

Francesc Torralba

CÓRRER PER PENSAR I SENTIR



© 2015 Francesc Torralba

© Ancika (Thinkstock), per la foto de portada

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
Muntaner, 200, àtic 8a / 08036 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Primera edició: febrer de 2015
ISBN: 978-84-16139-34-7
DL B 2765-2015
Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

Francesc Torralba

**CÓRRER
PER PENSAR
I SENTIR**

 Angle Editorial

Índex

Pròleg	9
I. Alliberament	17
II. Sensacions	27
Plaer i dolor	27
La festa dels sentits	35
El valor de la repetició	44
Córrer amb tacte i degustar-ho tot	50
El silenci dels boscos	54
Impregnar-se del món	61
III. Emocions	67
Córrer, una experiència interior	67
La lluita contra els propis límits	69
Alliberament emocional	74
IV. Pensaments	81
Els pensaments flueixen	81
Concentració mental i planificació del futur	86
Rememorar, imaginar, intuir	89
V. Vincles	95
Lligar-se i deslligar-se	95
Un procés d'autoconeixement	98
Contemplar-se en la cosa contemplada	101
La fraternitat universal entre els corredors	106

VI. Virtuts	111
Una font de virtuts	111
Senzillesa i sobrietat	112
La vivència de la gratuïtat	115
La cura d'humilitat	118
Audàcia, prudència i tempraça	123
La tenacitat com a virtut cardinal	127
Una experiència de solidaritat	131
Córrer, una metàfora de la vida	134
VII. Experiències	139
Meditar tot corrent	139
Meditació i presència plena	143
Córrer, respirar, meditar	147
Prendre distància	153
Descentrament	156
Astorament i gratitud	158
El sentit còsmic	161
Córrer i pregar	164
Una experiència mística	167
Epíleg	171
Bibliografia	173

Pròleg

Començo a escriure aquest llibre a dotze mil metres sobre l'oceà Atlàntic. Viatjo en avió cap a Rio de Janeiro. M'hi estaré escassament una setmana. M'han convidat a impartir un seminari en una universitat.

Miro per la finestra i veig un mar de núvols que s'estenen sota els meus peus. El sol brilla amb força. Són les dues del migdia i l'ala de l'avió sembla un mirall. Reflecteix la llum del sol amb tanta intensitat que m'enlluerna, quasi m'encega. La cabina és pràcticament plena. Al meu darrere, un parell de brasilers xerren pels descosits, i a la meva esquerra, un home dorm plàcidament. Està absent, lluny de tot i de tots. S'ha adormit amb la mà agafada al braç de la seva dona. A la meva dreta hi ha una noia que llegeix un *ebook*. M'ha dit que porta una biblioteca sencera i que no tindrà temps per avorrir-se mentre dura el vol.

Fa temps que volia escriure aquest llibre. Cercava el moment idoni per començar-lo, però quan estava ja decidit s'interferia algun altre projecte o bé alguna urgència que havia d'atendre prioritàriament. Ara és el moment ideal. Sento que estic en el lloc idoni per encetar-lo.

Disposo de temps. No estic neguitós. No he d'acabar cap comanda amb celeritat. La ment flueix plàcidament i no hi ha

cap focus que l'exciti. Volar tantes hores —el viatge en dura quasi dotze— és una manera de prendre distància de tot, d'anar-se'n molt lluny, d'eixamplar la perspectiva, de sobrevolar el petit territori de cada dia i veure la realitat des d'un altre angle. És una ocasió per transcendir-la.

Volar és un exercici que invita a la reflexió, a meditar sobre la vida quotidiana, a practicar, momentàniament, el paper d'espectador de la pròpia vida, en definitiva, és una circumstància idònia per allunyar-se dels quefers i de les cuites de cada dia per aturar-se, respirar fondo, mirar enrere, mirar endavant, fer el badoc, una pràctica, aquesta, vetada en la vida quotidiana. És, també, una ocasió idònia per divagar, per experimentar com bullen les idees en la ment, com circulen els pensaments sense ordre ni concert, sense cap finalitat preestablerta.

Volar és un oasi per a la ment. És mirar-ho tot des de la distància, experimentar el sentit de petitesa i d'irrellevància del propi ésser. Des d'aquí dalt tot és tan blau, tan pur, tan immens, tan aliè a les mesquines batalles de cada dia que tot aquell niu de carbòries que ens ocupen i preocupen cada dia es fa petit, quasi imperceptible, i el viatjant se sent perdut en la immensitat del cel.

Un ocell mecànic creua veloçment el firmament i en la seva panxa una colla d'humans parlen, mengen, dormen, beuen cafè, s'afaiten, llegeixen, mediten, pregunten i escriuen. El vol em fa prendre distància de les meves relacions, de la meva feina, de les meves creences, de la meva activitat i, fins i tot, de mi mateix. Em sento lliure i, a la vegada, lligat a tot.

Des de fa vint-i-cinc anys que practico el fons. Em plau córrer llargues distàncies, especialment pels boscos i per les muntanyes, en àmbits rurals i a la vora del mar. Vaig començar a fer-ho per casualitat animat per un amic de la universitat. Ens trobàvem els diumenges al matí i pujàvem a la carretera de les Aigües,

a la falda de Collserola, per veure'ns i passar l'estona. Fèiem poc més de deu quilòmetres. Mentre corriem, parlàvem de tot, ens explicàvem les vicissituds de la setmana, abocàvem tot tipus de vivències i d'inquietuds. El menys important era córrer. De fet, córrer era el pretext per veure'ns i fer alguna cosa junts mentre xerràvem. No teníem cap afany competitiu. Ens trobàvem, suàvem la samarreta i tornàvem a casa a dinar. Aquella cita setmanal es va convertir en una rutina; més encara, en un petit ritual profà que celebràvem cada diumenge amb la mateixa devoció i constància que la participació a un ofici religiós.

A poc a poc, però, el desig de córrer va anar creixent en mi. Sentia, entre setmana, el desig de pujar a la carretera de les Aigües i trotar una estona. A poc a poc, aquest espai es va convertir en el petit bàlsam de la meva vida acadèmica. Hi vaig anar acudint amb relativa freqüència, sempre a primera hora.

La carretera de les Aigües és una benedicció per a Barcelona, un espai natural, pla, ple de fonts, des d'on es té una visió panoràmica de tota la ciutat comtal des del Prat de Llobregat fins al Maresme. Per això és un dels espais més freqüentats pels corredors, ciclistes i passejants de Barcelona.

Córrer és una pràctica que enganxa. Tot corredor de fons ho sap. A poc a poc vaig acostumar-me a pujar, dia sí, dia no, a la carretera de les Aigües i cada cop m'agradava més, no tan sols per l'exercici físic pròpiament dit, sinó per la tranquil·litat mental i emocional que em procurava aquella pràctica. Poder alliberar-se momentàniament del brogit de la ciutat, contemplar el monstre com remuga sota els peus i prendre alè era una experiència higiènica tant per a la ment com per al cos.

Després vaig començar a participar en curses populars de deu quilòmetres fins a arribar a córrer mitges maratons i maratons senceres. M'agradava posar-me reptes, marcar-me fites, identifi-

car desafiaments per trobar estímuls als entrenaments. Amb el temps, però, vaig començar a cansar-me de les curses i de les aglomeracions. En l'actualitat, des de fa un temps, el que em plau més és córrer sol pel bosc, sense cap altre objectiu que córrer. Tal vegada m'he tornat un corredor contemplatiu, però aquesta ha estat la meva evolució com a corredor fins al dia d'avui. No sé què em reserva el futur.

No sóc un corredor destacat. Més aviat em considero un corredor mitjà. Les meves marques són més aviat discretes. En els deu quilòmetres, el meu temps rècord són trenta-set minuts; en mitja maratón tinc un registre d'una hora i vint-i-cinc minuts, i en la maratón mai no he aconseguit baixar de les tres hores. El meu temps rècord és de tres hores i dinou minuts.

No vull, però, escriure sobre el temps, ni sobre les marques, tampoc no pretenc narrar les meves vicissituds com a corredor de fons, perquè la meva història no té cap valor excepcional. És com la de milers d'atletes populars que corren, anònimament, cada dia per la ciutat i que participen els diumenges en diferents proves al llarg de l'any.

Hi ha atletes excepcionals que mereixen la nostra atenció i respecte i que tenen, realment, històries molt interessants per explicar. Darrerament s'han publicat bons llibres sobre gestes increïbles, algunes sobrehumanes, i aquest univers narratiu ha despertat un gran interès entre els lectors. L'èpica en l'esport és un gènere nou que posa en relleu la capacitat de superació humana i la resistència física i mental d'alguns éssers humans.

No sóc un professional de la cursa, no ho pretenc ser. Em sento un *amateur*, un afeccionat a córrer, però entenc que el fons no és tan sols un entreteniment o un passatemps. És més que una manera d'omplir el temps de lleure. És, sobretot, una experiència integral que canvia i dóna forma a la persona i al seu caràcter.

Sóc, essencialment, un professor que gaudeix explicant el que bonament sap, compartint el coneixement i despertant la curiositat intel·lectual dels seus deixebles. L'aula és el meu lloc natural. És on passo més hores de la meva jornada laboral. Em sento feliç impartint lliçons; és una ocasió per donar als altres el que penso, allò que sento i que conec, però, a la vegada, és un marc idoni per aprendre dels qui m'escolten, dels seus interrogants i observacions. Sóc un privilegiat, em plau molt la meva feina, encara que, a voltes, m'escota i em satura.

També escric, i l'escriptura la visc com un exercici d'autoconeixement i d'autodonació. Escriure és una manera d'endreçar pensaments i d'experiències, un exercici d'introspecció que permet prendre consciència de la pròpia identitat, un treball espiritual que consisteix a furgar en el dedins per extreure cap a fora tot allò que hi ha en ell. Per aquest motiu, és, també, un moviment d'autodonació.

Quan escric, vesso el que penso cap a fora, buido sentiments i emocions, en un exercici que té una doble finalitat. D'una banda, és alliberador, perquè és com treure's un pes de sobre, una motxilla intangible, però feixuga, de pensaments, d'idees, de nusos difícils de desfer, però, d'altra banda, és un exercici d'autolimitació, perquè en l'escriptura sento el deure de no dir-ho tot, de guardar un tros de l'ànima a recer del món i de la llum pública, un jardí secret que solament és per a mi.

Aquest pudor em preserva de narrar-ho tot, però, a la vegada, m'obliga a cercar els mots, les imatges, les paraules i les paraules més adequades per dir allò que no puc dir a la fi que el lector ho pugui entrellucar. Es tracta, en el millor dels casos, d'insinuar, de deixar entreveure part del secret, o, com a mínim, l'embolcall de l'enigma que amago dins del cor.

Torno, però, al fons. Sóc professor i em plau escriure, però em

sento també un corredor de fons. Fa més d'un quart de segle que ho practico gairebé de manera diària. Experimento grans beneficis d'ordre mental, social, emocional i espiritual com a conseqüència de córrer, però mai no he fet l'esforç de comunicar-ho per escrit. Molts dels meus amics que corren com jo també participen d'aquests beneficis, però és difícil trobar un llibre que vagi més enllà dels béns fisiològics, mèdics de la pràctica del fons. Jo em proposo mostrar tots aquests béns que neixen de córrer.

Fins ara aquestes vivències han format part del meu jardí secret, però ara em sento cridat a abocar-les cap a fora, a donar a conèixer aquest aspecte de la meva personalitat i de la meva vida, que no és gens irrellevant, ni accidental, sinó que s'ha convertit en un ritual diari que practico amb devoció, atenció i fidelitat. Els pocs més de cinquanta minuts diaris que dedico a córrer són un petit tresor que gaudeixo amb entusiasme i del qual em costaria molt haver de desprendre'm.

Observo que cada cop hi ha més persones que es calcen unes espadenyes i que surten a córrer per la ciutat. Fa vint-i-cinc anys era una activitat força solitària i excepcional. En poc temps, però, ha esdevingut una afició de masses en moltes ciutats del món. Tal vegada és una moda. No ho sé. És difícil fer prospectiva.

No hi ha dubte que és una activitat econòmica i molt accessible, i això, en moments de crisi tan profunda com la que estem patint, no és irrellevant. Avui no es mira el qui corre com un estrany, com un llunàtic o un romàntic. Tot al contrari: és acceptat, reconegut, fins i tot admirat. Els corredors de fons formem part del paisatge urbà de moltes ciutats del món, ja sigui a primeres hores del matí o bé al capvespre.

De fet, em trobo corredors anònims arreu, a llocs inversem-

blants i a hores intempestives. Aquest fenomen emergent des-
perta la meva curiositat. Molt probablement hi ha milers de
persones que, com jo, senten vivències semblants a les meves
quan corren, però estranyament les manifesten de manera oral,
i encara menys a través de l'escriptura. Amb tot, comença a
haver-hi ja una incipient literatura sobre el fons que va en
aquesta clau i que identifica els beneficis mentals, emocionals i
espirituals de córrer.¹

Ara tinc l'ocasió de posar negre sobre blanc el que sento, el
que experimento quan corro. És possible que el que expressi en
aquest llibre sigui molt personal i que els meus amics corredors
de fons no sentin les mateixes vivències. No em proposo articu-
lar un discurs objectiu sobre el fons, menys encara sentenciar *ex
cathedra*. Em limitaré a narrar, en la mesura de les meves possi-
bilitats, totes les vivències i experiències edificants que suscita en
el meu ésser una activitat tan aparentment simple, prosaica i
vulgar com córrer. Altres corredors, però, que llegeixin aquest
llibre potser sentiran tot el contrari i compartiran amb mi els
beneficis i les sensacions i experiències que jo visc quan corro.
Tant de bo posi paraules a les seves vivències, també.

Potser hi ha un gruix de lectors que no han practicat mai el
fons, que els fa basarda posar-se unes espadenyes, calça curta i
començar a trotar. És possible, i així ho espero, que en llegir
aquest llibre experimentin, com a mínim, la curiositat, el desig
d'iniciar-se en el fons. Si sóc capaç de reproduir mínimament
la plenitud i la vitalitat que suscita en mi la pràctica del fons,
també sentiran l'anhel de participar-ne en primera persona.

Alguns amics lectors pot molt ben ser que desconeguin
aquesta faceta de la meua vida. Tal vegada els sorprengui que

1. Vegeu la bibliografia.

esmerci tot un llibre a explicar les vivències lligades al fons, però em sento cridat a fer-ho, perquè el fons forma part substancial de la meua vida i m'ajuda especialment a desenvolupar les dues activitats centrals que m'ocupen més hores: la docència i l'escriptura. És un deure de justícia i de gratitud. Els autors ens expliquem a través dels llibres i, en fer-ho, ens comprenem millor a nosaltres mateixos. Jo entenc que, per explicar-me bé, he de narrar el lloc que ocupa el fons en mi.

En algun llibre m'hi he referit *en passant*, sense entrar en el fons de la qüestió, sempre d'una manera circumstancial i perifèrica, com aquell qui no vol. Els meus amics saben que corro habitualment, també ho saben alguns lectors que em segueixen des de fa temps, però no els he explicat mai per què em plau córrer, ni quins beneficis em reporta aquesta activitat tan senzilla.

Heus aquí, doncs, el meu testimoni.

Rio de Janeiro, maig 2013

Martinet de Cerdanya, setembre del 2014

I

Alliberament

Córrer és un exercici que m'omple, que em fa sentir viu, doblement viu, ple de força i de ganes d'existir. La primera paraula que associo a l'exercici de córrer és el mot *alliberament*.

El fons és, abans que res, una vivència d'alliberament, però, a la vegada, és una manera de fruir, amb profunditat, de la naturalesa que m'aporta beneficis a l'hora de meditar i de planificar les meves lliçons, així com a l'hora de projectar i endreçar les idees d'un futur assaig, o que m'ajuda a trobar el desllorigador d'un argument.

Moltes decisions serioses que he pres en la meua vida professional, però també en la personal i afectiva, les he rumiat llargament, de manera cíclica, mentre corria sol per les muntanyes, pels camins, pels parcs o pels boscos. La cursa m'és especialment útil per deliberar a fons i per ponderar els pros i els contras d'una decisió, totes les variables que hi ha en joc a l'hora de prendre una opció.

És, en qualsevol cas, una experiència total, una finestra d'obertura al món. En córrer, prenc consciència plena del fet que existeixo. En aquest sentit, és un acte de consciència. Visc intensament el meu propi cos, les meves articulacions i músculs, em sento integrat en un cos vulnerable i fràgil. Córrer pels bos-

cos no és, en cap cas, fugar-se del món, ni escapar de les responsabilitats. Tot al contrari. És prendre nou alè per comprometre's més i millor, per donar el millor d'un mateix als altres. Córrer és una giragonsa per conèixer-se millor a si mateix i per projectar-se millor en el món.

Escriu la periodista Joana Bonet: «Córrer s'ha convertit avui en un dels més poderosos calmants existencials. És un ritual sagrat, barat, exemplar.» «Es tracta —escriu— d'una activitat individual que recull l'individu en si mateix, amb la seva respiració, la seva suor, els seus músculs, la seva música, a més a més de proporcionar un sentiment de lleugeresa quan el repte ha conclòs. Aquell benestar. Una soledat reconfortant amb neteja de disc inclosa.» «A més a més de destruir el greix i de propiciar la trobada amb un mateix, la raó que explica per què tanta gent corre no guarda solament relació amb el narcisisme i el solipsisme, sinó també amb marcar-se una meta i complir-la. Perquè superar-se a si mateix sense dependre de res més que del nostre cap i del nostre cor produeix un autèntic alleujament.»²

No forma part dels meus objectius descriure els beneficis físics, fisiològics o mèdics de la pràctica del fons. No sóc metge. Hi ha bons llibres sobre aquesta temàtica en el mercat. No és la meva intenció entrar en un territori que desconec.

Puc escriure subjectivament sobre aquests beneficis, però no crec que aporti res de nou. Moltes persones corren per prevenir malalties lligades al cos, al sobrepès o per contrarestar els efectes d'una vida sedentària. D'altres corren per prescripció mèdica, i també n'hi ha que, senzillament, ho fan per raons estètiques, per assolir un model de cos bell segons els patrons estètics vigents.

Tant se val el motiu. Córrer és una experiència que exigeix

2. J. Bonet, «Córrer», *La Vanguardia*, 20 d'octubre del 2010, p. 25.

esforç i continuïtat, però que dóna fruits, que genera tota mena de béns en la persona. No vull, però, ignorar els perills que comporta aquesta pràctica quan es desenvolupa sense les adequades previsions.

He estat lesionat diverses vegades al llarg d'aquests vint-i-cinc anys. He passat per les mans de diferents fisioterapeutes i conec quines conseqüències té córrer sense estirar adequadament tendons i músculs, fent excessos, per causa del sobreentrenament o bé de no hidratar-se correctament. També conec la dependència física i psicològica que crea i el malestar que s'experimenta quan, per diversos motius, fa dos o tres dies que no s'ha sortit a córrer.

També s'aprèn dels fracassos, però solament si estem disposats a digerir-los mentalment i emocionalment i a aprendre les lliçons que ens ensenyen per afrontar el futur. M'he sentit fracassat i frustrat moltes vegades mentre corro. M'he indignat per causa d'una ferida o d'un fregament, però aquestes micro-experiències, quan són processades per la intel·ligència i fixades en la memòria, són materials de primer ordre per reeixir en el futur i per gaudir més intensament de la pròpia activitat.

Córrer es pot arribar a convertir en una obsessió, en una forma de vida unidimensional que, en lloc d'unir persones i generar gaudi, propicia l'aïllament, el refredament dels vincles i tota mena de sofriments psíquics i de patiments físics. Conec corredors que segueixen corrent tot i estar lesionats; no poden, ni volen, deixar de practicar el fons mentre el cos els sustenti. Estan enganxats. En conec d'altres que surten a córrer per no haver d'afrontar les relacions familiars, per no haver de conversar amb la filla adolescent o amb la mateixa parella. Córrer pot ser un mecanisme per fugir d'estudi i per tancar-se cada cop més en el propi món, en una espècie d'autisme social.