

EROS, THIMOS y MOBILIZACION DEPORTIVA

Tres preguntas y dos adendas desde una mirada Extremo-Oriental¹

UNA. ¿Qué pensarían mis padres, nacidos hace cien años en un mundo rural, transformados obreros industriales más tarde, si contemplaran la actual movilización deportiva?²



Campeños vascos volteando la tierra a principios del siglo XX

Para hacernos una idea de la dimensión de la actual movilización deportiva, he consultado los datos del Patronato Municipal de Deportes de San Sebastián, sabiendo que indican una tendencia general. Un tercio aproximado de los 180.000 habitantes de la ciudad está afiliada a dicho patronato: son los 55.000 usuarios de los 20 polideportivos municipales. Estos datos no incluyen a las federaciones deportivas ni al deporte escolar. Según los expertos del Patronato, además, el 60% de la práctica deportiva se practica en la calle, al margen de las instalaciones. Según comentaba aquí mismo [Luis de la Cruz](#), en las últimas décadas se está produciendo un descenso del deporte practicado en grupo a favor del que se practica en soledad, en competición con uno mismo.

Si nos fijamos en el *running*, paradigma del último caso, en nuestro municipio se organizan 36 carreras al año en las que participan 70.000 personas (y otras 20 carreras más en la comarca). En la más conocida (la media maratón Behobia-San Sebastián) participan unos 30.000 corredores al año, 8.000 de ellos guipuzcoanos (de una población de unos 714.000 habitantes). Más de la mitad de los donostiarras practica algún ejercicio físico dos veces por semana y, al menos una vez, más de los tres cuartos.

¹ Ponencia presentada para la “Gran Conversación” que Tabakalera de San Sebastián organizó el 10 de febrero de 2018 dentro de las jornadas “[Ariketak: La segunda respiración](#)”.

² No hablaré del deporte profesional, del deporte-espectáculo (ése que ocupa tanto espacio en los medios) ni de la economía del deporte (33.000 empresas, 200.000 empleados, 4.5000 millones de euros de facturación en España, según [un artículo de esta misma semana](#)).

No he tomado en cuenta las decenas de instalaciones privadas o las actividades “físicas” que promueve el mismo ayuntamiento –incluidos el yoga o el *mindfulness*–, desde su Patronato de Cultura. San Sebastián ocupa un puesto comparable al de las ciudades deportivamente más movilizadas de Europa y se encuentra entre los dos municipios de mayor actividad del País Vasco.

No es necesario recordar que todas estas actividades eran completamente extrañas para mis padres y su mundo, lo mismo que para el de mi infancia. Los chicos de entonces jugábamos al fútbol o a la pelota, lo mismo que nos perdíamos por las colinas cercanas para organizar peleas de bandas y otras aventuras bastante extrañas al “espíritu deportivo” actual.



Frontón en Nájera (La Rioja, 1965)

Me he preguntado por las movilizaciones colectivas que se organizaban en la década de 1950, que pudieran tener connotaciones parecidas a ésta – permanentes, por un lado, y necesitadas de fuertes impulsos masivos y regulares por otro–. Y me parece que lo más parecido de aquella época eran las “Misiones Católicas”. Se organizaban todos los años en cada población, incluidas las ciudades, promovidas con un parecido entusiasmo por las autoridades civiles, militares y religiosas de la época. Eran dirigidas por unos atletas de la retórica llamados *misioneros*, verdaderos *coach* movilizados intensivamente preparados para su tarea³. Mencionaré dos de estas

³ El movimiento de las misiones proviene de la Contrarreforma católica iniciada en el siglo XVI. y que alcanzó su culminación en los siglos XVIII y XIX. Su desarrollo en el País Vasco está bien documentado por Belén Altuna en *El buen vasco. Génesis de la tradición “Euskaldun fededun”* (Hiria 2012).

celebraciones de las que he encontrado un rastro: la organizada en Vitoria en 1951 y la de la comarca de Bilbao –desde Galdakano hasta Portugalete– en 1953.

Vitoria tenía entonces 52.000 habitantes y la misión consiguió cumplir plenamente con sus objetivos, tras dos semanas de agitación: la confesión masiva de la población. En la famosa “Misión del Nervión” que incluía a los cerca de 500.000 habitantes de la comarca, las crónicas de la época hablan de una participación directa de unos 300.000 a lo largo de los cien puntos de misión instalados por los 300 misioneros que dirigieron las tres semanas de su duración. Podemos imaginar la ciudad sembrada de altavoces y los partes permanentes transmitidos por la radio y la prensa de la época, además de las procesiones diarias y otras liturgias⁴. Evidentemente, hay que considerar otras connotaciones de estas celebraciones y, en particular, el impulso del “Nacional Catolicismo” de la postguerra, pero esto no invalida el paralelismo que trato de indicar.

DOS. ¿Que representaba el cuerpo para los campesinos y los obreros industriales, y qué para la mayoría de nosotros?



Práctica de *crossfit* en la actualidad

En el mundo de mis padres y sus antepasados, el cuerpo era una pesada carga. Medio de dura subsistencia y fuente constante de sufrimiento y de peligro. Para liberarse del destino de haber nacido, se creía entonces en un más allá tras la muerte. Para poder sobrevivir convertirse en esclavos de los poderosos,

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

debíamos ser ante todo esclavos en el propio cuerpo, domado para reprimir sus impulsos.

Da la impresión de que en unas pocas décadas nos hemos desplazado al extremo opuesto: una parte considerable de mi generación se levantó contra aquellas concepciones impuestas por el cristianismo en un proceso “secularizador” que, entre otros intentos, trataba de liberarse de la represión ejercida sobre los propios cuerpos. Pero seríamos muy ingenuos si pensáramos que lo ocurrido puede reducirse a términos tan simples. Al nuevo modelo de capitalismo mundializado tampoco le servía la vieja relación con el cuerpo. Resumiendo, podemos asegurar que hoy el cuerpo se ha convertido en un campo de batalla para la consecución de una “salud perfecta”; un espacio entrenado, saludable, transparente y siempre dispuesto para las readaptaciones exigidas por las circunstancias productivas y sociales. Se habla cada vez más de los “cuidados” pero para comprender el alcance de estos cambios creo que es preciso pensar en “antropotécnicas” ya que, entonces y ahora, el cuerpo es siempre reflejo e instrumento del yo requerido por cada época y situación⁵.

En este punto nos enfrentamos a una de las paradojas del fenómeno religioso. Por un lado, las técnicas desarrolladas en el ámbito religioso han sido fundamentales para la construcción del yo moderno. Los “Ejercicios Espirituales” de San Ignacio de Loyola como ejercitación autógena serían el ejemplo paradigmático entre nosotros. En este sentido, podemos considerar la religión como un gran malentendido. En palabras de Sloterdijk “la ‘religión’ no es en principio, la mayoría de las veces, otra cosa que un sistema de prácticas mentales malinterpretado y además, con frecuencia, psicodinámicamente descarrilado, tomando como base una ascética a mitad de precio, donde los errores de principiante y las características de la subjetividad patológica se han visto elevados a la categoría de esencia de la Causa”. Como digo, aquel cuerpo reprimido ha dejado de ser funcional en la actual sociedad erotizada imprescindible al desarrollo del último capitalismo mundializado. A diferencia de a nuestros mayores, ahora se nos martillea para hacernos creer que cualquier vacío existencial puede ser llenado si nos rendimos cada instante al impulso de un deseo hostigado por la llamada del consumo. Para el

⁵ Hablo de antropotécnicas en el uso que hace Peter Sloterdijk de este término en *Has de cambiar tu vida. Sobre antropotécnica* (Pre-Textos 2012): “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*, pág. 256). Una reseña a este libro está disponible en <http://juangorostidi.info/has-de-cambiar-tu-vida-de-peter-sloterdijk-de-la-produccion-al-ejercicio/>.

trabajador cognitivo, *self-made* y autoexplotado, precarizado y sin futuro previsible, es necesario un cuerpo y un espíritu bien entrenados, para los que la pura represión ha dejado de ser útil.

TRES. ¿Qué pensaría un chino de la antigüedad (pongamos que de finales del siglo XIX) si contemplara nuestras actividades físicas y la movilización deportiva de este tiempo?



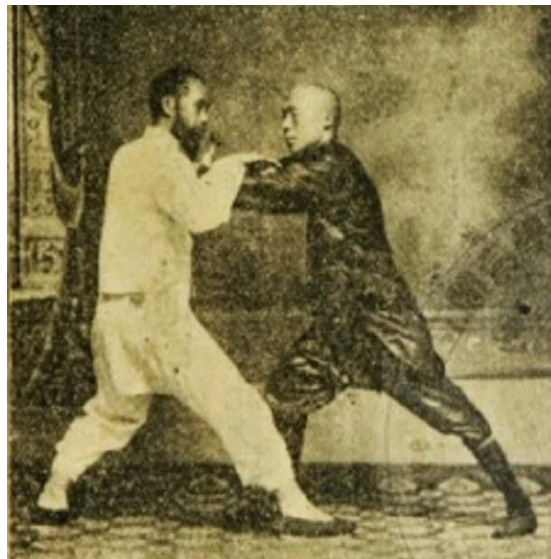
Alumnos chinos practican *wushu* en la actualidad, en la escuela de artes marciales *Tagou*, en Dengfeng

Lógicamente, tengo que responder a una pregunta previa antes de contestar a ésta: ¿quién soy yo para hablar por la boca de ese chino? Nací en una familia estrictamente católica y fui educado hasta los 17 años por una de las sectas que han ido surgiendo en la Iglesia dedicadas a la formación de los cuerpos y las almas de cada época. Me refiero aquí a los salesianos, surgidos a finales del siglo XIX y principios del XX para la formación de obreros industriales de la segunda industrialización. El mismo nombre del colegio construido por la Caja de Ahorros Provincial para la formación de los jóvenes obreros de la comarca de Pasaia-Rentería lo dice todo: *Ciudad Laboral* Don Bosco, y fue inaugurada por Franco y varios de sus ministros en 1960. Alentados por el espíritu del 68, yo también me levanté contra todo aquello, en un impulso revolucionario tanto social como corporal. Cuando choqué contra los límites de aquella explosión dirigí como no pocos mi mirada a Oriente y he continuado investigando y transmitiendo algunos de los sistemas y ejercicios aprendidos de China durante cerca de cuarenta años. ¿Cómo puedo explicar hoy la intensidad y la duración de este desplazamiento? Obviamente, han sido

los años los que me han hecho consciente de los impulsos que en un principio apenas lo eran, y encuentro dos motivos fundamentales.

Uno: aquellos entrenamientos no negaban el cuerpo. Al contrario, lo trabajaban deliberadamente como base de ejercitación. Pero, al mismo tiempo, dicho cuerpo no era el “cuerpo erótico” del que antes hablaba, sino otro al que podemos denominar “cuerpo thimótico”.

He dicho que el sistema económico, social y cultural de nuestra época está completamente erotizado y, para ello, necesita negar o reprimir las “fuerzas thimóticas”, esas que colocan a cada sujeto ante las preguntas fundamentales sobre sí mismo: lo que es, lo que posee, lo que puede y lo que desea ser. El término griego *thimos* se refiere a esa otra corriente que convive con *eros* para cuestionarse por el orgullo, la exigencia de justicia, el sentimiento de dignidad, y ocuparse de la indignación o de los impulsos guerreros o vengadores. Las corrientes psicológicas hoy dominantes –y una particular forma de interpretar el psicoanálisis ha contribuido a ello– tienden a considerar estos impulsos como resultado de la insatisfacción erótica y su “sublimación”⁶. Sin embargo, muchos de los ejercicios que he conocido toman lo agresivo como su materia prima fundamental y procuran, sin negarla, fortalecer una conexión adecuada entre cuerpo y espíritu más allá de la dicotomía característica de la civilización europea. La investigación y el juego con la fuerza y el espacio propio y ajeno son permanentes en dichas prácticas. Si me siguieron interesando, como digo, es porque allí no encontraba la negación y la represión ejercida sobre el cuerpo de la que trataba de librarme, y tampoco la búsqueda de una simple catarsis de las sobrecargas de rabia o impotencia que la neurosis tiende a *sublimar*. En esas condiciones se hace posible una investigación superadora de las tendencias puramente intelectuales o “terapéuticas” que se me ofrecían por estos pagos.



Chen Wei Ming (1881–1958), practicando taichichuan

⁶ Tomo también de Sloterdijk los conceptos de Eros y Thimos, explicados en *Ira y tiempo. Ensayo psicopolítico*. Siruela 2010.

Dos: no encontré allí la fobia al vacío que también nos caracteriza. Por el contrario, la condición previa a cualquier construcción intelectual era una capacidad probada para el silencio corporal y mental. Los ejercicios que he tenido ocasión de conocer y practicar se convierten así en puertas de acceso a dimensiones desconocidas en cualquier ámbito de lo humano. Ni la ejercitación se convierte en doma represiva de la carne, ni la capacitación técnica es considerada como un fin en sí misma.

Volviendo pues a la pregunta sobre la actual movilización deportiva, la respuesta de ese hipotético chino –la mía– no dejaría lugar a dudas: la actividad física a la que somos empujados hoy masivamente es realmente tosca y torpe, peligrosa y a menudo perjudicial no solo para el cuerpo sino, muy especialmente para el espíritu humano. En nombre de un “cuidado corporal” somos instigados a su explotación intensiva alimentando nuestras tendencias más patológicas: una hiper-competición con nosotros mismos que no puede tener sino efectos destructivos. El trato que damos a nuestros cuerpos no es distinto del que damos al mundo en general.

PRIMERA ADENDA: Oriente y nosotros.

¿Quiere todo esto decir que “la respuesta está en Oriente” como muchos mercaderes del orientalismo pretenden? No. En primer lugar porque las categorías *Oriente* y *Occidente* han dejado de ser operativas. Sin negar las diferencias en culturas y situaciones particulares, las tendencias fundamentales son hoy convergentes, y estamos abocados a un modelo de vida único tanto en China como en Europa. Allí de forma incluso más violenta. Por otro lado, sería iluso considerar que el uso de unas u otras técnicas de ejercitación producen efectos tan dispares. Aunque los criterios que subyacen a su diseño –el tipo de ser humano sobre el que están concebidas– sean determinantes. Como digo, dichas concepciones son determinantes en el diseño de las mismas pero no tanto como para que la práctica de unas técnicas traiga necesariamente consigo la comprensión de dichas concepciones y menos aún las transformaciones que ellas implicaran. Cualquier técnica será utilizada, más allá de su concepción original, al servicio de las necesidades implícitas en quien se esfuerza en su práctica. Todos hacemos un uso instrumental de las mismas desde el “lugar” en que nos encontramos y que, en lo profundo, deseamos reforzar.

Por otro lado, el impulso por huir del cuerpo es universal. Los antiguos pretendían una huida absoluta a “otro mundo” tras la muerte o en “otra reencarnación” en la que pudiera superarse la ilusión o la atadura implícita a lo físico. Hoy seguimos empeñados en dicha huida, tras la forma particular de un supuesto y obsesivo cuidado del cuerpo⁷. Además, el capitalismo más despiadado y previsor ha comprendido ya que algunas de las técnicas

⁷ Esta cuestión está presente en *Ser o no ser (un cuerpo)* de Santiago Alba Rico, que he reseñado en [Una invitación a la caída](#).

orientales convenientemente recicladas pueden ser muy útiles para controlar el nivel de estrés a que se somete al emprendedor autoexplotado, y mejorar así su productividad. En la [última cumbre de Davos](#) había una sala de meditación a disposición de los participantes, y las multinacionales punteras de la economía digital han incorporado ya prácticas como el yoga y el *mindfulness* para lubricar su maquinaria productiva. La clave de lo que trato de explicar estaría pues en una experimentación no instrumental de algunos de los sistemas de los que hablo, pero lo mismo podría decirse del caminar o el correr. Debemos contar con que pronto seremos empujados a la práctica del yoga, el taichí o la meditación para tratar de controlar los estragos del estrés, la ansiedad y la depresión cada vez más endémicos, lo mismo que hoy nos vemos empujados a la práctica deportiva.

La búsqueda de la inmortalidad y el delirio por la eterna juventud han estado presentes en todas las latitudes, más aún quizá en Oriente. Encarnarse es idéntico a abismarse en el vacío para cualquier ser humano. Occidente ha creado un mundo trascendente. Oriente, con el yoga y tantas corrientes alquimistas, ha desarrollado además sofisticados sistemas para escapar de las servidumbres inevitables de habitar este cuerpo mortal.

SEGUNDA ADENDA: algunas características técnicas.

“Así no, pero ¿cómo?” se escucha. Y es una cuestión que no se puede soslayar al hablar, como aquí, de “ejercicios”. Trataré de responder con algunos criterios básicos y los malentendidos que suelen generar muy a menudo.

La relajación física y mental sería la primera condición que permite el acceso a las técnicas que conozco y propongo en mi trabajo. Otra manera de explicarlo sería que la pasividad tiene una importancia cualitativamente superior a la actividad. Y esto genera uno de los principales malentendidos en relación a las “técnicas orientales”, un malentendido que los investigadores universitarios se encargan de alimentar una y otra vez: “Algunas técnicas orientales son excelentes para la relajación, para controlar el nivel de estrés e incluso, para conseguir la felicidad”. Lo cierto es que tal relajación no es el objetivo de ninguna de ellas, y que el primer principio del budismo antiguo habla de la nobleza de *Dhukka*⁸, no de la felicidad. Por eso se confunden estos sistemas con prácticas superficiales de entrenamiento autógeno.

El segundo criterio que quiero destacar se refiere a la relación; una relación dirigida tanto a uno mismo como a su entorno. Y aquí se alza el segundo malentendido, alimentado por tantos “expertos” al insistir en la movilización de sutiles “energías”. ¿A qué se refieren cuando dicen *energía*? A fluidos misteriosos, a fuerzas sutiles, a poderes extraordinarios. En mi

⁸ Me refiero a las conocidas “nobles verdades” de budismo primitivo. El término *Dhukka* suele ser traducido habitualmente como “sufrimiento” en las lenguas occidentales, una traducción muy torpe, a mi modo de ver. La “verdad de *dhukka*” nos habla de la nobleza de la insatisfacción que caracteriza la conciencia humana.

opinión, la idea de relación es, sin embargo, la clave. Una relación que deberemos trabajar para encarar la fragmentación implícita a nuestra naturaleza, y que es la que suele conducirnos a explorar dichas prácticas: son nuestros valores morales en lucha con los deseos, los sentimientos con el cuerpo, etc. Cuando hablamos de *energía*, debemos referirnos a las *e-mociones* en primer lugar⁹. Y podremos entender, tras cierto tiempo, que las categorías divisorias tensión/relajación o dentro/fuera son asuntos superficiales propios de principiantes; que siempre habremos de movernos en el cultivo de una fuerza relajada y de una mirada que implique lo interno tanto como lo externo.

A menudo, posturas inmóviles y lentos movimientos ritualizados que pueden parecer ridículos observados desde fuera recogen la esencia de lo que trato de explicar: no llevar nada al extremo, introducirse en círculos continuamente repetidos son parte de la instrucción. Pero éstas no son más que indicaciones orientadoras, resquicios para introducirse en una ejercitación que, para muchos, sólo es fuente de unos sentimientos de frustración e impotencia insuperables. Principios elementales, ineludibles asimismo al referirnos al ejercicio que implica el ámbito creativo que nos es propio. “Mientras no seamos capaces de pensar o hacer tanto con las tripas y el corazón como con la mente, apenas podremos despejar la confusión”.

Juan Gorostidi Berrondo
Invierno de 2018

Referencias fundamentales:

- Billeter, Jean François 2002. *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. *Ira y tiempo. Ensayo psicopolítico*. Siruela 2010;).
 - o 2009. *Has de cambiar tu vida. Sobre antropotécnica*. Pre-Textos 2012.

⁹ Se debe al psicoanálisis el descubrimiento de la autonomía y la cualidad mediadora del ámbito emocional, algo conocido intuitiva y prácticamente en muchos sistemas orientales. Trato ampliamente este asunto en la segunda parte de [Levantar la mirada](#) (Área 2. *Salud, enfermedad, energía, terapia*). Un capítulo dedicado al deporte del Área 1 puede leerse [aquí](#).