

EROS, THIMOS eta KIROL MOBILIZAZIOA

Hiru galdera eta bi gehigarri Ekialde Urruneko begirada batetik¹

BAT. Zer pentsatuko lukete nireak bezalako gurasoek, alegia orain ehun bat urte jaio eta XX. mendean zehar nekazaritza-bizimodutik industrializazio intentsibora igaro ziren haiek, egungo kirol-mobilizazioa ikusita?²



Indarrean dugun kirol-mobilizazioa zenbaterainokoa den jabetzeko, Donostiako Udalaren kirol-patronatuko datuak kontsultatu ditut, jakinda udalerrri horretakoak joera orokor baten isla baino ez direla. Donostiako 180.000 biztanle inguru horien herena dago udalaren kirol-patronatura afiliatuta: 55.000tik gora erabiltzaile eta 20 kiroldegi. Datu hauetan ez dira kontuan hartzen kirol-federazioetako kopuruak, ezta eskola-kirolakoak ere. Donostia Kirola patronatuko adituen arabera, kirol-jardueraren % 60 kalean egiten da, instalazioetatik at beraz. [Luis de la Cruz](#)ek hemen bertan adierazi duen bezala, taldean egiten den kirola behera doa azken hamarkadetan, gero eta konplikatuagoa baita talde bat osatzea futbol- edo saski-baloi partida bat jokatzeko, eta bakarka, norbera bere buruarekin norgehiagoka aritzeko joera nagusitzen ari da.

Errepara diezaiogun lasterketei, egungo mobilizazioaren adibide behinenari: 36 ospatzen dira urtean Donostian, non 70.000 lagunek hartzen dute parte (eta beste 20 lasterketa gehiago Donostialdea osorik hartuta). Ezagunenak, Donostia-Behobia maratoni-erdiak, 30.000 partaide inguru ditu; horietatik, 8.000 gipuzkoarrak dira (714.000 biztanle inguru). Populazioaren erdiak astean bitan praktikatzen du lanetik aparteko jarduera fisikoren bat, eta bi herenek astean behin, gutxienik.

¹ Donostiako Tabakalerak 2018ko otsailaren 10ean antolaturiko “Hizketaldi Handia” barruan eskainitako hitzaldia, [“Ariketak: La segunda respiración”](#) jardunaldien barruan.

² Ez naiz hemen ariko kirol profesionalaz, ez kirol-espektakuluaz (medioetan hainbeste okupatzen duten horietaz), ezta kirol-ekonomiaz ere (33.000 enpresa, 200.000 langile, 4.500 milioi € Espainian, [aste honetako artikuluan](#)).

Hor ez dira sartzen hamarnaka kiroldegi pribatuk eta Donostiako Udalak berak eskaintzen dituen beste hamaika jarduera “fisiko” –yoga eta *mindfulness* barne–, zeinak kultur patronatuak antolatzen baititu kultur etxeen bitartez. Donostialdeak Europa iparraldeko lurralde aurreratuenen artean dago mobilizazio-mailan, eta Euskal Herriko lehen bi udalerrri “onenen” artean.

Esan beharrik ez dago jarduera hauek guztiz arrotzak zirela nire gurasoentzat eta nik gaztetan ezagutu nuen munduarentzat. Mutikoak futbolekin eta pilotan jolasten ginen, mendian gora eta behera aritzen ginen bezala, edo borroketan, baina hark ez zuen egungo “kirol-jarduera”ren ezaugarriarik.



Zein mobilizazio mota sustatu eta antolatzen zen 1950eko hamarkadan, egun kirolak duen konnotazio berdintsuekin –aldi berean jarraitua eta unean uneko bultzada masiboak eskatzen dituen; uneko niaren eraikuntzan ezinbestekoa–? “Misio Katolikoak” ziren mobilizazio horiek, nire ustean. Urtero herriz herri eta hiri guztietan antolatzen ziren, garaiko agente zibil, militar eta erlijiosoen esku gotorretik. Haien buru, “misiolariak” ziren: lan horretarako prestaturiko garaiko *coach* agitatzaile iaioak³. Bi aipatzeagatik, 1951n Gasteizen ospaturikoa eta 1953an Bilbo inguru osoa, Galdakaotik Portugaleteraino, hartu zuena aipatuko ditut. Gasteizek 52.000 biztanle zituen orduan, eta, bi asteko misioaren ondoren, nagusi guztiak konfesatu omen ziren (bana-banako konfesio masibo horiek zuten ageriko helburu nagusia

³ XVI. mendeko Kontrarreforma Katolikotik datorren mugimendu hau XVIII. eta XIX. mendeetan garatu eta finkatu zen gehienbat, Belen Altunaren *Euskaldun Fededun* liburuan (Alberdania 2003) argi eta zehatz esplikatzen den moduan. Badira Txirritaren bertso ezagun batzuk [Goizuetako misiyua](#) izenekoak haien giroa islatzen dutenak herri txiki batean.

misioek). Nerbioi inguruko 500.000 biztanletik 300.000 lagunek hartu omen zuen parte zuzen hiru aste iraun zuen misioan: 300 misiolari 100 misio-puntutan jarriak, hiria bozgorailuz betea, eguneroko parteak irrati eta egunkarietan, prozesio etengabeak...⁴. Bistan da beste hainbat konnotazio ere presente zirela urte haietan: gerra osteko Nazional-Katolizismoa bereziki, baina horrek ez dio zentzua kentzen alderaketari, nire ustez.

BI. Zer zen gorputza nekazariarentzat eta industriako langileentzat; eta zer bilakatu da egun, gu gehienontzat?



Crossfit ariketa, egun

Nire gurasoen eta haien aurrekoen munduan, gorputza atsekabea zen; sufrimendu- eta tentaldi-iturri etengabea. Jaiotzeak zekarren nahigabetik irteteko, salbaziorik egotekotan, gorputzetik ihes betean baino ezingo zen eskuratu. Agintarien esklabo bilakatzeko, gorputzean esklabo behar genuen lehen: haren bulkadak erreprimitu eta zapaldu beharrekoak ziren.

Badirudi beste muturrera jo dugula azken hamarkadetan:

Kristautasunari loturiko antzinako ikusmolde hura suntsitzeko altxatu zen nire belaunaldiko zati handi bat, eta, besteak beste, gorputzaren zapalketa horren aurka egin genuen “sekularizazioa” deituriko askapen-prozesuan. Baina inozoegiak ginatete pentsatuko bagenu hori baino ez zela gertatu. Kapitalismo globalaren azken ereduari ere ez zitzaion erabilgarri gorputzarekiko harreman hura. Laburbilduz esan genezake egungo gorputza osasun perfektuaren aldeko borroka-zelai bilakatu zaigula; gizaki ororen gunere trebatu, “osasuntsu”,

⁴ [*Las grandes misiones de Vitoria \(1951\) y del Nervión \(1953\).*](#)

garden eta birmoldaketarako beti prest etengabe eraiki beharreko gunea. Zaintzaz aritzen gara azken urteetan, baina modu zehatzago eta, aldi berean, orokorrago batean, “antropoteknikez” aritu beharko ginatke aldaketa hauen dimentsioa eta helmena ulertzeko. Gorputza beti baita une bakoitzean eraiki beharreko niaren isla eta instrumentua⁵.

Hemen, fenomeno erlijiosoaren paradoxa batean sartzen gara. Alde batetik, esparru erlijiosoan baita garatutako teknikek ezinbesteko funtzioa bete dute ni modernoa eraikitzeko. San Ignazioaren Gogo Jardunak, ariketa autogeno auto-eraikitzaileak, horren adibide behinena lirerateke, gure artean. Esan genezake azken finean Erlijioa bera gaizkiulertu baten ondorio dela, edo, Sloterdijk-en hitzetan, zehatzago esateko, “kasu gehienetan, zenbait jarduera mentalez osaturiko ariketa-sistema bat oker interpretatua eta, maizegi, psikodinamikoki noragabetua, zeinak, prezio-erdiko aszetika bat oinarri hartuta, hasi berrien akatsak eta subjektibotasun patologikoaren ezaugarriak Kausaren muinaren gailurrera jasotzen baititu”. Baina, esan bezala, gorputz zapaldu hura baliogabetua geratu da egungo jendarte erotizatuan, indarrean den azken kapitalismo mundializatuak behar duen horretan. Gure aurrekoei ez bezala, gure hutsune existentziala kontsumituz beteko dela esaten zaigu egun etengabe, gupidagabe; unez uneko desioaren bulkada orori men eginez, alegia. Egungo langile kognitibo, *self-made* eta auto-esplotatu, prekarizatu eta ziurtasunik gabeak gorputz-arima ongi trabatu bat behar du, errepresio hutsak ez baitu balio dagoeneko.

HIRU. Zer pentsatuko luke antzinateko txinatar batek (XIX. mende bukaerako batek edo) gure kirol- eta gorputz-ariketen jarduera eta mobilizazioa ezagutuko balu?

⁵ Antropoteknikaz Peter Sloterdijk-ek erabiltzen duen moduan ari naiz, bere *Du mußt dein Leben ändern: Über Anthropotechnik*. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 2009. (Gaztelaniaz: *Has de cambiar tu vida. Sobre antropotécnica*. Pre-Textos 2012; frantsesez: *Tu dois changer ta vie !* Maren Sell éditeur, 2011). “La respuesta se ha de dar haciendo referencia a la emergencia de la antropotécnica en el “tiempo axial” de la ejercitación. Tan pronto como uno sepa que está poseído por programas que marchan por sí mismos –afectos, costumbres, representaciones– habrá llegado el momento de tomar medidas que rompan ese estado de posesión. El principio de éstas consistiría, como ya se ha señalado, en pasar al otro lado de los sucesos repetitivos. Desde que se ha descubierto en la propia repetición el punto de arranque para adueñarse de ella, tal transición aparece como realizable según reglas precisas. En este descubrimiento la diferencia antropotécnica celebra ya su estreno” (*Antropotécnica: volver el poder de la repetición contra la repetición*, 256 or. gaztelaniazko edizioan) Liburu honen gaineko iruzkina: <http://uberan.eus/?kaia/item/juan-gorostidiren-liburu-gomendioa>.



Ikasle txinatarrak wushu ariketan Tagou eskolan, Dengfeng hirian, egun

Galdera honi erantzuteko, beste bati erantzun behar diot aurretik: “Nor naiz ni alegiazko txinatar horren izenean mintzatzeko?”. Familia katoliko zorrotz batean sortu nintzen, eta XIX. mende bukaerako eta XX. hasierako bigarren industrializazioak behar zituen langile zintzoak hezteko Elizan sorturiko sekta espezializatu batek hezia naiz –salestarrez ari naiz; “Ciudad Laboral Don Bosco” zuen izena Pasaia-Errenteria aldeko gazte guztiak trebatzeko Gipuzkoako Aurrezki Kutxak eraiki zuen kolegio erraldoia, 1960an Francok berak inauguratua—. 70eko hamarkadan, hori guztia arbuiatu eta 68ko haize berritzaileekin, iraultza sozialaren eta gorputzaren askapenaren alde borrokatu zuen belaunaldikoa naiz. Ahalegin haien mugen kontra jo nuenean, Ekialdera abiatu nintzen, garai hartako asko bezala. Eta ia berrogei urte daramatzat Txinako hainbat sistema eta ariketa praktikatu eta partekatuz. Zer dela eta ahalegin hori? Hasieran oso modu kontzientean ez bazen ere, orain esan dezaket bazirela bi arrazoi garbi ibilbide horretan mugarri.

Bat: entrenamendu horrek ez zuen gorputza ukatzen; aitzitik, gorputza bera hartzen zuen ikerketa-oinarri. Baina, aldi berean, gorputz hori ez zen egun inposatu zaigun “gorputz erotikoa”, gorputz *thimotikoa* baizik.

Arestian aipatu bezala, egungo sistema ekonomiko, sozial eta kulturalak erotizatu egin du erabat geure psikea. Eta hori “indar thimotikoen” kaltean eta ukazioaz gauzatzen da. Norbera nor den, zer daukan, zer ahal duen eta zer izan nahi duen galdera-baieztapen horietan gauzatzen den energia mota horretaz ari naiz *Thimos* termino greziarra aipatzerakoan: duintasun-, justizia-, harrotasun-, sumindura- eta borroka-grinaz, bai eta mendekurako grinaz ere. Indarrean den psikologiaren arabera –psikoanalisi ulertzeko mende oso bateko modu baten eraginez, neurri handi batean–, indar thimotikoak *Erosaren*

bulkaden aseezintasunetik sortzen diren indarrak dira; bigarren mailako “sublimazio” joeretatik, alegia⁶. Aitzitik, nik ezagutu ditudan ariketa-sistema askotan, agresioa lehengai izanik, ez da eros asegabe baten ondorio patologiko gisa tratatzen. Eta hortik abiatuz, gogo eta gorputzaren konexio egokiaren bilaketa dira indartzen eta lantzen direnak –indarraren zentzua eta adierazpena, norberaren eta bestearen espazioaren gaineko ikerketa eta joko etengabea–. Beraz, han ez zegoen horren sutsuki arbuiztzen nuen gorputzaren ukazio zapaltzailea eta bai, ordea, izakiaren beste hainbat dimentsio lantzeko aukera.



Chen Wei Ming (1881–1958), tai txi txuan ariketan

Bi: han ez zegoen hutsunefobiarik. Aitzitik, edozein eraikuntza intelektuaren baldintza gisa, isiltasunarekiko gaitasun zaildua eskatzen zen, gorputzaren nahiz gogoaren isiltasuna. Ezagutu eta lantzeko aukera izan ditudan ariketek, modu praktikoan eta gorputzetik abiatuta, esparru oso bat zabaltzen didate egunero. Haietan “gorputzaren zailtzeak” ez da beraz helburua, ariketa-proposamen baten oinarria baizik.

Horra, bada, txinatar hipotetiko horren –eta nire– erantzuna: egun indarrean dauden jarduera fisikoak benetan dira zatarrak, dorpeak, arriskutsuak eta kaltegarriak gorputzarentzat, eta, bereziki, izpirituarentzat. Gorputzaren ustezko zaintzaren izenean, haren esplotazioan eta gure alderdi patologikoen elikatzean sartzen gara: hiperkonpetizioa eta suntsiketa izan litekeen auto-esplotazio gupidagabea. Geure gorputzari ematen diogun tratua ez da munduari oro har ematen diogunaren oso bestelakoa.

⁶ Eros eta Thimos kontzeptuak Sloterdijki hartu dizkiot, beste behin, haren *Zorn und Zeit. Politisch-psychologischer Versuch* liburutik (Suhrkamp, Frankfurt am Main, 2006). Gaztelaniaz: *Ira y tiempo. Ensayo psicopolítico*. Siruela 2010; frantsesez: *Colère et Temps. Essai politico-psychologique*. Maren Sell, 2007.

LEHEN GEHIGARRIA: Ekialdea eta gu.

Esan nahi du horrek hainbat propagandista merkek dioten bezala “Ekialdean dagoela irtenbidea”? Ez. Batetik, Ekialdea eta Mendebaldea kategoriak ez daudelako indarrean dagoeneko. Lurraldean arteko aldeak alde, egungo munduan ez dago jada inongo *Ekialderik* ala *Mendebalderik*. Gero eta azkarrago, eredu berdinen moldean ari gara han eta hemen; Txinan Europan baino modu bortitzagoan, agian. Bestetik, ez naiz funtsean zenbait teknikari buruz ari, haien diseinuaren oinarrian dauden irizpideez baizik, giza kontzepzioari buruz, alegia. Kontzepzio horiek eragin nabarmena dute ondorioz garatzen diren teknika eta ariketetan, noski, baina ez dugu eredia eta teknika nahasi behar. Finean eskura ditugun teknika edo sistema guztiak erabiltzen ditugu “behar” dugun eredia eraikitzeko eta indartzeko, haien erabilera instrumentala eginez.

Bestalde, gorputzetik ihes egiteko grina unibertsala da. Lehen, hil osteko “beste munduan” edo “beste haragitzeren batean” lortzen bide zen. Egun, ihes horretan jarraitzen dugu, gorputzaren trebakuntzan buru-belarri bagabiltza ere⁷. Kapitalismo bortitzena konturatzen da hainbat “Ekialdeko teknikak” duten erabilgarritasunaz, zertarako eta beharrezkoak dituen gizon-emakume auto-eraikien estres-maila kontrolatu eta haien produktibitatea mantendu edo hobetzeko. [Davoseko azken gailurrean](#) meditazio-gela bat atondu zen, eta mundu digitaleko multinazional handienek barneratua dituzte *mindfulness* edo yoga bezalako praktikak. Sistema horien erabilera ez-instrumentalean dago gakoa, baina gauza bera aplikatu liteke ibiltzeaz edo korrika egiteaz ari garenean. Estres endemikoari, antsietate eta depresio gero eta hedatuari aurre egiteko, berehala izango gara behartuak meditazioa, yoga edo taitxia egitera, puntako hainbat enpresatan jada gertatzen den moduan, “kirola” egitera gero eta behartuago sentitzen garen modu berberean.

Bestalde, hilezkortasunaren bilaketa eta betirako iraun beharraren eldarnioa han eta hemen izan dira garatuak, Ekialdean gehiago agian. Gorputza habitatzea bete ezin den hutsunean amiltzea bezala baita guztiontzat. Gure tradizioetan mundu transzendentalean bat eraiki zen horri erantzuteko. Ekialdean, berriz, sekulako indarrez garatu ziren gorputzaren morrontzetatik ihes egiteko sistema sofistikuak, gorputza bera desegin eta, bide horretatik, hilezkortasuna amets –yoga bera eta Txinako hainbat sistema alkimiko, horren adibide garbiak dira.

BIGARREN GEHIGARRIA: aipaturiko tekniken ezaugarriak.

“Horrela ez, baina nola?” planteatu izan den galdera da, behin eta berriz. Saihestezinezko galdera, bestalde, ariketaz ari garenean. Saiatuko naiz zenbait irizpide bitartez erantzuten, eta hauen inguruan sorturiko gaizkiulertuak seinalatuz.

⁷ Horretaz aritu naiz Santiago Alba Ricoren *Ser o no ser (un cuerpo)* liburuaren [Una invitación a la caída](#) iruzkinean.

Erlaxazioa da aipatu sistemen baldintza eta sarrera. Beste modu batera esanda, pasibotasunak lehentasuna du, aktibotasunaren aldean. Bistan denez, sekulako gaizkiulertua ekarri du horrek gurera: esaten da –eta mendebaldeko ikerlari unibertsitariak behin eta berriz baieztatzen digute– Ekialdeko hainbat sistema bikainak direla erlaxatzeko, estres-maila kontrolatzeko eta baita zoriontsu bizitzeko ere. Baina sistema horientzat erlaxazioa ez da inondik ere helburua –budismoaren lehen ikasketa *Dhukkaren* nobleziaz⁸ ari zaigu, ez “zorionaz”–. Horregatik nahasten dira praktika horiek axaleko ariketa autogenoekin.

Bigarren irizpide bezala, erlazioa aipatuko nuke. Gure baitakoa nahiz bestearekikoa. Eta horra bigarren gaizkiulertua. Energia gora eta energia behera aritzen da Ekialdeko hainbat “aditu” bere formulen alde sotila eta ezkutua goratu nahirik. Baina zer ulertzen dugu guk *energia* delako hori aipatzen zaigunean? Fluxu misteriotsuak, indar sotilak eta ahalmen bereziak... Erlazioaren ideia askoz ere argigarriagoa zaigu maila honetan, ordea: geure buruarekin landu beharrekoa, hasteko, berezko baitugu buruaren eta nahien zatiketa, sentimenduen eta gorputzaren artekoa, eta abar. *Energiaz* ari bagara, *emozioaz* aritu behar nahitaez⁹. Aurrekoa laburbilduz, Indarra-Erlaxazioa, Barne-Kanpo-begirada binomioak hasiberrien-eta azaleko kategoriak baino ez dira: indar erlaxatu bat eta kanpo-barne batasunaz ari behar ahalegin etengabea.

Kanpotik begiratuta erridikuluak diruditen postura geldoetan edo mugimendu mantso eta erritualetan gordetzen da muina: behin eta berriz errepikatzen zaizkigun gida-lerroak dira “ez eman ezer muturrera”; “zirkulu etengabe eta errepikakorrean barneratu”... Baina horiek ez dira oinarrizko irizpideak baino, abiatzeko atea edo zirrikitua, askorentzat frustrazio- eta ezintasun-iturri etengabea. Ariketez ari garen guztietan –baita sorkuntzaz ari garenean ere– oinarrizko eta ezinbesteko printzipioak lirateke hauek, bestalde. “Buru nahasi bat, pentsamendu nahasi bat baino ez du sortuko sabelarekin eta bihotzarekin pentsatzeko gai ez denak”.

Juan Gorostidi Berrondo
2018ko negua

⁸ Budismo zaharraren “Egia Nobleaz” ari naiz. *Dhukka* terminoa “oinaze” itzuli izan da normalean Mendebaldean, baina itzulpen zabarra da hori. Giza izaeraren berezko asegabatasunaren nobleziaz ari zaigu *dhukkaren* egia.

⁹ Emozioen esparru autonomoaren eta aldi berean bitartekariaren esparruaren deskubrimendua sor zaio psikoanalisiari, baina ezaguna zen aurretik Ekialdean. Gai hau landu dut *Levantat la mirada* liburuko bigarren atalean (*Salud, enfermedad, energía, terapia* izenekoan, bereziki). Kirolari zuzen eskainitako kapitulu bat ere irakurri liteke [bertan](#).

Oinarrizko erreferentziak:

- Billeter, Jean François 2002. *Leçons sur Tchouang-tseu* Alia, Paris. (gaztelaniaz, *Cuatro lecturas sobre Zhuangzi*, Siruela 2003).
- Gorostidi Berrondo, Juan 2008. *Levantar la mirada. Tai Chi Chuan, fundamentos para una práctica contemporánea* (Liebre de marzo).
- Sloterdijk, Peter 2006. *Zorn und Zeit. Politisch-psychologischer Versuch*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (gaztelera: *Ira y tiempo. Ensayo psicopolítico*. Siruela 2010; frantsesez: *Colère et Temps. Essai politico-psychologique*. Maren Sell, 2007).
 - o 2009 *Du musst dein Leben ändern: Über Anthropotechnik*). Suhrkamp, Frankfurt am Main. (Gaztelera: *Has de cambiar tu vida. Sobre antropotécnica*. Pre-Textos 2012; frantsesez: *Tu dois changer ta vie !* Maren Sell éditeur, 2011).