

Francesc
Torralba

El deporte, agente configurador del ethos

Recepción: 24/03/17 / Aceptación: 21/04/17

Resumen

Desde los antiguos filósofos griegos a esta parte se ha escrito que la práctica deportiva, cuando se realiza con asiduidad y disciplina, forja el carácter, configura el ethos de la persona. El deporte estimula capacidades mentales y emocionales, desarrolla la inteligencia, la memoria, la imaginación y la voluntad, pero, además, activa buenos hábitos, que hacen mejor a la persona. La virtud (virtus) es un hábito y, por lo tanto, se adquiere como un oficio o una profesión, por repetición a través de la acción. Como todo hábito, la virtud no es sólo lo que uno sabe hacer; también es lo que uno ama hacer. A través de la práctica deportiva se adquieren un sinfín de buenos hábitos o de virtudes que esculpen el carácter de la persona. No nos proponemos explorarlas todas, pero sí presentar, a continuación, las fundamentales.

Palabras clave

Deporte, Ethos, Virtud, Hábito, Frustración, Humildad, Esfuerzo, Solidaridad

L'esport, agent configurador de l'ethos

Des dels antics filòsofs grecs ençà s'ha escrit que la pràctica esportiva, quan es realitza amb assiduïtat i disciplina, forja el caràcter, configura l'ethos de la persona. L'esport estimula capacitats mentals i emocionals, desenvolupa la intel·ligència, la memòria, la imaginació i la voluntat, però, a més, activa bons hàbits, que fan millor la persona. La virtut (virtus) és un hàbit i, per tant, s'adquireix com un ofici o una professió, per repetició a través de l'acció. Com qualsevol hàbit, la virtut no és només el que un sap fer; també és el que un estima fer. A través de la pràctica esportiva s'adquireixen una infinitat de bons hàbits o de virtuts que esculpeixen el caràcter de la persona. No ens proposem explorar-les totes, però sí presentar, a continuació, aquelles que són fonamentals.

Paraules clau

Esport, Ethos, Virtut, Hàbit, Frustració, Humilitat, Esforç, Solidaritat

Sport as an Ethos-configuring Agent

From the philosophers of Ancient Greece to our own time it is widely accepted that practice of sport, when undertaken with sufficient commitment and discipline, forges the character and helps shape the ethos of the person. Sport not only stimulates our mental and emotional capacities and contributes to the development of intelligence, memory, imagination and will, but also inculcates good habits, which make the person better. Virtue (Ancient Greek ἀρετή, arete; Latin virtus) is a habit, and as such is acquired in the same way as a trade or profession, by repetition of the relevant actions. And, like any habit, virtue is not only what one can do; it is also what one loves to do. The practice of sport fosters the acquisition of a great number of good habits or virtues that sculpt the character of the person. Our aim here is not to explore all of these, but to present those that may be thought of as fundamental.

Keywords

Sport, Ethos, Virtue, Habit, Frustration, Humility, Effort, Solidarity

Cómo citar este artículo:

Torralba, Francesc (2017).

"El deporte, agente configurador del ethos".

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 65, 13-29



▲ El deporte y la forja del 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 Aranguren¹.

En múltiples tesis, tesinas y programas de investigación se ha demostrado cómo a través de la actividad deportiva los niños y los adolescentes aprenden 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.

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, hábitos que, en la medida en que se repiten, forjan el carácter y hacen mejor a la persona.

La virtud es un
mérito que se
adquiere
con el tiempo

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 sólo 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.

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. Ése 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 ello es beneficioso para su ser y también para su equipo.

No cabe duda 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. Ello le 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 sólo 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.

A través de la práctica deportiva se adquieren un sinfín de buenos hábitos o de virtudes que esculpen el carácter de la persona. No nos proponemos explorarlas todas, pero sí presentar, a continuación, las fundamentales.

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 sólo 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.

Sólo 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.

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 per-



Sólo se frustra
quien teje sueños

sonas 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 de la misma 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.

Ésta 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

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.

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 sólo 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.

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 sólo si uno es capaz de tolerarla y de aprender sus secretas lecciones.

Es esencial que el deportista no se identifique con la frustración. La frustración 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.

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 diverso a ese. El fracaso no depende, como fácilmente se piensa, del resultado. Sólo llega cuando la actitud no ha sido la correcta. Por ello, gestionarlo a nivel emocional es difícil, porque uno se siente solo 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 ésta 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.

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. Sólo el deportista que 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 consciencia 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 desapego de los resultados es clave para gozar a fondo de la acción que se está haciendo

el aire. Por eso, no es extraño, tal y como subraya el sociólogo y ensayista polaco, Zygmunt Bauman, que en las sociedades contemporáneas emerja esta pasión².

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, en el deportista, miedo, 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 sólo 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.

Las lecciones de la humildad

La humildad consiste en el reconocimiento exacto de la propia valía y limitaciones

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 le llama: falsa humildad.

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 sólo puede hacerla el mismo 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.

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 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.

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 sólo puede hacerlo si cuenta con la ayuda de otras personas, de especialistas y de técnicos que sabrán asesorarle en esta tarea. Solo, aislado del mundo, difícilmente podrá conseguirlo.

Detrás de un gran deportista siempre se esconde una comunidad de personas que confían en él y contaron con él cuando nadie le 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 con respecto a quienes han colaborado y ayudado activamente a hacer florecer todos esos recursos y potencias que estaban latentes en él.

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.



Detrás de un gran deportista siempre se esconde una comunidad de personas que confían en él y contaron con él

La fortaleza frente a las contrariedades

El deporte es, esencialmente, caerse y levantarse, es decir, resiliencia. Por definición, practicar deporte, y sobre todo a nivel 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 le somete a uno, sólo 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 éstas 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.

Se entiende por contrariedad lo que adviene y se interpone entre el deseo y la realización del mismo

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 la realización del mismo. 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.

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, juega un papel educativo determinante. Enseña, estimula capacidades, activa la fantasía y la creatividad, agudiza el ingenio, despierta facultades ocultas en nuestro ser, 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.

Para hacer deporte se requiere fortaleza física y mental, pero aquel que no la tiene, encuentra en el deporte la actividad ideal en 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, etc. 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.

El deporte es movimiento; el movimiento es vida. La vida es cambio y son los más fuertes los que sobreviven a esos cambios. Por ello, 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 *prudentia*. 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 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 nuestro mayor bienestar.

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



La prudencia no es lo contrario de la audacia, sino de la desmesura

La prudencia es un hábito que perfecciona a la persona, pero, es además 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 sólo está en peligro la integridad física, sino la misma vida del deportista. Los riesgos atraen; si se superan, crece la autoestima del deportista y también su orgullo personal. 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, sólo 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 a 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 la 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 sólo eso, sino 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. Sólo ahí aflora la verdadera naturaleza moral de la persona. En tales situaciones se produce fácilmente el denominado *conflicto axiológico* o de valores.

El valor de la templanza

El deporte aporta por encima de todo la capacidad de autodominio y de autocontrol

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 moderación es pensada por Platón como el respeto a la armonía natural según la cual lo mejor debe gobernar lo peor, tal como que el deseo, que 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, reproducirse).

Estos conflictos no están necesariamente en conflicto con la razón. El conflicto emerge sólo 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 éste sabe que sólo 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, si no 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 ésta debe regularse por la inteligencia.

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 sólo 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 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.



Sólo si domina sus deseos y controla sus pasiones, puede concentrarse y dar lo mejor de sí mismo

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 en 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, éste 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.

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.

La solidaridad no es un eufemismo de conmiseración o de caridad

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 cohesión fundada sobre la semejanza 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 consciencia individual es más fuerte, el vínculo social es igualmente más sólido por causa del vínculo indispensable que une el individuo con la comunidad.

No cabe duda 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 juega un rol y debe jugarlo 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 sólo 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.

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”³.

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 compañeros en cada momento, ayudándoles a crecer en todos los sentidos.

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 corpora-



La verdadera solidaridad consiste en dar lo mejor que uno tiene dentro al resto de compañeros ayudándoles a crecer en todos los sentidos

ciones 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 ningún beneficio; sino que uno se recrea en la misma acción, la hace porque la misma acción le 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 sólo puede manifestarse entre personas, sino también entre el deportista y la modalidad deportiva que practica.

Cuando el deporte se vive desde el espíritu de la gratuidad, uno está dispuesto a dar tiempo, energías, recursos intelectuales a aquella 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 hubiere nadie más en el mundo, la haría, porque el móvil es la misma acción, el goce interno de realizarla, la belleza, la bondad, el bien que experimenta uno mientras la ejecuta.

Esta gratuidad con la que el deportista *amateur* se entrega representa los últimos vestigios de libertad que restan en un mundo cada vez más ahogado por la lógica del cálculo

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 B. 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”⁴.

El sentido de la lealtad

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 une todavía 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, 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 de 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.

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 sólo la practican los deportistas, también los aficionados.

Estos juegan un papel muy relevante tanto en el deporte profesional como en el *amateur*. El apoyo incondicional de los aficionados al equipo cuando éste 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.

La lealtad se expresa en otro nivel mucho más necesario. Cuando el equipo es derrotado, cuando no encuentra el modo de superar las contrariedades, cuando la afición le 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.

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 aficionados 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. Sólo la educación a lo largo de toda la vida puede liberarnos de esta lacra del fanatismo y de sus atroces consecuencias.



Ser leal consiste en luchar por algo superior al propio éxito personal

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 sólo 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 le 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 diferencia entre la audacia y la temeridad la da el conocimiento de uno mismo

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. La audacia es una forma de confianza en uno mismo, pero también en el equipo. Sólo 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 en base a 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, sólo 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 y aprovechar estos recursos para salir del atolladero. Por todo lo dicho, se puede afirmar, sin sucumbir a ninguna clase de hipérbolo 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, en base a su experiencia personal, que “el ciclismo es un humanismo”⁵. A través de la práctica del deporte, el deportista cultiva hábitos que perfeccionan su *ethos* (las virtudes), que le mejoran como ser humano. El deporte es un humanismo práctico no sólo 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.

Francesc Torralba
Catedrático de Filosofía
Director de la Càtedra Ethos
Universidad Ramon Llull
FTorralba@rektorat.url.edu



El deporte es un humanismo práctico porque promueve virtudes que nos permiten progresar moralmente

-
- 1 Hemos desarrollado exhaustivamente esta temática en *Inteligencia espiritual y deporte*, Plataforma, Barcelona, 2016.
 - 2 Cf. Z. BAUMAN. *Miedo líquido*, Paidós, Barcelona, 2009.
 - 3 M. AUGÉ. *Elogio de la bicicleta*, Gedisa, Barcelona, p. 45.
 - 4 B. GUILLEMAIN. *Le sport et l'éducation*, PUF, París, 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”.
 - 5 M. AUGÉ. *Elogio de la bicicleta*, Gedisa, Barcelona, p. 107.
-