

ALGUNAS CONSIDERACIONES EN TORNO AL DEPORTE, EL PLACER Y EL DOLOR

Guillem Turró

En aquest article, el professor Guillem Turró, explora la relació entre la pràctica esportiva i l'experiència del dolor. A partir de l'anàlisi d'alguns fenòmens esportius actuals, Guillem Turró investiga l'arrel de l'atleta i la seva inherent capacitat ascètica.

¿No hacen lujuriosos a los jóvenes e incapaces de trabajar con el cuerpo ni con el alma, y perezosos y demasiado blandos para resistir el placer o soportar el dolor?

Platón, La República

El Tour del centenario no pudo empezar peor para el ciclista norteamericano Tyler Hamilton. En la primera etapa, una montonera mandó a casa a su compatriota Leipheimer y Hamilton sintió que algo se rompía cerca de su hombro. Se daba por segura su retirada con una posible fractura de clavícula y una segura doble fisura pero, como había demostrado en el Giro de 2002, el estadounidense continuó al día siguiente. Con un vendaje similar al de un soldado herido en batalla, permaneció en la carrera en un intento que muchos consideraron una locura. Y se mantuvo entre los mejores sin ceder apenas tiempo hasta que llegó su día, el 23 de julio de 2003. Aquel día el Tour de Francia vivió una jornada extraordinaria, una etapa heroica e irrepetible. En los Pirineos, Tyler Hamilton atravesó el notable puerto de Bagarguy con pasión y decisión. Reproduzco las palabras del magnífico periodista y especialista en ciclismo de *El País*, Carlos Arribas: "Hamilton, menudo

y pecoso, aprendió a convivir con el dolor cuando era un niño que practicaba el esquí y se quitaba los guantes para subir en el telesilla. Llegaba a la cima con las manos casi congeladas. Después, cuando se hizo ciclista, se hizo amigo de Armstrong –y, aunque ya no comparten equipo, sigue viviendo en el piso de arriba del *boss* en Girona–, siguió por la senda del dolor, por la necesidad de trascenderlo, de ir más allá de sus límites, para superarse. Ahora es el conejillo de indias de una película sobre el influjo del dolor en el cerebro, de las reacciones químicas, de la liberación de endorfinas, de neurotransmisores y demás”.¹

Con la expresión demacrada, con un inconfundible rictus de sufrimiento dibujado en el rostro, de dolor indescriptible, anduvo escapado 150 kilómetros hasta llegar a la meta. El pelotón fue incapaz de alcanzarlo y esta proeza le valió la cuarta plaza en la clasificación general final. No olvidaremos su épica victoria; su extraordinaria capacidad para el sufrimiento, tampoco. Constituye otro ejemplo de que el ciclista, ese explorador de las fronteras de lo intolerable, puede ser asimilado a un descomunal sádico y blandir el lema de *tanto sufres, tanto gozas*. Comentan que un día preguntaron a su amigo Lance Armstrong de dónde le llegaba la pasión por el ciclismo, la pasión del Tour, a lo que éste contestó: “Yo no busco diversión en la bicicleta, busco el dolor”.

257

Acontecimientos como el relatado nos aproximan al mundo de la épica y de lo heroico, del dolor y de la gloria. En este sentido, la referencia al deporte cobra sentido ético en la medida en que significa la versión secular y moderna del *ethos* heroico, una actividad que, a diferencia tanto del simple juego como del trabajo, entraña esfuerzo libremente aceptado. Éstos son los rasgos de la actitud heroica, que es lo que verdaderamente importaba a Ortega de la ética del deportista. La actitud ética es de suyo heroica por la misma naturaleza incondicional y última de un querer que no obedece a otra ley que su apetencia interna de perfección. No hay, pues, contradicción entre el juego y el destino si se toma aquél en la acepción heroica de jugarse la vida a una carta, exponiéndola esforzadamente en la realización de la obra de sí. En palabras de Ortega: “Para crear hay que mantenerse perpetuamente en entrenamiento. Y conviene recordar que la palabra entrenamiento no es sino la traducción de la palabra *askesis*, ascetismo, que usaban los griegos en los juegos atléticos y con la cual denominaban el régimen de difíciles ejercicios a que se sometían para mantenerse ‘en

¹ C. ARRIBAS. *El País*, 24 de julio de 2003.

forma' los deportistas. Los místicos de la Edad Media tomaron este vocablo del deporte y la vida pagana, y lo aplicaron a la actividad del hombre que, mediante un constante ejercicio, procura mantenerse en estado de gracia, para hallarse en forma y lograr la beatitud".² Para Ortega, el ascetismo, es decir el entrenamiento, constituye el único medio de ser creativos, de crecer y progresar; de alcanzar nuevos retos y lograr la excelencia, en suma.

Como nos dirá este filósofo, si en el trabajo es la vitalidad de la obra la que confiere sentido y valor al esfuerzo, en el deporte será el esfuerzo espontáneo el que dignifique el resultado. Se trata de un esfuerzo lujoso, que se entrega a manos llenas sin esperanzas de recompensa, como un rebose de íntimas energías. De aquí que la calidad del esfuerzo deportivo sea siempre egregia, exquisita. Para Ortega, el deporte es el esfuerzo realizado por complacencia en él mismo y no en el resultado transitivo que este esfuerzo rinda. Al corredor de fondo le gusta correr, no conseguir un premio; al nadador le encanta nadar, no conseguir una recompensa monetaria. La moral deportiva es de diferente orden que la moral laboral. Su premio es la propia actividad, imponerse un objetivo y alcanzarlo. El deportista gusta de practicar su disciplina favorita, se ejercita por el gusto de hacerlo. Su esfuerzo, a diferencia del del trabajo, no es impuesto, ni utilitario ni remunerado. En palabras de Ortega: "Y ese aceptar libérrimamente un penoso esfuerzo es la definición misma del esfuerzo deportivo".³ En este artículo vamos a intentar mostrar algunos de los motivos de esta aceptación.

Son muchas las filosofías que han dedicado al placer y al dolor un espacio destacado. Ahí están Epicuro y todos sus seguidores, todos aquellos que hacen del *hedoné* el eje de sus planteamientos éticos y filosóficos. Para el epicureísmo el placer será principio y fin del vivir feliz, considerado como bien primero y connatural a partir del cual se realizará cualquier elección o aversión. No es ninguna casualidad que una civilización tan interesada en el deporte como la griega prestara atención a la realidad del placer y del dolor. El deportista sabe muy bien que, cuando el dolor se extingue, se experimenta una intensa sensación de placer, algo muy próximo a la felicidad. Las palabras de Ortega podrían aclararnos la relación entre placer y felicidad: "Sin duda que en toda felicidad hay placer; pero el placer es lo menos en la felicidad. El placer es un acontecimiento pasivo y conviene volver a Aristóteles, para

² O.C. VIII, 379.

³ O.C. XII, 219.

quien era evidente consistir siempre la felicidad en una actuación, en una energía y un esfuerzo".⁴ O bien: "Las ocupaciones felices, conste, no son meramente placeres, son esfuerzos, y esfuerzo son los verdaderos deportes. No cabe, pues, distinguir el trabajo del deporte por un más o menos de fatigas. La diferencia está en que el deporte es un esfuerzo hecho libérrimamente, por pura complacencia de él, mientras el trabajo es un esfuerzo hecho a la fuerza en vista de su rendimiento".⁵ Un determinado tipo de esfuerzo se nos aparece como el *eidos* del deporte, como su más indiscutible sustancia. Como nos dijera Ortega, al trabajo se contrapone a otro tipo de esfuerzo que no nace de una imposición sino que es impulso libérrimo y generoso de la potencia vital: el deporte. El *conatus essendi* de Spinoza, la voluntad de vivir de Schopenhauer, ese impulso que nos impele a seguir viviendo, tiene mucho que ver con el deporte. Es el impulso para hacer de nuestra vida algo imitable y saludable, el deseo de ser más, la lucha por la propia superación. Creemos que vincular el deporte a la felicidad y la libertad constituye un primer paso para que nuestra vida sea más noble y humana, más bella y auténtica.

* * *

259

De todos es sabido que el corazón es el encargado de suministrar combustible a los músculos que trabajan. Por esta razón, siempre que alcanzamos un rendimiento físico importante el corazón se pone a latir como un loco y sentimos que algo dentro de nosotros va a explotar. El corazón, auténtico esclavo de nuestros músculos, tiene que servirlos cuando éstos trabajan a destajo. Les sirve la mayor cantidad posible de sangre para que puedan funcionar. A medida que incrementamos nuestro rendimiento, las pulsaciones van aumentando. Al corazón le toca trabajar más, nuestros pulmones requieren más oxígeno. Todo esto conlleva una dureza contra la que nuestro cuerpo y nuestra mente se defienden.

Por esto mismo, muchos atletas y deportistas nos transmiten una cierta sabiduría del dolor. El deportista experimenta a lo largo de sus competiciones una satisfacción bien concreta: la de poner a prueba sus límites, sus capacidades aeróbicas. El placer consiste en el descanso del dolor y el dolor en la pausa del placer. En la satisfacción que experimentan el corredor, el ciclista o el esquiador de

⁴ O.C. VI, 428.

⁵ *Ibidem*.

fondo subyace una definida base fisiológica y neurológica. En todo atleta existe un reconocimiento palpable de los límites de la persona, una aceptación de cosas que no podemos cambiar –el viento, el frío, etc.– y a las que hemos de adaptarnos; una dureza y persistencia que, aplicadas a la vida y cuando las cosas se ponen difíciles, nos serán de mucho valor. Junto con el contacto con la naturaleza, el deporte nos ofrecerá la aceptación del reto que representa poner nuestro ser en el cenit de su rendimiento total, una fatiga que a veces puede superar todo lo que hubiéramos podido imaginar. En palabras de Innenarity: “El deporte es una celebración de la incapacidad humana para hacerse físicamente señor de sí mismo. En el deporte el hombre festeja con sus capacidades físicas también los límites de esas capacidades y, con ello, los límites de su poder sobre sí y el mundo”.⁶ Aceptando los riesgos y las penalidades, el objetivo es perfeccionarse y experimentar nuestra superación, ir traspasando los límites físicos y mentales en pos de un objetivo. Como muy bien ha apuntado Le Breton, toda actividad física o deportiva que traspase los esfuerzos habituales exige una negociación personal con el umbral del dolor soportable. El rendimiento nos coloca en el continente del dolor y, a través de éste, nos enfrentamos a una experiencia en los límites. El deportista se relaciona con el dolor como una materia prima de la obra que realiza con su cuerpo.⁷

El propio Aristóteles nos dirá que el placer reside más en la quietud que en el movimiento.⁸ Las cosas agradables y dolorosas se van alternando en un movimiento de vaivén. Y es que todo deportista sabe mucho respeto a la copresencia del placer y del dolor. Agotados, resecos, desfallecidos, el calvario por el que pasan muchos de ellos es inenarrable. Educados para soportar el sufrimiento, los deportistas conocen muy bien la escuela del dolor. En la plenitud del esfuerzo, el deportista anticipa unas sensaciones únicas e incomparables. Al final de todo el proceso se alcanza un estado de euforia similar a la que proporciona la droga, pero que no deja rastro en el cuerpo; un sentimiento de ataraxia, de libertad y serenidad sin límites, de la *autárkeia* de la que nos hablaron los filósofos estoicos y epicúreos. Después de un supremo esfuerzo, fruto de una intensa vida interior, conseguido el objetivo, se experimenta una paz espiritual incomparable. Capaz de llegar hasta límites insospe-

⁶ D. INNENARITY. *Ética de la hospitalidad*. p. 35.

⁷ D. LE BRETON. *Antropología del dolor*, pp. 256-257.

⁸ ARISTÓTELES. *Ética Nicomáquea* 1154b.

chados, el deportista conoce a la perfección las señales que le envía el cuerpo vacío. El atleta busca sus límites en una actividad que no sólo es física sino también mental e intelectual. En opinión del filósofo y deportista Francesc Torralba, después de haber sufrido, nuestra mirada adquiere una dimensión diferente, se convierte en más profunda, más penetrante, mucho más intensa. Como dijo el cuatro veces campeón olímpico de marcha, el polaco Robert Korzeniowski: "Logro lo que logro porque he alcanzado la perfecta armonía entre cuerpo y mente".

Los psicólogos utilizan la expresión de experiencia cumbre (*Peak Experience*); también se ha hablado de adicción positiva, fruto de una combinación de complejos factores químicos y psicológicos. Todo aquel que se esfuerza en sobrepasar sus límites físicos y mentales obtiene el premio de un excepcional bienestar físico y mental, algo que los estudiosos han explicado en términos de liberación de endorfinas. De hecho, uno de los grandes descubrimientos de la neuroquímica reciente ha sido el de la existencia de unos neurotransmisores cerebrales muy parecidos a la morfina que se producen en distintas zonas del sistema nervioso. Entre otros órganos, la hipófisis y el hipotálamo segregan encefalinas y endorfinas (o endomorfina). A partir de estos descubrimientos, ha quedado plenamente atestiguada la existencia de opiáceos endógenos sintetizados por el propio organismo para hacer frente a situaciones de temor y dolor.

Todas estas sustancias son conocidas con el nombre genérico de endorfinas, término que deriva de su condición de morfina interna.⁹ Su objetivo, paliar el dolor, las convierte en responsables a la hora de regular la experiencia del placer y mitigar el sufrimiento. Las endorfinas son elementos analgésicos y dispensadores de placer susceptibles de ser despertados en el interior de todo organismo humano. Gracias a las endorfinas, nuestra mente y nuestro cuerpo nos facilitan la travesía por el dolor. Las endorfinas, segregadas por la glándula de la hipófisis a fin de disminuir el dolor, interactúan con los receptores situados en el cerebro y provocan una oleada de euforia, una excitación endomórfica muy parecida a la que producen los opiáceos.

La mayoría de nuestras llamadas sensaciones de placer no son otra cosa que la sensación de vernos libres de algo desagradable, es decir, de algo puramente negativo. Toda sensación de placer y

⁹ Como es sabido, la morfina es un derivado del opio y es el fármaco más potente que se conoce para controlar el dolor.

dolor es siempre relativa, depende de la mayor o menor cantidad de placer a que en cada momento aspiramos. La alternancia entre placer y dolor y, por lo tanto, la posibilidad de que el placer se convierta en dolor y el dolor en placer, fue perfectamente descrita por el griego Epicuro: "Y puesto que es el bien primero y connatural, por eso no elegimos cualquier placer, sino que hay veces que soslayamos muchos placeres, cuando de éstos se sigue para nosotros una molestia mayor. Muchos dolores consideramos preferibles a placeres, siempre que los acompañe un placer mayor para nosotros tras largo tiempo de soportar tales dolores. Desde luego todo placer, por tener una naturaleza familiar, es un bien, aunque no sea aceptable cualquiera. De igual modo, cualquier dolor es un mal pero no todo dolor ha de ser evitado siempre. Conviene, por tanto, mediante el cálculo y la atención a los beneficios y los inconvenientes, juzgar todas estas cosas, porque en algunas circunstancias nos servimos de algo bueno como un mal y, al contrario, de algo malo como un bien".¹⁰

La extraña e indisoluble mezcla de placer y dolor otorga a la práctica deportiva un cariz único. La copresencia del placer y del dolor nos convierte en seres contingentes, a merced de factores que no dependen de nosotros. Para los griegos sus dioses eran ajenos al placer y al dolor. La excelencia de su naturaleza los convertía en inmunes a cualquier sufrimiento o satisfacción. Nosotros no somos dioses, pues no somos inmortales (*athánatoi*). Por el contrario, somos finitos y limitados, contingentes y frágiles. Trabajar nuestro sistema, situándonos en el límite de nuestras capacidades, bordear los contornos de nuestro ser constituye el peligroso reto a que se entrega el deportista. El desafío del deporte de resistencia puede colocar al atleta más allá del umbral del dolor, y situarlo al borde del abismo psicofísico.

Ya anteriormente se ha indicado que en la Antigüedad griega existieron verdaderas filosofías basadas en el placer. Hemos aludido a Epicuro pero no podemos olvidarnos de Aristipo de Cirene, el hedonista, con su doctrina del placer como bien supremo. También Platón –en su juventud practicante de lucha y gimnasia– señalará ideas interesantes al respecto: "– Qué extraño, amigos, suele ser eso que los hombres denominan 'placentero'! Cuán sorprendentemente está dispuesto frente a lo que parece ser su contrario, lo doloroso, por el no querer presentarse al ser humano los dos a la vez; pero si uno persigue uno de los dos y lo alcanza, siem-

¹⁰ C. GARCÍA GUAL. *Epicuro*. p. 143.

pre está obligado, en cierto modo, a tomar también el otro, como si ambos estuvieran ligados en una sola cabeza. Y me parece que, si hubiera caído en la cuenta de ello Esopo, hubiera compuesto una fábula que diría que la divinidad, queriendo imponer paz a la guerra que se hacían, como no pudiera conseguirlo, juntó en el mismo punto sus coronillas; y por esta razón en aquel que se presenta el uno le sigue a continuación el otro".¹¹ Como expone Platón, placer y dolor son como dos cabezas de un mismo ser, como hermanos siameses, pues uno no se da sin el otro. Sin placer no habría dolor, sin dolor no habría placer; es imposible referirse al placer sin considerar el dolor.

Todo esto es de sobras conocido por los deportistas, por todo aquel que guste de practicar deportes basados en un considerable esfuerzo físico. Existen placeres que se convierten en dolor, y dolores que mudan en placer. Después de una tremenda paliza encima de la bicicleta, se alcanza la meta, se cumple con el objetivo marcado y se experimenta un enorme placer; se acaricia la felicidad, pues ésta es "el sentimiento de que el poder crece, de que una resistencia queda superada".¹² Según Nietzsche, poner en juego nuestras capacidades contra retos adecuados, autoimponernos dificultades y desafíos que nos obliguen a trabajar a fondo nuestras condiciones físicas y mentales es sinónimo de experimentar la felicidad. En esta concepción deportiva de la existencia, el placer constituye una experiencia indisociablemente unida al dolor: allí donde se siente dolor crece la musculatura y la fuerza interior. Mientras se permanece en la etapa del reto, se nota sufrimiento y temor a no poder realizar el objetivo; pero, una vez superadas las resistencias, se obtiene la recompensa de una sensación de plenitud, tanto más profunda cuanto mayor ha sido el esfuerzo invertido. Para Nietzsche, la mejor vida, la vida superior, no va a ser indolora, plácida y sin dificultades. Por el contrario, los obstáculos y las resistencias van a conducirnos a la felicidad; el mejor placer va a consistir en rebasar el dolor después de haber estado inevitablemente sometido a él.

La relación placer-dolor va a ser también una cuestión importante en otro diálogo platónico, *Filebo*. En esta obra encontraremos las siguientes palabras: "Sin embargo, nunca podremos analizar cabalmente el placer sin tomar en cuenta el dolor".¹³ Todo esto

¹¹ PLATÓN. *Fedón* 60b.

¹² F. NIETZSCHE. *El Anticristo*, p. 28.

¹³ PLATÓN. *Filebo* 31b.

puede aplicarse perfectamente al mundo del deportista. El atleta no sólo se desplaza a lo largo de una distancia sino que viaja también a través de su cuerpo y de su mente. Se trata de un recorrido hecho de sensaciones y experiencias en el que el dolor y el placer se dan la mano hasta entrelazarse íntimamente. Una especie de placer-doloroso, una fusión de sufrimiento y placer, es lo que experimentamos a lo largo de nuestra andadura física. Al alcanzar la cima de la montaña en bicicleta, el placer es directamente proporcional al dolor que se ha experimentado durante la subida; el placer que se vive al finalizar es la eliminación del dolor que se ha sufrido durante el recorrido. El sufrimiento del fondista, su intenso trabajo aeróbico, se ve recompensado con creces por la efusión de su llegada a meta, por un *pathos* de felicidad. Como señala Nietzsche en *La Gaya Ciencia*, el placer y el desplacer se hallan atados juntos de tal modo que quien quiere la mayor cantidad posible de uno tiene que aceptar también la mayor cantidad posible del otro –que quien quiere aprender la jubilosa exultación tiene que prepararse también para la extrema desesperación. Gracias al deporte sabemos que el placer y el esfuerzo no son realidades contradictorias, sino complementarias porque se necesitan mutuamente; sabemos que la tan considerable cantidad de energía que requiere todo esfuerzo sólo es posible si va unida a algún tipo de placer como compensación. Resulta evidente que una de las muchas actividades que precisamente necesitan de todo nuestro esfuerzo y que por esta razón reclaman todo nuestro interés es el deporte. Éste es el motivo por el que el atleta es un ser feliz; por ello se muestra alegre con lo que hace. En palabras de Savater: “El límite negativo del placer no es el dolor, ni siquiera la muerte, sino la alegría: en cuanto empezamos a perderla por determinado deleite, seguro que estamos disfrutando con lo que no nos conviene. Y es que la alegría, no sé si vas a entenderme aunque no logro explicarme mejor, es una experiencia que abarca placer y dolor, muerte y vida; es la experiencia que de definitivamente se *acepta* el placer y el dolor, la muerte y la vida”.¹⁴

Al fin y al cabo, estaríamos hablando de las virtudes agónicas que tanto ensalzaron los griegos, pues la vida del atleta es agonística de principio a fin. El nervio de toda competición deportiva es su espíritu de lucha: lucha con los otros, lucha con uno mismo. Desde la Grecia arcaica, el *agon* aparece como la forma pura del mérito personal y expresa la inequívoca voluntad de ser el prime-

¹⁴ F. SAVATER. *Ética para Amador*, p. 158.

ro, el mejor, el más rápido, el más fuerte. Nosotros somos hijos de un pasado al que siempre gustaron los juegos agonísticos. La palabra griega *Agwn* tiene diferentes significados como, por ejemplo, juego, lucha, batalla, proceso, esfuerzo. Poner en juego nuestras posibilidades y capacidades, explorar nuestros límites más allá de lo que nunca hubiéramos podido pensar. Gracias a la pequeña pantalla, todos hemos visto imágenes de atletas desvaneciéndose en el tartán. Los marchadores de 50 km, cuando llegan a la meta exhaustos, cuando inconscientes pierden pie, pueden afirmar que ya saben qué es el infierno. Así, por ejemplo, Nizhegorodov, que en los últimos Juegos Olímpicos de Atenas terminó la carrera haciendo eses a lo largo de los dos últimos kilómetros. Cruzó la meta y cayó al suelo. Corrió con 44 grados y la consiguiente deshidratación, llegó a la meta y se desmoronó. Las bebidas isotónicas pueden ayudar a restablecer un equilibrio que se ha perdido. Redimirse de un esfuerzo sin parangón es lo único que pueden hacer estos héroes contemporáneos. Si, como pensamos, el deporte es una metáfora de la vida, su práctica y ejercicio puede ayudarnos a aprender del dolor y, en consecuencia, puede prepararnos para la vida. En palabras de Jünger: "Hay algunos criterios grandes e inmutables en los cuales se hace patente el significado del ser humano. El *dolor* es uno de ellos; él es el examen más duro en esa cadena de exámenes que solemos llamar vida.

265

De ahí que una consideración que se ocupe del dolor sea desde luego impopular; más no sólo resulta instructiva en sí misma, sino que a la vez ilumina una serie de cuestiones de las que nosotros estamos ocupándonos ahora. El dolor es una de esas llaves con que abrimos las puertas no sólo de lo más íntimo, sino a la vez del mundo".¹⁵

Abstract

In this article, the lecturer Guillem Turró explores the relationship between sports practice and experience of pain. Through the analysis of some current sports phenomena, Guillem Turró looks into the root of athletes and their inherent ascetic capacity.

¹⁵ E. JÜNGER. *Sobre el dolor*, p.