone frente a estas situaciones de estrés continuamente, obligándonos a afrontarlas si queremos mejorar y progresar para correr más rápido, para saltar más alto o una mayor longitud y para ganar títulos en las competiciones por equipos.

Estas situaciones aparecen en el momento en el cual necesitamos ir más allá y salir de nuestra zona de confort. Los deportes de equipo son una gran escuela, porque las situaciones límite están siempre provocadas por nuestras carencias y lagunas en las relaciones con los otros miembros del equipo, por envidias y egoísmos.

La mejora en el plano deportivo en estos casos llega a través de la mejora personal. Una vez más, la inteligencia espiritual desempeña un papel determinante para conseguirlo.

Entre las situaciones límite más frecuentes que uno experimenta a través de la actividad deportiva está la del cansancio. Esta es una experiencia inherente al ejercicio físico, fruto de la condición finita del ser humano. Esta vivencia tiene efectos en la persona individualmente considerada, pero también en su relación con los otros.

Escribe el narrador y ensayista alemán Peter Handke: «El cansancio enseña, es utilizable: ¿enseña qué?, preguntas».⁴¹

En efecto, el cansancio genera un estado de ánimo caracterizado por la interrogación. El deportista *amateur* que ha realizado un esfuerzo superlativo para culminar su salida en bicicleta experimenta el cansancio en los últimos kilómetros rumbo a casa. En tal estado se pregunta por qué desarrolla esa actividad, qué lo empuja a hacerlo, qué extraña fuerza motriz lo conduce a cansarse hasta ese extremo. Comprueba, después de darle vueltas, que carece de respuestas, porque el origen de esa actividad radica en la gratuidad. No espera nada, no busca nada, no atiende a ninguna compensación.

La situación límite genera, además de preguntas existenciales, otro tipo de movimiento: la apertura a los otros, y también estimula la capacidad de comprensión del otro, es decir, la empatía con la situación ajena. Escribe Peter Handke: «El cansancio abre, lo hace a uno poroso, crea una permeabilidad para la epopeya de todos los seres vivos, incluso de estos animales de ahora».⁴²

El cansancio suscita una experiencia de tipo espiritual: la superación de la dualidad. Dicho de otro modo, el cansancio suprime la tendencia a la cerrazón egológica y funda una comunidad que no necesita razones de parentesco.

Escribe Peter Handke: «En la hora del último cansancio ya no hay preguntas filosóficas. Este tiempo es a la vez espacio, este espacio-de-tiempo es a la vez historia. Lo que es *deviene* al mismo tiempo. Lo otro se convierte al mismo tiempo en yo. Los dos niños que hay aquí, bajo mis ojos cansados, esto es lo que yo soy ahora».⁴³

Esta experiencia de unidad total, de fusión con la realidad, de superación de la dualidad, de perfecta comunión con el mundo, de sosiego y de paz interior va muy unida a la vivencia del cansancio físico.

Es lo que experimenta el corredor de maratón cuando alcanza la línea de meta, es la experiencia que acompaña al ciclista cuando alcanza la cima del puerto especial, es el sentimiento que tiene el escalador en lo más alto de la montaña. Lo ha vaciado todo, lo ha soltado todo: emociones, pensamientos, recuerdos, expectativas, voces interiores, proyectos, se ha liberado de ese flujo de elementos que discurren por su mente y por su corazón y se ha producido el vacío. Ese vacío le procura una gran paz.

Escribe el filósofo coreano Byung-Chul Han: «El cansancio devuelve el asombro al mundo».⁴⁴ El cansancio da al hombre un sosiego especial.

Si existen situaciones recurrentes en el deporte, estas son sin duda las situaciones límite. Estas pueden ser causadas por tu entorno, compañeros, entrenadores, rivales, público, periodistas y dirigentes o por decisiones, declaraciones, comportamientos o rendimiento deportivo. Pueden ser físicas al tener una lesión grave, mentales al no lograr mantener la concentración y bajar tu rendimiento, emocionales al no saber gestionar la presión y la tensión a la que estás sometido, y de tipo existencial cuando atraviesas períodos en los cuales te preguntas si de verdad tiene sentido lo que estás haciendo. Y, por último, pueden ser las situaciones inherentes a la misma actividad que uno ejercita, como, por ejemplo, tirar el último tiro de un partido para ganarlo o perderlo, tirar un penalti para decidir una final de un campeonato, hacer el último intento en una disciplina de salto o lanzamiento en unos mundiales o Juegos Olímpicos para conseguir una medalla, etcétera.

Pero no hace falta ser profesional y estar en unos Juegos Olímpicos para vivir esas situaciones. Desde pequeño, el que hace deporte se enfrenta diariamente a ese tipo de situaciones porque las vive como si fueran un límite. Para el niño que juega en el patio

con sus amigos o en el equipo de su colegio contra otro equipo, la percepción de esas situaciones límite es la misma que para el deportista profesional. Se ve ante una situación de la cual quiere salir victorioso, y todo lo que signifique lo contrario supondrá en ese momento una tragedia personal.

En el deporte tiene una importancia capital la dimensión física y es seguramente cuando uno llega a su límite en este sentido cuando se ve afectado más profundamente. Sufrir una lesión que te impida jugar es seguramente lo que más puede afectar al estado anímico de un deportista. Pero existe otra situación límite que desarma a un deportista y esta es llegar al estado de extenuación en el cual tu herramienta más querida y cuidada, tu cuerpo, no da más de sí.

Aunque parezca una contradicción, estas situaciones son extraordinarias porque te humanizan. Llegar a vivir experiencias de ese tipo te hacen muy humilde y te enseñan qué hay más allá de lo físico. En el momento en que no puedes mover ni un solo músculo de tu cuerpo, todas tus barreras desaparecen y puedes verte como realmente eres. No tienes fuerza para protegerte o esconderte, solo puedes mostrarte tal como eres. Es, sin duda, una de las experiencias culminantes para alguien que haga deporte.

Escribe Ismael Santos: «A mí me ha pasado solo una vez en mi vida, en una travesía de montaña en la cual estuve veinticinco horas ininterrumpidas escalando y luego caminando. Hubo un momento en el cual mi cuerpo dijo basta. Estaba desfallecido físicamente, mentalmente no lograba mantener la concentración, y estaba emocionalmente entregado. No tenía fuerzas para luchar, pero hubo una fuerza interior que yo no controlaba que me hizo sobrevivir. Fue, sin duda, mi dimensión espiritual. Cuando todo lo que uno puede controlar falla, cuando piensas que has llegado de verdad a tu límite mental y físico, emerge lo que somos verdaderamente».

Ese tipo de experiencias solo se pueden vivir en el deporte, porque este te exige dar más de lo que tú piensas que puedes dar en todas tus dimensiones. Son experiencias duras que dejan una huella imborrable y permiten descubrir que los límites solo los ponemos nosotros.

La interrogación por el sentido

La pregunta por el sentido es una interrogación que emana de la inteligencia espiritual. Esta pregunta no es ajena a la conciencia humana, pues todo ser humano anhela vivir una vida con sentido, con significado, desea hacer de su vida un proyecto valioso.

No solo le interesa saber *cómo* o *de qué* tiene que vivir, sino *para qué* vive. Cuando existe un fin que motiva, que realmente colma de sentido la vida, uno es capaz de enfrentarse a todo tipo de contrariedades y peripecias. Sin embargo, cuando no existe un fin, un para qué, una razón para luchar, cualquier eventual dificultad o contrariedad detiene el dinamismo de la vida humana.

La pregunta por el sentido, el anhelo por el significado último es una clara expresión de la espiritualidad humana. La pregunta emerge en contextos muy variados y viene propiciada por experiencias muy diferentes, pero la práctica deportiva puede activarla, puede estimularla, especialmente en determinados deportes de montaña.

Cuando un deportista despierta y se percata de los fines que persigue, cuando toma conciencia de lo que lo mueve y se interroga por el sentido de su actividad deportiva se da cuenta del vacío existencial que genera solo competir para obtener reconocimiento económico o social. El cultivo de la inteligencia espiritual es, en este sentido, un poderoso antídoto contra la vanidad.

El sentido del deporte jamás puede ser la obtención de reconocimiento social o la remuneración económica. El gran error de caer en esa trampa provoca que un deportista se aparte de la verdadera esencia del deporte. La gran diferencia entre un deportista de verdad y los demás radica, precisamente, en el sentido que para él tiene la disciplina que practica.

Entrenar cada día para crecer en todos los aspectos (físico, técnico, mental, emocional y espiritual) colma existencialmente porque conduce a la autotrascendencia. Si solo se entrena para conseguir dinero o reconocimiento, el resultado es un gran vacío existencial y una completa falta de sentido que lo lleva a uno a convertirse en un mercenario del deporte. En ese momento el deporte deja de ser una herramienta de crecimiento personal y pasa a ser simplemente un medio para enriquecerse económicamente hablando.

Desde nuestro punto de vista, el sentido debe llegar a través del amor por el disfrute del trabajo bien hecho y no por el apego al dinero o al reconocimiento.

Ismael Santos nos regala su experiencia personal: «Es la una de la mañana. Suena el despertador, aunque no hacía falta porque no había dormido mucho y ya estaba despierto. Enciendo la luz de mi frontal y compruebo que mi saco de dormir y mi tienda están helados. La temperatura es de -18°C y la altitud, de 7.200 metros. Tengo la cabeza abotargada y me muevo como un robot. Pensar que tengo que salir de mi saco, calentar agua, desayunar y vestirme para salir me provoca rechazo. Pensar que lo hago para salir fuera de la tienda y empezar a caminar, todavía más.

»Mientras observo cómo hierve el agua y luego cuando desayuno, un pensamiento continuo y penetrante me invade. ¿Por qué? ¿Cuál es el sentido de todo esto? ¿Qué ganas con todo ello? ¿Por qué arriesgas tu vida por subir a una cumbre?

»Silencio. No hay respuesta. Una hora más tarde salgo de mi tienda. El cielo está completamente despejado y las estrellas lo inundan. Me siento bendecido por estar allí y comienzo a tener respuestas a mis preguntas. Veo los frontales de los demás alpinistas subiendo por la ladera y escucho el sonido de los crampones cuando penetran en la nieve dura. Cruzo una mirada con mi compañero, nos encordamos, nos damos la mano y nos ponemos en marcha.

»Mi mente se va aclarando y van llegando más respuestas. Empiezo a caminar, jadeo, me falta el aire, me muevo lentamente y vuelven a asaltarme las mismas preguntas. Al cabo de unas horas empieza a salir el sol y soy testigo de un amanecer maravilloso. Los primeros rayos de sol del día me llenan de alegría y de energía. Ahora ya sé por qué estoy aquí. Al cabo de un rato miro mi altímetro y veo que estoy a 8.000 metros. Un sueño hecho realidad, pero queda mucho para alcanzar la cumbre.

»En ese momento mi compañero me hace señales de que no está bien. Paramos, bebemos algo, comemos y reflexionamos. Me dice que no puede seguir y que quiere bajar, pero que yo siga subiendo y no me preocupe por él. Lo miro y siento que necesita

mi ayuda. Se cruzan por mi cabeza un sinfín de sentimientos contradictorios. Pienso en todo el esfuerzo hecho para poder estar allí y en la enorme ilusión por llegar a la cima. Al mismo tiempo, miro a mi compañero y pienso que si yo estuviera en su posición, le diría lo mismo a él, pero querría que alguien me acompañara durante la bajada.

»Decido, después de unos segundos, que de subir yo solo ni hablar y que bajo con él. Me mira, y unas lágrimas caen por sus mejillas. No hace falta que nos digamos nada. Emprendemos la bajada y horas más tarde volvemos a entrar en la tienda. Me pongo a calentar agua. Comemos y bebemos en silencio. Estoy absorto en mis pensamientos y vuelven las preguntas a mi cabeza, pero, a diferencia de esta mañana, ahora ya tengo respuestas. Estaba allí porque tenía que recibir otra gran lección de la montaña y de la vida. Renunciar a la cumbre para ayudar a mi compañero era un éxito mucho mayor que haberla coronado y haberlo dejado solo.

»El sentido de todo aquello era haber disfrutado de cada momento del proceso de llegar hasta allí, sin importarme el objetivo final. Con aquella experiencia me ganaba mi propio respeto y el poder mirarme al espejo sin avergonzarme. No arriesgaba mi vida por llegar a la cumbre, sino por conocerme a mí mismo.

»El sentido de la vida es diferente para cada uno. Para algunos las actividades de montaña pueden parecer un suicidio y algo ilógico o, como diría el gran alpinista francés Lionel Terray, “la conquista de lo inútil”. Para mí, como he relatado en esta experiencia, es algo que me enseña, me hace crecer, me colma de alegría y entusiasmo y da absolutamente sentido a toda mi vida».

La experiencia contemplativa

Siguiendo el clásico esquema de Aristóteles, se pueden distinguir tres tipos de actividades humanas: la contemplación (*theoria*), la acción (*praxis*) y la producción (*poiesis*).

El ser humano, en tanto que realidad polivalente y polifacética, no actúa unívocamente, unilateralmente; es capaz de múltiples actividades y cada una de ellas le reporta un tipo de beneficio.

A través de la contemplación, conoce a fondo una realidad, ahonda en la estructura de lo real y también en la esencia de sí mismo. A través de la acción, transforma el entorno en el que vive y se transforma a sí mismo y, finalmente, a través de la producción, genera una realidad nueva, algo que no estaba en el mundo natural y que facilita, en principio, el desarrollo de sus funciones vitales.

La actividad deportiva es, esencialmente, acción (*praxis*), pero también tiene una dimensión contemplativa que raramente se subraya. Cuando uno ejerce un deporte, no produce ningún objeto derivado de tal actividad. Necesita objetos, herramientas, instrumentos e indumentaria para poder desarrollarla, pero la actividad deportiva como tal no está orientada a la producción o la fabricación de algo.

El artesano produce con sus manos algo nuevo a partir de una materia primera, y el fabricante transforma un material en un objeto producido en serie a partir de un modelo original, pero el deportista no produce nada con su esfuerzo, ni lo pretende. Es una actividad gratuita que, cuando se ejerce con autenticidad, no se espera nada ajeno a la propia actividad.

El deporte es, pues, esencialmente, *praxis*, acción, movimiento, desplazamiento del cuerpo, una actividad que no nace de la necesidad. El corredor no se pone a correr

porque tenga prisa, el nadador no nada con la finalidad de escapar de algún peligro, el alpinista no trepa a lo alto de la montaña movido por una necesidad extrínseca. Todos actúan, ninguno de ellos está quieto, pero esa acción no obedece a la necesidad. Cuando se mezcla alguna necesidad en la acción deportiva, desaparece la gratuidad. No deja de ser acción, pero la acción ya no tiene un fin inmanente, en sí mismo, sino que tiene un fin trascendente, ajeno a la propia acción.

Conceptualmente, la praxis se opone a la *theoria*, porque la praxis presupone siempre algún tipo de movimiento, de desplazamiento, de acción que busca un fin, mientras que la contemplación requiere la quietud, el sosiego, la inactividad. En efecto, para contemplar un paisaje, un cuadro, un mapa conceptual, una obra de arte, el rostro de una bella mujer, se requiere quietud, tiempo, sosiego. La contemplación permite apropiarse intelectualmente del objeto de conocimiento, hacerse uno con él, verlo desde distintos ángulos.

En la tradición aristotélica, la praxis se opone al conocimiento (gnosis). Los estoicos desarrollaron el concepto de praxis material y defendieron como ideal de vida el compromiso entre praxis y *theoria*. Según Immanuel Kant, el dominio de la praxis es el dominio de la acción humana moral y política, que se regula desde la razón práctica.

En la filosofía de Karl Marx, la praxis constituye una categoría central, pero compleja, a juzgar por las distintas interpretaciones que se han elaborado de ella a lo largo de la historia del marxismo. La praxis podría ser definida como la actividad humana material y social de transformación de la realidad objetiva de la naturaleza, de la sociedad y del propio hombre.

Desde este punto de vista, la praxis constituye la génesis del proceso del conocimiento y el fin de la actividad teórica. El conocimiento deja de ser fundamentalmente contemplativo para inscribirse dentro de un proyecto crítico y práctico de transformación de la sociedad. La praxis es concebida, pues, como la unión dialéctica de la acción humana y de la teoría cognitiva.

La práctica deportiva es praxis en un doble sentido. Cuando uno realiza un deporte, cambia algo de su entorno, poco o mucho, según el tipo de ejercicio que desarrolle. Su presencia altera el entorno natural, deja rastro en él, un rastro silencioso, como el fondo, o un rastro ruidoso, como el trial. Pero la actividad deportiva también cambia al propio deportista, lo transforma física, psíquica, social y espiritualmente. Después de una larga

carrera, el atleta pierde peso, vacía todas sus emociones tóxicas, establece vínculos con otros corredores, toma distancia de su vida y se maravilla del mundo.

Poiesis significa producción. El sustantivo griego, formado a partir del verbo *poieín*, significa producir, fabricar. En este sentido, la traducción usual es *producción*. El ser humano, además de actuar y de contemplar, produce objetos, realiza cosas. La producción de cosas obedece, por un lado, a la necesidad. Con los objetos resuelve carencias, salva dificultades, amplía su campo de visión, de alcance, su movilidad y su seguridad. Pero la producción también obedece a la gratuidad, a la voluntad de darse a sí mismo a través de un objeto. El poeta produce versos de tal modo que a través de ellos expresa su estado anímico, libera su vida interior, pero ese objeto (la poesía), no cubre ninguna necesidad de orden material.

Theoria se traduce, fundamentalmente, por *visión*, *contemplación*. En la filosofía de Demócrito, el término designa la visión de un objeto físico, por ejemplo, de imágenes. En los textos de Platón, *theoria* significa la contemplación de la idea, la del ser o la del mundo inteligible, o también la del bien, la belleza y la bondad.

La contemplación es considerada por Platón como la actividad propia del filósofo. Aristóteles considera la contemplación como la actividad más noble que el ser humano puede desarrollar. A su juicio, es la que lo asemeja más a Dios. De hecho, *theoria* es la actividad fundamental del Primer Motor Inmóvil. Según Plotino, todas las realidades verdaderas proceden de la contemplación; es a través de ella que se realiza la unidad de la inteligencia y lo inteligible.

En la práctica deportiva, la contemplación desempeña un rol nada desdeñable. De hecho, para poder actuar correctamente, es esencial contemplar, a fondo, el escenario de la acción, los actores que se van a batir en lucha, porque ello permite diseñar la estrategia más adecuada para obtener la victoria. La acción por la acción conduce al fracaso.

La acción inteligente se funda en la previa contemplación. Cuando uno contempla atentamente, observa lo que sobra y lo que falta en un entorno, los puntos débiles del contrincante, y ello le permite diseñar una estrategia de lucha más acertada.

El ciclista que contempla, previamente, el recorrido de la etapa, los ascensos y los descensos que tiene que realizar, las fuentes de agua que va a encontrarse, tiene más elementos de juicio a la hora de realizar la acción de pedalear. La contemplación permite una visión panorámica, lo cual abre las puertas a una mejor acción. Esto vale para un

deportista profesional y *amateur*, pero, especialmente, para el líder de un equipo y para el entrenador.

Solo quien tiene una visión del conjunto conoce sus fragilidades y fortalezas y solo a partir de este conocimiento puede tomar las decisiones oportunas para tratar de vencer.

Esta actividad contemplativa no solo debe tener lugar antes de la acción. También es fundamental llevarla a cabo con posterioridad, para poder realizar una correcta valoración de las consecuencias de la actividad deportiva. La contemplación tiene una perspectiva externa, cuando se relaciona con el mundo, pero tiene una perspectiva interna, cuando se proyecta hacia uno mismo, hacia los miembros del propio equipo. Ambas son necesarias para poder actuar correctamente.

En definitiva, la actividad deportiva es acción y contemplación dialécticamente relacionadas. La contemplación es un poder de la inteligencia espiritual que activa las preguntas fundamentales. Cuando uno contempla a fondo una obra de arte, un paisaje alpino, un atardecer, un desierto, se hace preguntas de carácter fundamental, preguntas incómodas que lo obligan a pensar su orientación en la existencia, sus opciones básicas, lo que realmente tiene sentido para él.

El deporte es, en este sentido, una vivencia extraordinaria. Pudiendo parecer desde fuera que todo es acción y movimiento, esconde luego una realidad bien distinta. Para que esas acciones y movimientos continuos puedan llevarse a cabo de manera coordinada y para que se les pueda sacar el rendimiento adecuado, tanto en el plano individual como en equipo, se necesitan momentos de reflexión y análisis, que llegan a través de la contemplación.

El deportista jamás podrá llegar a dar lo mejor de sí mismo si no tiene momentos de contemplación. Es más, los buenos resultados llegan seguramente como producto de mucho trabajo y de un gran talento, pero los resultados excelsos llegan combinando esos factores con dosis de clarividencia, discernimiento y de iluminación que te permiten ir más allá. Esas dosis llegan a través del silencio mental en medio de la acción frenética y competitiva, el cual solo puede ser dado por la contemplación.

La contemplación es un estado espiritual que se adquiere a base de practicar. Estas prácticas comienzan con la ascesis, en la cual se domina en primera instancia el cuerpo para, luego, poder iluminar el alma. De esta manera, se demuestra una vez más que el deporte es una gran herramienta para el desarrollo no solo físico, sino también espiritual, combinando y potenciando el desarrollo de ambas dimensiones.

Tomar distancia de la vida cotidiana

Tomar distancia es una capacidad que emana de la inteligencia espiritual y que nos permite analizar y valorar la propia vida, juzgar cómo desarrollamos nuestros compromisos, evaluar las relaciones y los vínculos que establecemos con los demás, así como nuestras creencias, pasiones y valores.

Este tomar distancia no tiene, únicamente, un sentido físico o espacial. Tiene, sobre todo, un significado metafórico. Se refiere a la capacidad que tiene todo ser humano de desdoblarse; es decir, de actuar, pero de ver también cómo está actuando y qué consecuencias tiene su acción. Este tomar distancia es la raíz de la libertad y de la conciencia. Gracias a ella podemos ser actores y espectadores de nosotros mismos.

La inteligencia espiritual nos faculta para retirarnos del escenario y no quedar pegados al papel de actor. Nos da la oportunidad para ser espectadores de nosotros mismos y de los demás y para preguntarnos cómo estamos viviendo, para qué, qué valor tiene lo que estamos haciendo.

A través de la práctica deportiva, uno toma distancia de su vida profesional, social, afectiva, académica y familiar. El deporte permite, provisionalmente, irse, desaparecer del escenario, pero, a su vez, abre las puertas a contemplar la propia vida desde otro ángulo.

Algunos deportes son especialmente idóneos para este tipo de actividades. Los deportes de montaña, de mar, los que se desarrollan en espacios alejados del entorno urbano facilitan este tipo de toma de distancia. Con la perspectiva que da el entorno natural, uno contempla su vida como algo ajeno y eso abre las puertas a un proceso muy complejo: la valoración.

Valorar correctamente solo es posible a distancia. Pegado al objeto es imposible evaluarlo adecuadamente. Uno tiene que tomar distancia y, además, rotar cíclicamente en torno a él. La valoración requiere tiempo y perspectiva, también lucidez, pero, ante todo, honestidad intelectual. La valoración es el paso previo a la transformación. Ahí radica la dificultad. Solo después de valorar reposadamente se pueden tomar decisiones acertadas, pero para ello se requiere coraje.

La inteligencia espiritual faculta al ser humano para relativizar, para situar lo esencial y deslindarlo de lo accidental. Es un antídoto a formas de fanatismo, de fundamentalismo, de maniqueísmo y de dogmatismo. Cuando el deportista valora, se ve obligado a deslindar lo categorial de lo anecdótico y a apostar por lo que verdaderamente cuenta.

Un aspecto fundamental en la vida es lograr verse a uno mismo con perspectiva. Ser el protagonista de la propia película y lograr salirse de ella para sentarse en el cine y observarse desde fuera es imprescindible para poder tener una vida equilibrada y completa.

El deporte no es una excepción y cuando un deportista llega a alcanzar éxito, fama y dinero, necesita tomar perspectiva de todo eso para verse no como ese personaje creado, sino como la persona que hay detrás de todo ello.

Yendo más allá, incluso el deportista *amateur* necesita tomar perspectiva de su actividad para darse cuenta de que es una ayuda y un medio para conseguir equilibrio en su vida y que no se convierta en el centro de ella, alejándolo de sus obligaciones y realidades. Hay deportes que crean dependencia y que acaban siendo obsesivos para los deportistas *amateurs*. Tomar distancia es clave para no perder el norte y saber, en cada momento, qué papel desempeña el deporte en el orden de valores personales.

El desarrollo y el cultivo de la inteligencia espiritual es la manera a través de la cual podemos dejar de ser egocéntricos y desapegarnos de nuestros logros y de nuestras fijaciones. De ese modo, todo se ve con otra perspectiva, se relativiza y adquiere un equilibrio. En este sentido, la inteligencia espiritual faculta a la persona para relativizar el éxito que uno ha obtenido, pero también el fracaso que ha sufrido, para saber ganar con humildad, pero, también, para saber perder con dignidad.

Quien desee hacer la carrera de tomar perspectiva, que empiece a hacer deporte, si luego quiere hacer un máster, que lo haga en el ámbito profesional, y si quiere dar clases y sacarse una cátedra, que lo haga en entornos naturales.

Hacer deporte conlleva tener que tomar perspectiva de ti mismo. Ganas y pierdes, subes y bajas, juegas y estás en el banquillo, te aplauden y te silban, te alaban y te critican. Vivir continuamente en esa ruleta rusa hace que tomes perspectiva y relativices. Si lo haces en el plano profesional, todo ello se acentúa, ya que estás expuesto a la opinión pública y a la crítica mordaz de prensa y aficionados. Sería imposible sobrevivir sin observarte desde fuera y reírte de muchas de esas situaciones.

Hay otro aspecto muy importante en este sentido de la toma de perspectiva y el deporte. Muchas veces los resultados obtenidos no son fruto de la causalidad, pero sí de situaciones ajenas a ti que hacen que relativices mucho al saber que tanto el éxito como el fracaso no dependen de ti al cien por cien.

En los deportes de equipo hay muchos casos en los cuales buenos jugadores no juegan o lo hacen por debajo de sus posibilidades debido a decisiones del entrenador. Justas o injustas, el caso es que no depende única y exclusivamente de uno mismo. Lo mismo puede sucederle a un atleta que tenga el récord del mundo y que enferme o se lesione justo antes de una gran competición. Será otro quien gane la medalla y quien sea considerado el mejor, pero ello será bastante relativo.

Esas situaciones, una vez vividas, hacen que uno sea más fuerte interiormente y adquiera una mayor conciencia de la realidad. Le dan a uno la perspectiva justa de las cosas, le permiten observarse desde fuera y hacer una valoración equilibrada de sí mismo. Ese es un momento clave en la vida no solo de un deportista, sino de cualquier persona, porque a partir de ahí sabrá que su brújula interna funciona. Esta le dará valoraciones imparciales y será con ella con la que tendrá que guiarse y no con las opiniones, valoraciones o críticas externas, la mayoría de ellas parciales e interesadas.

Si los deportes convencionales te ayudan a tomar perspectiva, practicar los considerados de riesgo y en entornos naturales aumenta exponencialmente esta capacidad de observarse desde fuera con desapego.

La naturaleza nos lleva al lugar de donde provenimos y eso es clave para poder conectarnos con nuestro yo más íntimo. Practicar luego actividades en las cuales, aunque uno pueda reducir y minimizar los peligros subjetivos, siempre estará a merced de ciertos peligros objetivos te lleva a relativizar y a cuestionar completamente tu rol de actor principal de la película que estás viviendo.

De hecho, estas actividades te humanizan, te transforman en alguien completamente humilde y te convierten en actor de reparto, en lugar de la estrella de la película. Por ello

esas experiencias son tan enriquecedoras, porque te quitan el velo de ignorancia con el que vives y te muestran la realidad tal como es, algo que solo puedes ver desde la distancia y el desapego.

La liberación del ego como meta

La tarea más ardua en el desarrollo espiritual de un ser humano es la liberación del ego. De hecho, todas las tradiciones espirituales de la humanidad, tanto de Oriente como de Occidente, apuntan hacia este fin, aunque por caminos y métodos distintos.

En la tradición cristiana, el deber de negarse a uno mismo, de asumir con humildad el don recibido para entregarlo a los demás, es una exigencia que está omnipresente en el mensaje moral de Jesús. Adoptar forma de siervo y practicar la fraternidad universal son ideas esenciales que emanan de esta rica tradición espiritual.

En la tradición budista, el ego es una ficción, porque no existe una identidad personal sustantiva, como tampoco existe un principio espiritual eterno, pues la vacuidad es lo único que hay, con lo cual el yo es tan efímero como el mundo externo, y todo fluye en él. Vivir conforme al ego es como vivir conforme a una ficción, a un sueño, a algo que carece de cuerpo, de estatuto y de peso ontológico.

No hay liberación plena si uno no es capaz de convertir el ego en un conjunto vacío, si no es capaz de desapegarse de él, de sus deseos, voliciones, expectativas y de su insaciable sed de brillar. El ego no es el yo. Es vivir unilateralmente conforme al yo, olvidando a los demás, a la naturaleza, a las instituciones o, peor todavía, convirtiendo todo lo que no soy yo en algo que está a mi servicio, como un instrumento para el desarrollo de *mi* voluntad.

La práctica deportiva es ambigua en este sentido. Según cómo sea vivida y desarrollada, puede ser una fuente de estimulación para el ego, pero según cómo se realice, puede ser una ocasión para liberarse de él. Cuando el deportista es ensalzado por las masas, mitificado por los medios de comunicación, encumbrado por la publicidad, es fácil que el ego crezca y adquiera proporciones enormes.

La sacralización de ciertas figuras del deporte profesional, tanto en Europa como en el conjunto del mundo, es una forma de idolatría que no solo daña profundamente al conjunto social, sino también a la persona que sufre el objeto de la idolatría. Se convierte al jugador en un dios, en una realidad perfecta, inmaculada, absoluta, omnipotente, se lo vacía de su humanidad y, por lo tanto, de su finitud, limitación, vulnerabilidad y mortalidad, con lo cual cuando falla, cuando se agota, cuando no cumple las expectativas de la masa, se produce la caída libre a los infiernos. Es odiado, vituperado, vejado, convertido en objeto de traición. Las masas se enfurecen contra él. Las mismas que lo veneraban como a un dios.

Es muy difícil para un deportista de este nivel mantener la distancia crítica, no sucumbir a la potencia del ego, relativizar la devoción de la masa y no perder el sentido de finitud. Cuando a uno le repiten, una y otra vez, por mil canales de comunicación, que es un dios, puede caer en la tentación de creérselo de verdad.

Vivir conforme al ego significa poner en el centro de la vida los deseos del yo. Es un tipo de vida autorreferencial, narcisista, cuyo objetivo es irradiar el yo en el mundo, ser foco de atracción, ocupar el máximo espacio de poder, tener dominio sobre los demás, exhibir las propias facultades, competencias y habilidades. Como consecuencia de ello, es imposible la articulación de cualquier comunidad. Nadie está dispuesto a vivir sometido a un ego de estas características; nadie desea ser instrumento, objeto, puro medio para realizar los deseos de otro.

El ego es insaciable. Su facultad de desear no conoce límites. Recela de cualquier realidad que pueda eclipsarlo, que pueda quitarle protagonismo, poder o que lo obligue a renunciar a *sus* prerrogativas, a *su* bienestar, a *su* éxito personal, a *su* confort. El ego solo tiene una aspiración: la extensión del yo en el mundo, la realización de los propios deseos, poseerlo todo, ignorar a todos. Siempre requiere de los demás para poder brillar, para poder exhibir sus capacidades, necesita público, instrumentos para realizar sus acciones, telón de fondo para resaltar su singularidad, pero solo para eso.

El ego es corrosivo para toda actividad humana, también para el ejercicio del deporte, sobre todo cuando este requiere de la interrelación y de la cohesión de miembros de un equipo. Cuando un deportista sufre los ataques compulsivos de su ego, solo piensa en su triunfo personal, en su victoria individual, en exhibir sus cualidades en el campo de fútbol y, consiguientemente, se olvida de que forma parte de un conjunto orgánico e

interdependiente, de que se debe a los otros y que tiene que desarrollar su rol con la máxima competencia y discreción.

El ego mata el trabajo en comunidad, hiere profundamente a los demás y suscita la animadversión del público, porque ni la jactancia ni la soberbia son apreciadas y valoradas por este. Entre el público subsiste un difuso sentido moral que le hace apreciar y valorar al jugador que se entrega, con lealtad, al equipo, que no se adueña de las victorias y que asume, como parte de una colectividad, tanto las derrotas como las victorias.

Si uno analizara el trabajo de un entrenador, comprobaría que se desarrolla en muchos ámbitos distintos y que no es sencillo abarcarlos todos. Si hicieran una encuesta entre todos los entrenadores del mundo y les preguntaran qué es lo más complicado y lo más importante de su trabajo, sin temor a equivocarme, diría que casi el cien por cien respondería que gestionar los egos de sus jugadores. Ellos saben perfectamente que el éxito de un equipo radica fundamentalmente en controlar y contentar esos animales feroces e insaciables llamados egos, que son los que dirigen las voluntades de sus jugadores.

El deporte es un arma de doble filo en este sentido. Es muy complicado frenar y domar el ego de los jugadores cuando por otro lado necesitas que se muestren en todo su apogeo y se crean que son los mejores para que tengan una gran autoestima y confianza en sí mismos. Encontrar el equilibrio no de uno, sino de todos los miembros de un equipo, es la ardua tarea a la que se enfrenta cualquier entrenador a diario.

Finalmente, nos encontramos ante el verdadero objetivo de hacer deporte, que no es tener un cuerpo musculoso, ser famoso, ganar dinero y ser considerado una persona de éxito. La verdadera meta de practicar deporte es domar esa fiera interna que quiere destacar por encima de todos, que anhela ser siempre el mejor, gestionar el insaciable deseo de ser el centro de la atención, moldear, perfeccionar y gestionar nuestras emociones y comportamientos.

La esencia verdadera del deporte radica exactamente en su unicidad para desarrollar y mejorar esa dimensión más profunda de cada uno de nosotros llamada «inteligencia espiritual».

De hecho, hasta que un deportista llega a entender que ese es el verdadero objetivo, lo único que está haciendo es alimentar su ego. Entrenará para ser más fuerte, más rápido, para saltar más alto y para ser mejor técnicamente. Se levantará cada día para

demostrarles a los demás que él es el mejor y el que más dinero tiene que ganar. Se sentirá orgulloso de todas las medallas y títulos conseguidos, así como de todos sus récords. De ese modo su ego seguirá siempre creciendo y estará cada día más feliz, pero al mismo tiempo vivirá con un gran vacío interior.

A esa manera de hacer deporte se la podría denominar «ignorancia deportiva». Practicar deporte de ese modo significa rehuir tu responsabilidad a la hora de hacer tu trabajo interior, negándote como consecuencia la posibilidad de crecimiento personal.

Es obligado recalcar aquí que ese crecimiento espiritual a través del deporte se alcanza cuando uno tiene completamente interiorizado el hecho de que no lo hace para vanagloriarse, jactarse o alardear de los triunfos conseguidos, sino que lo practica por puro disfrute, para compartir con absoluta humildad y modestia los posibles triunfos y para ponerse al servicio de sus compañeros, rivales y de la sociedad.

Entender todo esto significa aprehender que es uno el que está al servicio del deporte y de la sociedad, y no al contrario. Esto es liberarse del ego.

Los frutos de la meditación

La meditación es una actividad genuinamente espiritual que todo ser humano, indistintamente de sus creencias y de sus convicciones morales, puede desarrollar en diferentes ámbitos de su vida y no solo en el estricto marco de la confesionalidad o de la vida religiosa. Muchas personas meditan sin ser creyentes y muchos creyentes nunca practican la meditación, pero ello no afecta su cuerpo de creencias.

La relación entre la práctica deportiva y la meditación ha sido muy estudiada en los últimos años.⁴⁵ De hecho, muchas personas han aprendido a meditar a través de la práctica deportiva y muchos deportistas reconocen que la práctica de la meditación reporta beneficios no solo en lo que respecta a su rendimiento físico, sino en el plano emocional, mental y social.

Más allá de las modas espirituales emergentes de signo oriental, la meditación es una práctica espiritual que posee una larga historia, que está descrita en los textos sagrados más antiguos de la humanidad, tanto en Oriente como en Occidente, y que no puede vincularse estrictamente a una única metodología ni a un único universo simbólico o cosmovisión.

Existen modalidades deportivas más aptas para este tipo de actividad espiritual que otras. Son especialmente idóneas aquellas que se pueden desarrollar solitariamente, en el marco de la naturaleza, de un modo mecánico, automático, sin tener que estar pendiente de otras personas, sin tener que pensar, imaginar o alterar los planes o enfrentarse a situaciones inesperadas.

La natación es especialmente idónea para ello, pero también lo es el fondo, el senderismo o el ciclismo. Todas ellas requieren un trabajo de absorción en uno mismo que solo tiene lugar cuando uno se aísla metafóricamente de su entorno vital para

realizar mecánicamente esa actividad sin tener que responder a estímulos externos, lo cual permite un flujo continuo de respiración, una simetría entre la inhalación y la exhalación y, además, un movimiento constante del ritmo cardíaco.

Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de meditación? Desde un punto de vista occidental, se entiende por meditación aquella operación a través de la cual el pensamiento presta atención a sí mismo. Más allá de su sentido puramente religioso, esta noción interesa sobre todo a la filosofía del conocimiento.

Según la filosofía idealista, la meditación permite acceder a conocimientos objetivamente verdaderos. Esta filosofía se funda en la idea de que existe una armonía fundamental entre nuestras ideas y la realidad y que toda verdad se debe buscar en uno mismo.

El *conócete a ti mismo* de Sócrates se opone a la meditación en tanto que es una búsqueda fundada sobre el diálogo y no sobre la introspección solitaria. La noción de meditación presupone, habitualmente, esta soledad en la búsqueda. Es precisamente reflexionando sobre uno mismo que uno accede a las principales verdades. Fuera de la revelación, la meditación se convierte en el único medio para acceder al conocimiento supremo.

Desde las tradiciones espirituales del extremo Oriente, la meditación tiene un objetivo claro y preciso: la conciencia plena, la presencia total en el ahora, la plena inmersión en la realidad, experimentar la unidad con todo lo que hay, más allá de las diferencias y las particularidades, en definitiva, superar la dualidad entre el objeto de conocimiento y el sujeto que conoce. Consiste en estar plenamente donde uno está, en ser consciente de que se es.

Meditar no es, pues, cavilar, ni dudar o reflexionar, tampoco consiste en dar vueltas a un objeto de estudio. Todo ello son actividades mentales que uno puede desarrollar mientras ejerce una modalidad deportiva, pero la acción de meditar no se debe confundir con tales acciones.

Precisamente cuando uno está meditando, detiene la actividad analítica y reflexiva. Deja de pensar, deja de proyectar, deja de analizar su vida como profesional, como padre, como marido, como hijo, como vecino. Meditar es un descanso para el pensamiento. Cuando uno se ejercita en ello, se olvida de sí mismo y es justamente este olvido lo que le permite la fusión con lo otro, la superación de la dualidad, la plena

receptividad de la realidad, el silenciamiento de los gritos interiores, incluso de la implacable voz de lo que Immanuel Kant denomina *el juez interior* (*der innere Richter*).

Como consecuencia de la actividad meditativa, se produce una unidad de sentido, la plena vivencia del instante. La mente no se desplaza hacia el futuro, tampoco queda atrapada por el pasado. Fluye con el momento presente, goza con todo lo que ofrece la realidad; está máximamente receptiva a todo cuando acaece, tanto en la exterioridad como en la interioridad.

Cuando uno adquiere este nivel de conciencia, se percata de que no importa lo que hace, sino cómo lo hace; se da cuenta de que no es importante el objetivo en sí mismo, sino cómo se recorre el camino para conseguirlo. En definitiva, comprende que lo que de verdad importa es el proceso y vivir plenamente cada momento.

El deporte es un medio extraordinario para poder vivir plenamente el ahora por varios motivos. El primero y principal es que la base de vivir el presente plenamente es respirar de manera consciente y la base del deporte es controlar la propia respiración.

Cualquier actividad deportiva conlleva el trabajo de la capacidad aeróbica y anaeróbica para mejorar el rendimiento. Ello conlleva el tener que ser plenamente consciente de la manera en que uno respira.

El segundo motivo es porque la vida es movimiento y el deporte implica movimiento. Coordinar el movimiento con la respiración conlleva estar muy alerta de todos los movimientos que uno ejecuta para hacerlos de manera correcta.

El tercer motivo es que somos energía y que el deporte, al ser movimiento, implica que se mueva la energía. Coordinar la respiración con el movimiento y tratar de hacerlo controlando la energía para que se termine lo más tarde posible es, en esencia, el proceso de la actividad deportiva. Lograrlo significa estar plenamente atento a cada momento y, como consecuencia, al proceso.

Existen diversas técnicas de meditación. La mayoría se hacen en posturas en las cuales uno permanece quieto e inmóvil, sentado o acostado. El deporte aporta a esta actividad espiritual la posibilidad de poder llevarla a cabo en movimiento. Esto sucede cuando se es capaz de entrar en una situación que se puede denominar de flujo, en la cual no se piensa, no se analiza, y simplemente uno queda abstraído completamente por la acción.

Son momentos mágicos en los cuales la actividad que realizas, el tiempo y lo que hay a tu alrededor no existen como algo separado, sino que todo es lo mismo. Son momentos

absolutamente plenos y conscientes en los cuales uno se olvida de todo, incluido de sí mismo.

Escribe Ismael Santos: «Personalmente he vivido alguno de esos momentos en mi etapa como jugador, y muchas veces en mis actividades alpinistas. Aunque distintas por el marco en el cual se han desarrollado, todas ellas han tenido algo en común. Esa parte común ha sido siempre la sensación de crecimiento interior y de aprendizaje integral. El hecho de vivir plenamente esas experiencias te permite interiorizarlas al cien por cien y que formen parte de ti. No son cosas aprendidas que luego haya que recordarlas cuando te hagan falta. Son vivencias que constituyen una parte más de tu edificio interior y que ya no desaparecen».

Sin duda, hay un antes y un después de estas experiencias, y el deporte es una vez más una actividad única y extraordinaria para poder experimentarlas. En este sentido, los deportes practicados en entornos naturales y con un cierto riesgo, como por ejemplo el alpinismo, aumentan la posibilidad de vivir estas experiencias de meditación.

El grado de concentración que requieren para su práctica, el contacto con la roca o con la nieve y el sentimiento de vulnerabilidad al estar en medio de la inmensidad de las montañas permiten que se alcance una unión única entre persona, naturaleza y actividad, creando una experiencia de profunda meditación.

V

Liderazgo deportivo: crear comunidad

Nuevas formas de liderazgo

Los sociólogos y analistas de nuestra cultura constatan que en ella se da una gran crisis de liderazgo. El descrédito de los líderes políticos, sociales y económicos no es en ningún caso una casualidad. Las malas prácticas, la falta de transparencia, el nepotismo, la corrupción, el uso indebido de los fondos públicos, la hipocresía y la falsedad son factores que explican, en gran parte, esta crisis de credibilidad que padecen los líderes de instituciones políticas, económicas y financieras particularmente.

La situación de las instituciones deportivas es diferente, pero los casos de corrupción y de prevaricación también han minado su credibilidad. Frente a todo ello, se reivindican nuevas formas de liderazgo vinculadas especialmente a los valores éticos, pero también se reclaman líderes capaces de manejar correctamente el mundo emocional, con capacidades comunicativas y sociales, hábiles para la interacción y que tengan como prioridad el respeto a la dignidad de toda persona.

Urgen nuevos líderes, personas capaces de gobernar y de dirigir proyectos, con habilidad para entusiasmar a sus colaboradores y para convertir en realidad sus ideales. En la mayoría de entidades del deporte base, el liderazgo es una tarea voluntaria, que requiere dedicación, entrega y compromiso y que tiene un influjo decisivo en la formación moral de los niños y adolescentes. De ahí la necesidad de prestar atención a ello, porque fácilmente el líder es objeto de imitación por parte de sus colaboradores y sus buenas o malas prácticas, sus consejos y órdenes, tienen cierta trascendencia.

Constatamos el final de un modelo de liderazgo. Experimentamos la necesidad de liderar de otro modo. El liderazgo de entidades deportivas no puede regularse por los mismos fines que una empresa lucrativa o un partido político. El fin de estas no es el máximo beneficio, los máximos resultados electorales. En el caso del deporte base, el

liderazgo obedece a otros fines: la formación integral de los niños, el desarrollo de sus cualidades, la cohesión entre ellos y el disfrute de la propia actividad. El deporte, en estas edades, es un modo de canalizar creativamente el tiempo de ocio de que disponen.

Desde nuestro punto de vista, el liderazgo deportivo debe llegar de dentro hacia fuera y no al contrario. Esto quiere decir que liderar no es imponer, obligar o arrastrar a la fuerza, sino escuchar, empatizar, tocar el corazón y llegar al espíritu de las personas.

El líder es observado atentamente y sus órdenes e imperativos tienen influjo en los niños. La motivación para la actividad deportiva es lo fundamental de su tarea. Se le presupone la capacidad de motivarlos para entrenar con asiduidad, sin renunciar a los máximos niveles de excelencia.

Para lograrlo, uno debe, primero, hacer un gran trabajo interior y liderarse a sí mismo. Para conseguirlo hay que adquirir perspectiva, lograr ver con claridad el contexto en el que se desarrollan las situaciones, y no reaccionar impulsivamente, sino responder después de analizar. Una vez hecho ese proceso, el verdadero líder podrá recorrer su camino de manera ejemplar, consiguiendo que los demás lo sigan voluntariamente.

Es por ello que pensamos que el liderazgo debe ser de dentro hacia fuera, porque todo ese proceso no puede llegar desde el exterior, sino desde el interior.

La clave del verdadero liderazgo es la capacidad que una persona tenga de ponerse al servicio del grupo que intenta liderar. Desde los más pequeños hasta los más ancianos. Esa es una regla que jamás falla.

Si el llamado líder se entrega al grupo que tiene a su cargo, ayuda a sus miembros, antepone las necesidades de sus integrantes a las suyas propias, busca la mejora, el crecimiento y el éxito de todos ellos a título individual y como grupo, quedándose él siempre en segundo plano y sin ánimo de protagonismo, estará poniéndose de manera pura y honesta al servicio de esas personas y de ese grupo.

Ponerse al servicio de un grupo de personas de manera honesta y pura implica ciertos aspectos a los que una persona puede llegar solo a través de un gran trabajo interior previo. El primero y más difícil es, en primera instancia, haber sido capaz de ser consciente y, en segundo término, lograr gestionar tu ego para poder liberarte finalmente de él. Una vez dado este paso, uno tendrá la suficiente humildad para servir a ese grupo de personas, buscar lo mejor para ellas y sentirse satisfecho y feliz por su mejora y crecimiento.

Este proceso gira alrededor de la energía y del sentimiento que mueve el mundo: el amor. Ponerse al servicio de un grupo de personas de esta manera significa amar a estas personas de manera íntegra y desinteresada. En ese momento, ese grupo seguirá a ese líder porque habrá percibido que los quiere de verdad y no por el interés de lograr un objetivo o de ganar dinero.

Ese liderazgo no es impuesto, no obedece a ningún sistema de rangos y no es aceptado a regañadientes. Es un liderazgo proclamado y querido por ese grupo de personas porque nace de la fuente desde donde solamente se puede liderar, que es desde el corazón y desde el alma. Este es, desde nuestro punto de vista, el tipo de liderazgo que necesita el ámbito deportivo y la sociedad en general.

Extraer el talento oculto

Una de las finalidades del liderazgo consiste en cohesionar el grupo, crear vínculos sólidos entre los miembros que lo constituyen y situar a cada persona del equipo en el enclave adecuado para que pueda extraer lo mejor de sí misma.

La distribución de roles y de funciones no es una labor fácil, porque va estrechamente vinculada al reconocimiento social y económico, pero lo propio del líder es decidir *qué hace* cada miembro del equipo. En un equipo de fútbol base, por ejemplo, hay niños mejor dotados que otros para defender, otros están más dotados para marcar, los hay que son muy hábiles en el regate y también los hay que tienen una gran capacidad para inventar y crear juego. El buen líder sabe asignar a cada uno la función que le resulta más afín a sus cualidades, donde se encuentre más naturalmente instalado.

El buen líder ubica a cada cual en el lugar del campo que mejor le corresponde para que el todo orgánico que es el equipo fluya. Esta tarea requiere tacto y persuasión, porque muy frecuentemente el interesado no conoce su potencial o cree tener otro y desea desempeñar un rol en el equipo que no le corresponde.

Los valores del respeto y de la equidad tienen que determinar el ejercicio del liderazgo, pero esta equidad no significa, en ningún caso, equiparación de funciones y de roles. Cada cual tiene que desarrollar el suyo y será evaluado por el modo como lo ejerce. Los roles son distintos, pero el respeto que merece cada miembro del equipo es idéntico.

Esta capacidad de dar juego según las competencias y las habilidades de cada miembro del equipo es un valor esencial en el buen líder. La discriminación positiva o negativa según criterios no deportivos es una mala forma de liderar que acaba generando situaciones de nepotismo y, consiguientemente, un ambiente tóxico en el equipo.

Para poder decidir adecuadamente qué hace cada cual, es necesario prestar mucha atención a cada uno de los miembros, a sus fortalezas y debilidades y, también, a las necesidades del entorno. La contemplación del entorno es decisiva, porque puede generar cambios en la distribución de roles y funciones. El buen líder no teme el talento de sus colaboradores, no siente envidia por él ni experimenta rencor por carecer del talento que tienen algunos de sus colaboradores. Al contrario, lo extrae, con sumo cuidado, con el fin de situar a cada uno de ellos en el lugar donde más puede aportar al conjunto. El verdadero talento es darse cuenta de que uno tiene talento y dar lo mejor de uno mismo para desarrollarlo.

A nuestro juicio, existe una idea equivocada alrededor del concepto *talento*. En general se piensa que el talento es nacer con unas ciertas aptitudes para desarrollar una actividad de manera exitosa. Desde nuestro punto de vista, este enfoque es erróneo. Quien nace con esas aptitudes nace con unas ciertas cualidades para realizar una determinada actividad, pero no con talento.

El talento es la capacidad que uno tiene para darse cuenta de que tiene esas cualidades y para analizar qué tiene que hacer para explotarlas al máximo. En efecto, el talento incluye un elemento de conciencia, pues este darse cuenta evoca la idea del conocimiento de uno mismo. Uno podría tener cualidades, pero ignorarlas o, simplemente, despreciarlas. Otro podría imaginar cualidades que no tiene y esperar un rol en el equipo que no le corresponde. Alguien tiene talento cuando sabe que posee determinadas cualidades para desarrollar unas funciones específicas: talento para cantar, talento para bailar, talento para escribir o talento para el humor.

El descubrimiento de estas cualidades conlleva un gran trabajo interior que le conduce a uno hasta el punto de encontrar el propósito de su vida y adquirir un compromiso con él. Ese es el momento en el cual uno es capaz de dar lo mejor de sí mismo. Ese es el momento en el cual las cualidades se ponen al servicio de la persona a través del talento.

La excelencia de un equipo deportivo no es solo cuestión de talento. Es la resultante de la suma de tres elementos: el talento individual de cada uno de los miembros, la tenacidad en el entrenamiento y la capacidad de aprender de quienes más saben (humildad).

Un equipo no se puede sustentar en el talento individual de uno de sus miembros. La correlación de talentos es la clave. La suma de talentos individuales crea algo superior a lo que aportan cada uno de ellos por separado. Se genera en el equipo un talento

comunitario o social que gana en intensidad y en profundidad con el tiempo. Lo que hacen colectivamente, ninguno de ellos puede hacerlo por separado.

El líder debe ayudar a los miembros del equipo a darse cuenta de sus facultades, a tomar conciencia de lo que pueden hacer. En definitiva, la excelencia es la suma del talento, más la tenacidad y la humildad. El líder debe buscar a colaboradores con el máximo grado de cualidades, debe estimular su deseo de entrenarse y, finalmente, debe buscar a personas receptivas y atentas a los consejos de los más bregados, con voluntad y capacidad de aprender.

Los pilares del liderazgo deportivo

Cuatro son los pilares del liderazgo deportivo. Este se sostiene sobre cuatro modalidades de inteligencia: la inteligencia emocional, la social, la intrapersonal y la espiritual.

Liderar es, de entrada, una actividad que requiere inteligencia, entendiendo por inteligencia la capacidad de resolver problemas, de anticipar escenarios de futuro, de mirar dentro de las cosas, de hacer buenas elecciones y de adaptarse a situaciones nuevas y complejas.

Esta capacidad de adaptación ha sido decisiva en el desarrollo evolutivo de la especie humana. No sobrevive el más fuerte. Sobrevive el más inteligente, quien es capaz de adaptarse a situaciones difíciles. Es precisamente la inteligencia lo que ha permitido al ser humano adaptarse a contextos difíciles, pues gracias a ella siempre ha encontrado el modo de defenderse, de cuidarse y de protegerse de los enemigos. Ha diseñado herramientas, ha creado objetos, ha construido esferas de protección para protegerse tanto del frío extremo como del calor.

Al buen líder se le supone esta capacidad, pero también una buena dosis de memoria y de fuerza de voluntad. La memoria de las situaciones difíciles del pasado puede ser inspiradora para revolver problemas del presente. La fuerza de voluntad es decisiva en los momentos de decepción o de derrota, pero el ejercicio del liderazgo deportivo requiere del cultivo de la inteligencia y particularmente de las modalidades descritas.

La primera modalidad de inteligencia que el líder debe cultivar para poder ser excelente en su función de liderazgo es la inteligencia emocional. Esta lo capacita para expresar correctamente sus emociones positivas, como el enamoramiento, la euforia, el entusiasmo, la alegría; lo capacita para canalizar de un modo no destructivo las emociones tóxicas, como el miedo, la ira, el rencor, la indignación, la desesperación, la

angustia y, finalmente, lo habilita para captar las emociones de sus colaboradores más inmediatos, es decir, para empatizar con ellos.

La segunda modalidad de inteligencia que debe cultivar un líder excelente de una organización deportiva es la social. Esta lo habilita para establecer vínculos, para crear red, para conectar con los demás, en definitiva, para formar un equipo. Se manifiesta en los gestos y en los silencios, en el uso adecuado de la palabra y, especialmente, en el modo de resolver tensiones del grupo, diferencias que emergen, rencillas, celos, rencores y agravios comparativos. La inteligencia social es la modalidad que permite prevenir este nudo de problemas, pero también la que capacita para hallar la mejor solución cuando el mal ya está arraigado en un grupo.

La inteligencia intrapersonal habilita a la persona para el conocimiento de sí misma. Esta mirada interior es imprescindible en el buen líder, pues para liderar a los otros debe saber liderarse a sí mismo y, por lo tanto, conocer a fondo sus activos y sus pasivos, sus cualidades y sus defectos.

La inteligencia espiritual es determinante en el ejercicio del liderazgo deportivo. Es la inteligencia que habilita al líder para tomar distancia respecto al equipo, contemplarlo con perspectiva, orientar el ejercicio hacia el fin que le corresponde, distinguir lo esencial de lo accidental y elaborar una justa valoración de su nivel de rendimiento.

En toda organización deportiva, profesional o *amateur*, existen una visión, una misión y unos valores. La inteligencia espiritual es la que capacita al líder para interrogarse por los fines, para buscar la coherencia entre la acción y los valores institucionales, la que capacita para evaluar la correspondencia entre la realidad y el ideal que se persigue.

Sentirse parte de un Todo

Una de las experiencias espirituales más comunes entre personas de distintas confesiones y credos es la experiencia de formar parte integrante de un Todo armónico.

Este proceso presupone superar el sentido de la individualidad, la referencia al yo, la cerrazón en el propio mundo de deseos y de pensamientos. Es una experiencia de trascendencia, de superación de la apariencia, del plano de realidad que captamos inmediatamente a través de los sentidos.

La conciencia primaria es la de la separación, la de la dualidad, la de la multiplicidad de entidades inconexas entre sí. La primera percepción que tiene uno del mundo es la de un gran conglomerado de entidades, la de un amasijo de seres distintos, con distintas propiedades y funciones. Sentirse parte de un Todo es experimentar que uno forma parte de esa gran danza que es la realidad, de ese organismo vivo y dinámico que es la naturaleza. Esta vivencia es un desafío al antropocentrismo, a esa concepción dual del hombre y de la naturaleza, entendidos como seres opuestos y distintos, ajenos unos de otros.

A través de la práctica deportiva o, cuanto menos, de algunas modalidades deportivas es posible la transición de la conciencia inmediata a la conciencia profunda. Desde el primer plano de conciencia, todo son diferencias, oposiciones y entidades separadas; desde el segundo plano de conciencia, Todo es uno, todos los seres forman una gran unidad, un sistema interrelacionado y, además, lo configuran sin dejar de ser lo que son, sin renunciar a su propia individualidad. Cada cual desempeña su rol en el Gran Libro de la Vida, su particular función.

A ese Todo se lo denomina de múltiples maneras según tradiciones espirituales y filosofías. En algunos casos se lo identifica con la creación (creacionismo), en otros con

la misma naturaleza de Dios (panteísmo). El sentimiento de formar parte de un Todo, de ser una parte activa dentro de él y no un fragmento inconexo, es una vivencia de tipo espiritual que puede venir suscitada por distintas vías o canales.

La música puede ser un factor decisivo para vivir esta experiencia de unidad, pero también puede activarla la contemplación de un paisaje alpino, la admiración que siente uno frente al cielo estrellado o la sensación de soledad que experimenta cuando uno nada lejos de la playa y luego se queda flotando sobre el agua en total inactividad.

Esta vivencia de la unidad tiene sus consecuencias en el orden de la vida práctica y social. Lo que aparecía, en un primer momento, como lo opuesto, como lo diferente, como lo lejano, es concebido, gracias a este sentimiento de pertenencia, como algo cercano, próximo, con lo que estoy unido fraternalmente.

Emerge, como consecuencia de ello, el sentimiento de fraternidad cósmica, de hermandad existencial con todos los seres del mundo. Desde este plano, las confrontaciones, las rivalidades, las enemistades y las comparaciones se desvanecen y dejan de tener sentido. Resultan ridículas las batallas entre individuos y todavía resulta más ridículo, casi grotesco, la divinización de una entidad individual para venerarla como si fuera un dios.

El deporte puede ser una ocasión para superar las dualidades, especialmente en los deportes solitarios y desarrollados en entornos naturales: montaña, mar, aire o desierto. Paradójicamente, cuando uno está escalando un monte, trotando por un valle o navegando solitariamente, experimenta la sensación de formar parte de una gran red interconectada, se siente parte de un Todo.

Por lo general, vivimos alejados de nuestra esencia y separados de lo que nos rodea. Pensamos que somos entes distintos a la naturaleza y a las personas que tenemos alrededor. Ello provoca el gran sufrimiento de nuestras vidas. Es por ello que practicar deporte en un entorno natural nos permite volver a recuperar nuestra propia naturaleza. Se produce una especie de retorno al estado original, a la matriz, al contacto con lo que somos, con la madre naturaleza.

Escalar una montaña, sentirse una parte ínfima de todo lo que le rodea a uno y experimentar la sensación de que uno no es autosuficiente, sino que procede de algo superior, es la manera a través de la cual uno puede volver a recuperar su esencia. Esa experiencia hace que uno se sienta parte de un Todo y no algo separado de lo que lo

rodea. En ese momento uno se siente en armonía con la naturaleza y con las personas que lo rodean porque ha recuperado su esencia, que es el amor.

Lo mismo se puede decir en los deportes de equipo. Esa dualidad del yo separada del resto de los compañeros que me rodean se termina en el momento en el cual uno falla, se equivoca o fracasa y el resto de los compañeros lo ayudan a superar ese trance. Hasta ese instante uno pensaba que estaba solo, que no podía confiar en nadie y que tenía que superar cualquier situación por sí mismo. Al recibir ayuda y apoyo en una situación difícil y complicada, se da cuenta de que es parte de ese Todo, el cual es mucho más grande que él mismo.

A partir de ese momento, uno entra en otra dimensión a título personal, y como consecuencia en el ámbito deportivo. Ya no piensa solo en él, los retos dejan de ser únicamente personales y las satisfacciones le llegan no solo por los logros personales, sino por los éxitos del equipo.

Los deportes de equipo son una gran escuela para lograr volver al concepto de unidad original y desprenderse de la existencia dualista porque se vive el concepto de uno para todos y todos para uno.

Autoridad moral y poder

Al líder se le supone autoridad moral. De hecho, solo si los demás le reconocen esta autoridad puede liderar con fluidez. Esta cualidad no se debe confundir jamás con el poder.

La autoridad moral es una cualidad que reconocen los otros; jamás se la da uno a sí mismo. No es un don que uno recibe al nacer ni una herencia que le es entregada por alguien. Tampoco es una cualidad material o un rasgo del carácter. Es el resultado de una conquista, es un reconocimiento que solo se puede dar *a posteriori*, después de observar cómo uno vive, cómo trabaja, cómo se relaciona con los otros, qué prioridades tiene y cómo reacciona frente a lo imprevisto.

La autoridad moral es el fruto de la buena praxis. El poder es una capacidad que no siempre va acompañada de autoridad moral. Uno puede tener poder económico, social, político, mediático y, sin embargo, carecer de autoridad moral. También se da la situación contraria. Los hay que son reconocidos moralmente por su comunidad, pero que carecen de poder.

La autoridad moral que se le reconoce a una persona jamás es por casualidad. Es el fruto de un obrar, de un actuar, de un modo de desarrollar su rol en la sociedad. Cuando se dice de alguien, de un médico, de un profesor, de un deportista o de un político, que tiene autoridad moral, significa que su obrar está alineado con sus propios valores o, dicho de otro modo, que los demás ven en él, además de competencia técnica, competencia ética, que es una persona honesta que actúa con fidelidad a sus propios valores y convicciones morales.

La autoridad moral, pues, se gana con la praxis. El deportista se la gana en el campo, actuando honestamente. El líder la obtiene por el modo de gobernar y de dirigir el

equipo. No hay atajos que conducen a la autoridad moral. Solo la fidelidad al propio sistema de valores a lo largo del tiempo abre las puertas a este reconocimiento.

No se debe confundir con la calidad deportiva. Uno puede tener una gran calidad técnica como deportista, pero actuar deshonestamente, sin considerar el mal que causa a los demás. Lamentablemente, existen ejemplos muy visibles de esta disociación en el mundo profesional. Sin embargo, tanto en las modalidades deportivas mayoritarias como en las minoritarias hay ejemplos de deportistas y de líderes de organizaciones deportivas que tienen autoridad moral y que son recordados con afecto y admiración por el público.

En el deporte, lo realmente importante no es *lo que* uno consiga, sino *cómo lo* consiga. El verdadero valor de las marcas, de las medallas y de los títulos conseguidos lo da la manera con la cual uno haya recorrido el camino para conseguirlos. En este sentido, el fin nunca habrá podido justificar los medios.

En la vida de un deportista, uno va poco a poco encontrando sus propios valores a lo largo de un camino lleno de esfuerzo, de sacrificio y de fuerza de voluntad. En un punto determinado del camino, uno llega a descubrir todos esos valores, a entrenar y a competir alineado con ellos. En ese momento se convierte en un verdadero deportista.

Cuando uno deja la actividad profesional, a uno lo recuerdan y lo valoran no solo por los éxitos logrados, sino por su valor humano, y ello se juzga en función de cómo se ha comportado durante su carrera. A este recuerdo se lo llama legado y este no viene dado por la dimensión física, técnica, mental o emocional de la persona, sino por su dimensión espiritual.

Los verdaderos líderes de los equipos no son casi nunca, de hecho, los jugadores con mayor impacto mediático, los mejores en cuanto a competencia deportiva se refiere o los que más dinero ganan. Estos tres aspectos son los que otorgan poder a un jugador desde un punto de vista social y político, pero no en el plano moral dentro del vestuario.

Ser el jugador que decide los partidos en las últimas jugadas, el que más portadas acapara en los periódicos o al que más entrevistas le hacen en los medios de comunicación no tiene nada que ver con ser el verdadero líder de un vestuario.

Ese líder es reservado y ejemplar en todos sus comportamientos, tanto dentro como fuera del campo, y es respetado y admirado por sus compañeros, independientemente de su valor técnico. Esto no quiere decir que no sea factible que un jugador pueda aunar todas estas facetas, que lo es. Solo me parece importante destacar que ante la gran falta de líderes verdaderos, se crean con demasiada frecuencia líderes falsos y exentos de las

capacidades necesarias para serlo. Por regla general se asocia este liderazgo con el nivel deportivo o con la repercusión mediática, cayendo en el gran error de crear un liderazgo superficial que crea malestar dentro de los equipos.

El liderazgo deportivo verdadero es, precisamente, el que no se predica, el que no se escucha en ningún sitio, así como tampoco se basa en las grandes acciones mediáticas que deslumbran a todo el mundo.

Ese liderazgo verdadero va mucho más allá y es profundo. Se fundamenta en la rectitud moral y en la inteligencia espiritual y está basado en el silencio, en la ejemplaridad, en la humildad, en poseer la virtud de pasar desapercibido, en la sensibilidad con los pequeños detalles y en la capacidad de ponerse al servicio de los compañeros de manera leal, noble, honesta y desinteresada.

Autocrítica y ejemplaridad

Dos cualidades fundamentales se exigen al buen líder: capacidad de autocrítica y ejemplaridad. De hecho, ambas cualidades son determinantes para ser reconocido moralmente, para tener autoridad dentro de un conjunto social.

Empecemos por la autocrítica. Forma parte de las funciones de un líder deportivo valorar el rendimiento de sus colaboradores, juzgar su competencia técnica y tomar decisiones en virtud de sus resultados. Esto significa que debe ejercer la crítica, entendiendo por crítica el arte de discernir, de separar, de distinguir lo válido de lo que no lo es, lo esencial de lo accidental.

La crítica del buen líder no debe tener jamás un cariz corrosivo. Debe identificar las debilidades de un jugador, hacerle ver sus carencias, pero, simultáneamente, tiene que mostrarle sus valores, sus potenciales y sus capacidades. La crítica corrosiva es, tanto desde el punto de vista moral como emocional, perjudicial, porque tiene como finalidad destruir al otro, minar su autoestima y, muy frecuentemente, nace del agravio comparativo, del resentimiento y del sentimiento de inferioridad.

La crítica es legítima moralmente cuando quien la ejerce es capaz de autocrítica, de aplicarse a sí mismo el juicio crítico. El buen líder somete a crítica su trabajo de liderazgo, fomenta la participación y la crítica de sus colaboradores, no toma represalias cuando le indican sus defectos y debilidades. Se expone abiertamente a sus opiniones con el fin de mejorar, de liderar mejor. Esta capacidad de recibir críticas y de criticarse a sí mismo es lo que, al final, le confiere autoridad en el conjunto.

Cuando advienen las derrotas, la tendencia habitual es buscar las responsabilidades fuera de uno mismo. Es fácil que uno impute el desastre a los demás sin elaborar la mínima autocrítica personal. El buen líder tiene capacidad para encajar las críticas a su

dirección y estrategia, a su modo de enfocar un encuentro o de preparar una final. Solo si se da en él la autocrítica, puede esperar que los demás miembros del equipo sean capaces de ella. El temor a fracasar, a ser expulsado y el miedo al escarnio público conducen muy frecuentemente al líder a buscar las responsabilidades fuera de sí con tal de perpetuarse en el lugar de poder.

La ejemplaridad es una cualidad fundamental en el líder. Este es observado, analizado, fiscalizado con detenimiento por parte de sus colaboradores. Sus imperativos se someten a un duro examen. Si él exige puntualidad a los demás, debe ser el más puntual de todos; si exige constancia, tiene que ser el más tenaz de todos; si exige equidad, tiene que ser equitativo en el trato con los demás.

Dice el papa Francisco a los deportistas: «Ustedes son ejemplo, son referentes. El bien que ustedes hacen es impresionante. Con su conducta, con su juego, con sus valores hacen bien, la gente los mira, aprovechen para sembrar el bien. Aunque no se den cuenta, para tantas personas que los miran con admiración son un modelo, para bien o para mal. Sean conscientes de esto y den ejemplo de lealtad, respeto y altruismo. Ustedes también son artífices del entendimiento y de la paz social, que necesitamos tanto. Ustedes son referencia para tantos jóvenes y modelo de valores encarnados en la vida. Yo tengo confianza en todo el bien que podrán hacer entre la muchachada».⁴⁶

Lo que el líder exige a los otros debe exigírselo a sí mismo, porque solo de ese modo puede llegar a ser ejemplar para ellos. Quienes observan están atentos a sus contradicciones y sus incongruencias y no dudarán ni un instante en denunciarlas si se dan. Los imperativos o las prescripciones solo tienen recepción si quien los formula los asume en primera persona del singular.

Los entrenadores de niños y jóvenes, los maestros, los padres y las madres, los monitores de tiempo libre, todos ellos son, sin quererlo, referentes y objeto de imitación, especialmente en los niños de temprana edad. Si su lenguaje es soez, si su expresión está repleta de prejuicios y tópicos, si su obrar es sexista, xenófobo o, simplemente, clasista, serán objeto de imitación por parte de los más pequeños. La ejemplaridad, pues, exige responsabilidad, tener conciencia del efecto que tienen las propias acciones, palabras y movimientos en los otros.

La crisis de liderazgo que sufre nuestra sociedad es, en el fondo, una crisis de ejemplaridad. La ciudadanía constata, con demasiada frecuencia, el abismo que existe en muchos líderes sociales, políticos y económicos entre el discurso y las acciones, entre las

palabras y las obras. La ejemplaridad es difícil porque uno se debe someter a examen y asumir que es imitado por los otros.

Las grandes estrellas del fútbol, del baloncesto y de otros deportes no siempre asumen lo que significa la ejemplaridad. Muchas de ellas no tienen conciencia de que una gran masa de personas, jóvenes y no tan jóvenes, repiten sus movimientos, consumen lo que ellos consumen, visten como ellos visten, y no solo eso, actúan con los mismos valores que ellos. Se da un fenómeno de *mímesis* colectiva, de carácter inercial, que convierte a la estrella deportiva en algo más que un ejemplo deportivo, en ejemplo social.

Afortunadamente, también existen estrellas deportivas que son ejemplares en sus conductas sociales, que transmiten valores a través de su obrar, con lo cual el educador halla en ellas figuras cómplices para reforzar sus tesis y potenciar en los más jóvenes valores nobles.

La fuerza del entusiasmo

El entusiasmo es un estado de ánimo lleno de intensidad, de alegría y de excitación. Hay una hormona que produce nuestro cuerpo naturalmente y que se encarga de elevar los niveles de alegría y de entusiasmo. Se llama endorfina y una de las maneras de estimular su producción de manera natural es el ejercicio físico. Hacer ejercicio ayuda a sentirse más alegre y lleno de energía, mejora nuestro estado de ánimo y contribuye a alejar los pensamientos negativos.

Somos energía y, como tales, cuanto más energía creemos, más energía tendremos. Es equivocado pensar que cuanto más descansemos más energía ahorraremos y más tendremos luego. Esta especie de ahorro de energía es peligrosa por varios motivos: uno, porque nuestra energía no se almacena. Si uno la usa, fluye, y si no se usa, se pierde. Esta energía es nuclear y se genera por una reacción en cadena. Es decir, cuanto más energía utilicemos en hacer las cosas, más energía generaremos.

Aquí entra de lleno el deporte, ya que su esencia es el movimiento. Por ello el deporte es una fuente inagotable de energía. Esta puede ser positiva o negativa. Está demostrado a través de muchos estudios que el ejercicio físico canaliza esta energía, y convierte la negativa en positiva.

El resultado de todo este proceso es que el deporte es una fuente inagotable para el ser humano de crear energía positiva y, con ello, de entusiasmo, de alegría y de ilusión.

Para liderar cualquier proyecto, también una organización deportiva, un equipo de adolescentes o de profesionales, es fundamental el entusiasmo. A la hora de empezar una carrera, de apuntarse a una competición, de plantearse subir a un pico de gran dificultad técnica es determinante sentir entusiasmo.

Este es un estado de ánimo positivo que inunda a la persona en su totalidad y que se expresa a través de su obrar, de su hablar y de su lenguaje corporal. Se irradia de un modo espontáneo, de tal modo que fácilmente se detecta si alguien está o no entusiasmado por algo. Cuando uno lo está verdaderamente, ve posibilidades de futuro y confía en sus propias fuerzas para hacer realidad los objetivos.

Cuando alguien vive entusiasmado, siente que tiene capacidad para enfrentarse a las eventuales contrariedades que hallará en la ejecución de su proyecto, porque se siente impulsado por una fuerza interior, por un conato que lo mueve hacia delante. En este sentido, el entusiasmo da vigor a la persona. Esta no necesita un impulso exterior, alguna motivación exógena para ponerse en movimiento. Le sale de dentro, fluye de su ser y no se amedrenta cuando vienen las dificultades.

Después del entusiasmo, acostumbra a llegar la decepción. En la vida deportiva, como en la vida en general, estos dos estados de ánimo opuestos dialécticamente se dan con mucha frecuencia. De hecho, solo puede decepcionarse quien se ha entusiasmado. Mantener el entusiasmo a lo largo del tiempo no es fácil, porque la novedad de la actividad desaparece y fácilmente advienen la rutina, la monotonía, el entrenamiento estipulado y la repetición de lo mismo. Sin embargo, cuando uno está verdaderamente apasionado por lo que hace, se reinventa todos los días, encuentra pretextos para activarse de nuevo y no se deja decepcionar con facilidad.

El líder debe irradiar entusiasmo entre sus colaboradores, pero solo podrá hacerlo si realmente siente pasión por lo que tiene entre manos, si está apasionado por el deporte y por el equipo. Esta fuerza motriz interior que es el entusiasmo no es puramente irracional ni gratuita. Existen unas razones que explican tal estado de alegría y de convicción, pero muy frecuentemente ni siquiera el interesado es capaz de explicitarlas.

Muy habitualmente se piensa que lo que activa a las personas a moverse, a trabajar, a implicarse en un proyecto es, únicamente, el factor económico, la contraprestación material. Sin embargo, investigaciones en grupos humanos desarrolladas por escuelas de negocios de altísimo nivel desmienten esta tesis. Lo que activa verdaderamente a un colectivo humano a moverse, a trabajar y a entregarse es, sobre todo, esta fuerza interior que es el entusiasmo.

Sin embargo, hay algo enigmático y misterioso en el entusiasmo, pues el hecho de que el líder lo esté no garantiza que lo contagie a sus colaboradores. No existe una relación causa efecto. Lo que a mí me entusiasma, no entusiasma, necesariamente, a mi mejor

amigo, y viceversa. Nos entusiasma lo que conecta secretamente con nuestra esencia, con alguna carencia que hay en ella y que, a través de la actividad, logramos colmar. Nos entusiasma lo que sintoniza, profundamente, con nuestras potencias interiores, con nuestros deseos más íntimos, con lo que reclama, misteriosamente, nuestro ser más íntimo.

En el deporte, el entusiasmo es un factor clave que no solo actúa al principio, cuando uno se inicia en una nueva modalidad deportiva, sino que, muy frecuentemente, crece a medida que uno la cultiva, porque la goza más, porque la domina más, porque descubre un universo de posibilidades que lo hacen sentir más vivo.

Dice el Papa Francisco a los deportistas: «En las competiciones deportivas estáis llamados a mostrar que el deporte es alegría de vivir, juego, fiesta, y como tal debe ser valorizado mediante la recuperación de su gratuidad, de su capacidad de estrechar vínculos de amistad y la apertura de unos hacia otros. También con vuestras actitudes cotidianas, llenas de fe y de espiritualidad, de humanidad y de altruismo, podéis dar un testimonio en favor de los ideales de pacífica convivencia civil y social, para la edificación de una civilización fundada en el amor, en la solidaridad y en la paz. Esta es la cultura del encuentro: trabajar así».⁴⁷

Este es el factor decisivo: el deporte entusiasma porque a través de él se desarrolla la cultura del encuentro y nos hace experimentar, con gran intensidad, el maravilloso milagro de estar vivos.

Bibliografía

- AUGÉ, M., *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, 2009.
- BERGSON, H., *Memoria y vida*, Alianza, Madrid, 1993.
- BAUMAN, Z., *Miedo líquido*, Paidós, Barcelona, 2013.
- CAGIGAL, J. M., *Hombres y deporte*, Madrid, Taurus, 1957.
- *Deporte. Espectáculo y acción*, Barcelona, Salvat Editores, 1985.
- *Deporte, pedagogía y humanismo*, Madrid, COE, 1966.
- *Deporte y agresión*, Barcelona, Planeta, 1976.
- *Deporte, pedagogía y humanismo*, COE, Madrid, 1967.
- CAGIGAL, J. M., *Obras selectas*, vol. II, Madrid, COE, 1971.
- CALDERÓN, E., *Deporte y límites*, Madrid, Anaya, 1999.
- CHINMOY, S., *Sport and Meditation*, The Golden Shore Vergal, Nürnberg, 2013.
- *The Inner Running and the Outer Running*, AUM Publications, 2008.
- COCA, S., *El hombre deportivo*, Madrid, Alianza Editorial, 1993.
- «Discurso del santo padre Francisco a los componentes de las delegaciones de las secciones nacionales de fútbol de Italia y Argentina», 13 de agosto de 2013.
- «Discurso del santo padre Francisco a los delegados de los comités olímpicos europeos», 23 de noviembre de 2013.
- DOMÍNGUEZ, J. L., *Reflexiones acerca de la evolución del hecho deportivo*, San Sebastián, UPV, 1995, p. 98.
- DUNNING, E., *El fenómeno deportivo: estudios sociológicos en torno al deporte, la violencia y la civilización*, Valencia, Paidotribo, 2003.
- ELYASI, G., ZADEH, S. y HAMID SALEHIAN, M., «The relationship between spiritual intelligence and mental health among athletes and non-athletes», *European Journal of Experimental Biology*, 2012, 2 (6), pp. 2.415-2.418.
- FRANKL, V., *El hombre doliente*, Barcelona, Herder, 1990.

- FREUD, S., *Más allá del principio de placer*, RBA, Barcelona, 2002.
- GARCÍA, J., *El Alpe d'Huez*, Barcelona, Plaza y Janés, 1994.
- GARCÍA FERRANDO, M., *Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación*, Madrid, CSIC, 2005.
- GONZÁLEZ, F., *Educación en el deporte*, Madrid, CCS, 2001.
- GUILLEMMAIN, B., *Le sport et l'éducation*, París, PUF, 1955.
- GUMBRECHT, H. U., *Elogio de la belleza atlética*, Buenos Aires, Katz Editores, 2006.
- GUTIÉRREZ, M., *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*, Barcelona, Paidós, 2003.
- HAN, B.-C., *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012.
- *La sociedad de la transparencia*, Barcelona, Herder, 2013.
- HANDKE, P., *Ensayo sobre el cansancio*, Madrid, Alianza Editorial, 2006.
- HASANI, E., ALAM, S. y SEPASI, H., «Relationship of emotional and spiritual intelligences with transformational leadership in the sports managers of Alborz Province», *Annals of Biological Research*, 2013, 4 (8), pp. 205-210.
- JAIN, M. y PUROHIT, P., «Spiritual intelligence: a contemporary concern with regard to living status of the senior citizens», *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, julio de 2006, vol. 32, núm. 3, pp. 227-233.
- KIERKEGAARD, S., *La enfermedad mortal*, Alba, Barcelona, 1998.
- LAÍN, E. P., *La espera y la esperanza*, Madrid, Austral, 1968.
- LIPOVETSKY, G., *La felicidad paradójica*, Barcelona, Anagrama, 2007.
- LOEHR, J., *The Power of Story*, Free Press, Nueva York, 2008.
- *The New Toughness Training for Sports*, Plume, Nueva York, 1995.
- *The Power of Full Engagement*, Free Press, Nueva York, 2003.
- MAZÉAUD, P., *Sport et liberté*, París, Denöel, 1980.
- NIETZSCHE, F., *Aurora*, Debolsillo, Madrid, 2009.
- MUMFORD, G., *The Mindful Athlete*, Parallax Press, Berkeley, 2015.
- NUSSBAUM, M. C., *Crear capacidades*, Barcelona, Paidós, 2012.
- ORTEGA Y GASSET, J., *Obras completas*, tomo V, Madrid, *Revista de Occidente*, 1994.
- OSÚA, J., *Esport i religió. Una aproximació fenomenològica*, Barcelona, Fundació Joan Maragall, 2009.
- PARRY, J., ROBINSON, S., WATSON, N. y NESTY, M., *Sport and Spirituality*, Routledge, Londres, 2007.

- QUEVAL, I., *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*, París, Gallimard, 2004.
- *Le sport. Petit abécédaire philosophique*, París, Larousse, 2009.
- RAVAGLIOLI, F., *La filosofia dello sport*, Roma, Armando Editore, 2013.
- RAHNER, H., *El hombre lúdico*, Valencia, Edicep, 2002.
- RODRÍGUEZ, A., *El deporte en la construcción del espacio social*, Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas, 2008.
- ROSSITER, A., *Developing spiritual intelligence. The power of you*, Nueva York, O Books, 2006.
- SANTOS, I., *Desde la cumbre. Claves para llegar a lo más alto*, Barcelona, Plataforma, 2014.
- SOLAR, L., *Deporte. El gigante virtual*, Bilbao, Universidad del País Vasco, 2007.
- TORRALBA, F., *Inteligencia espiritual*, Barcelona, Plataforma, 2010.
- *Inteligencia espiritual en los niños*, Barcelona, Plataforma, 2012.
- TURRÓ, G., *Humanisme i esport: Proposta d'una axiologia pedagògica*, tesis doctoral, Universitat de Barcelona, Facultat de Pedagogia, 2010.
- *El valor de superarse*, Barcelona, Proteus, 2012.
- TURRÓ, G. y VILANOU, C., *Més enllà de l'espectacle mediàtic*, Barcelona, Barcino, 2013.
- VALENCIANO, M., *Buen deportista, mejor persona*, Barcelona, Proteus, 2010.

1. J. M. Cagigal, *Deporte y agresión*, Barcelona, Planeta, 1976, p. 157.
2. G. Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, Barcelona, Anagrama, 2007, pp. 250-251.
3. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, 2009, p. 83.
4. V. Frankl, *El hombre doliente*, Barcelona, Herder, 1990, p. 54.
5. M. Gutiérrez, *Valores sociales y deporte*, Madrid, Gymnos, 1995, p. 100.
6. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, p. 39.
7. G. Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, Barcelona, Anagrama, 2007, p. 265.
8. Discurso del santo padre Francisco a los participantes en el encuentro organizado por el Centro Deportivo Italiano, 7 de junio de 2014.
9. G. Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, Barcelona, Anagrama, 2007, p. 263.
10. G. Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, Barcelona, Anagrama, 2007, pp. 263-264.
11. B.-C. Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012, p. 29.
12. B.-C. Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012, p. 71.
13. J. L. Domínguez, *Reflexiones acerca de la evolución del hecho deportivo*, San Sebastián, UPV, 1995, p. 98.
14. Discurso del santo padre Francisco a los componentes de las delegaciones de las selecciones nacionales de fútbol de Italia y Argentina, 13 de agosto de 2013.
15. B.-C. Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012, p. 45.
16. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, 2009, p. 57.
17. *Ibidem*, p. 58.
18. F. González, *Educación en el deporte*, Madrid, CCS, 2001, p. 49.
19. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, 2009, p. 40.

20. Cf. Jim Loehr, *The Power of Story*, Free Press, Nueva York, 2008; *The New Toughness Training for Sports*, Plume, Nueva York, 1995; *The Power of Full Engagement*, Free Press, Nueva York, 2003.
21. V. Frankl, *El hombre doliente*, Barcelona, Herder, 1990, p. 56.
22. *Ibidem*, p. 52.
23. V. Frankl, *El hombre doliente*, Barcelona, Herder, 1990, p. 53.
24. *Ibidem*.
25. Discurso del santo padre Francisco a los participantes en el encuentro organizado por el Centro Deportivo Italiano, 7 de junio de 2014.
26. Cf. P. Laín Entralgo, *La espera y la esperanza*, Madrid, Austral, 1968.
27. Cf. Z. Bauman, *Miedo líquido*, Barcelona, Paidós, 2009.
28. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, p. 45.
29. Discurso del santo padre Francisco a los componentes de las delegaciones de las selecciones nacionales de fútbol de Italia y Argentina, 13 de agosto de 2013.
30. B. Guillemin, *Le sport et l'éducation*, París, PUF, 1955, p. 12. Lo expresa así en su lengua original: «L'essence du sport commence donc à se dévoiler: le sport est performance, c'est-à-dire effort d'une personne, dans une collectivité, pour faire vivre la liberté dans la gratuité, pour accomplir une liberté dans la grâce physique et parfois intellectuelle».
31. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, p. 107.
32. F. Torralba, *Inteligencia espiritual*, Barcelona, Plataforma, 2010, e *Inteligencia espiritual en los niños*, Barcelona, Plataforma, 2012.
33. Cf. J. Parry, S. Robinson, N. Watson y M. Nesty, *Sport and Spirituality*, Routledge, Londres, 2007.
34. M. Augé, *Elogio de la bicicleta*, Barcelona, Gedisa, 2009, p. 63.
35. J. M. Cagigal, *Obras selectas*, vol. II, Madrid, COE, 1971, p. 692.
36. J. Ortega y Gasset, *Obras completas*, tomo V, Madrid, Revista de Occidente, 1994, p. 439.
37. Discurso del santo padre Francisco a los delegados de los comités olímpicos europeos, 23 de noviembre de 2013.
38. V. Frankl, *El hombre doliente*, Barcelona, Herder, 1990, p. 54.
39. J. M. Cagigal, *Deporte, pedagogía y humanismo*, Madrid, COE, 1966, p. 68.
40. J. García, *El Alpe d'Huez*, Barcelona, Plaza y Janés, 1994, p. 223.
41. P. Handke, *Ensayo sobre el cansancio*, Madrid, Alianza Editorial, 2006, p. 72

- 42. *Ibidem*, p. 66.
- 43. *Ibidem*, p. 73.
- 44. B.-C. Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012, p. 76.
- 45. Cf. S. Chinmoy, *Sport and Meditation*, The Golden Shore Verlag, Nürnberg, 2013; *The Inner Running and the Outer Running*, AUM Publications, 2008; G. Mumford, *The Mindful Athlete*, Parallax Press, Berkeley, 2015.
- 46. Discurso del santo padre Francisco a los componentes de las delegaciones de las selecciones nacionales de fútbol de Italia y Argentina, 13 de agosto de 2013.
- 47. Discurso del santo padre Francisco a los deportistas y a los organizadores del partido de fútbol por la paz, 1 de septiembre de 2014.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Liderar equipos **COMPROMETIDOS**

Pep Mari



**Las claves de los equipos
que no paran de crecer**

Liderar equipos comprometidos

Marí, Pep

9788416820818

112 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La mayor parte de los conflictos que surgen en un equipo tienen su origen en el hecho de que todos sus integrantes no tienen un nivel de compromiso equivalente: no se esfuerzan igual, no se sacrifican de la misma manera y no se juegan lo mismo en la actividad colectiva que desarrollan juntos. A menudo ocurre que unos cuantos pasan de todo, otros se limitan a cumplir y unos pocos se dejan la piel. En este libro se ofrecen diferentes estrategias para igualar el nivel de implicación de todos los miembros de un equipo: - Consensuar el nivel de compromiso entre los integrantes del colectivo, una vez se expongan los objetivos y se cuantifiquen sus precios correspondientes (en esfuerzo, sacrificio y asumiendo sus consecuencias), y consensuar el objetivo al que se quiere aspirar. - Agrupar en función del nivel de compromiso que los miembros del equipo están dispuestos a ofrecer para alcanzar una meta. - Contagiar el nivel de compromiso al resto del grupo: cuando el crack del equipo se deja la piel, el resto se pone las pilas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



«Un libro que
todos los adultos
deberían leer.»
Javier Ortigosa

**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA,

psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig



21^a

edición ampliada

Traducido a 13 idiomas

Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

**¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?**

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prólogo	6
I. El deporte: un fenómeno que da que pensar	10
1. El rol que desempeña en la sociedad	11
2. Un fenómeno ambiguo. Luces y sombras	17
3. La lucha contra los límites	20
4. Las formas de relación	27
5. Competitividad y juego limpio	31
6. La necesidad de liberación. Escapar del mundo	35
7. La obsesión estética	39
8. Hiperconsumismo e individualismo	44
9. La lucha por el reconocimiento	49
10. La salud, valor fundamental	54
11. El deseo de épica y de aventura	57
12. Espectáculo, sensacionalismo y morbosidad	59
13. La obsesión por el rendimiento	61
14. Una ocasión para crecer	65
II. El deporte: una experiencia integral e integradora	67
1. Habitar el propio cuerpo	70
2. Placer y dolor. Deporte y ascética	73
3. La estimulación de las facultades mentales	78
4. El poder de la imaginación	82
5. La memoria en el deporte. El recuerdo de los malos tragos	85
6. La fuerza de la voluntad. El fin y los medios	88
7. Tensión y distensión	93
III. El deporte forja el carácter	97
1. Saber ganar y saber perder	100
2. La tolerancia a la frustración	105
3. Las lecciones de la humildad	112
4. La fortaleza frente a las contrariedades	116

5. El ejercicio de la prudencia	119
6. El valor de la templanza	123
7. El sentido de la solidaridad	127
8. La gratuidad del esfuerzo	131
9. El sentido de la lealtad	134
10. La audacia frente a lo desconocido	138
IV. Deporte e inteligencia espiritual	142
1. Autoconciencia y autoconocimiento	145
2. La autotranscendencia a través del deporte	150
3. Enfrentarse a situaciones límite	153
4. La interrogación por el sentido	157
5. La experiencia contemplativa	160
6. Tomar distancia de la vida cotidiana	164
7. La liberación del ego como meta	168
8. Los frutos de la meditación	172
V. Liderazgo deportivo: crear comunidad	176
1. Nuevas formas de liderazgo	177
2. Extraer el talento oculto	180
3. Los pilares del liderazgo deportivo	183
4. Sentirse parte de un Todo	185
5. Autoridad moral y poder	188
6. Autocrítica y ejemplaridad	191
7. La fuerza del entusiasmo	194
Bibliografía	197
Notas	200
Colofón	203