

Texto de **Antonio Ortí**
Ilustración de **Arianne Faber**

Hablando de correr

Correr es mucho más que llegar a algún sitio. Es demostrarse a uno mismo que progresar diariamente contribuye a acercar cualquier objetivo. Y esto incluye desde acabar un maratón hasta mejorar en el trabajo.

En *De qué hablo cuando hablo de correr*, el escritor japonés Haruki Murakami explica que realizar repetidamente cualquier acto, por trivial que sea (y pone como ejemplo afeitarse), encierra una filosofía. Murakami empezó a practicar footing casi a diario en 1982, cuando tenía 33 años. En esa época fumaba 60 pitillos al día y pesaba algunos kilos de más. Por si fuera poco, no sentía atracción alguna por el deporte, del que había quedado harto en el colegio, y mucho menos por ideas del tipo: “Venga, salgamos todos a correr y llevemos una vida saludable”.

El caso es que Murakami se apuntó a una carrera de cinco kilómetros y quedó tan prendado del sonido de sus zapatillas sobre el asfalto como lo estaba de Red Hot Chili Peppers. Pero, incluso para él, que ha conseguido domar el lenguaje y escribir novelas tan brillantes y raras como *El pájaro que da cuerda al mundo* y *Kafka en la orilla*, sigue siendo un misterio desvelar qué lleva a una persona a sentir la necesidad imperiosa de salir a correr casi a diario. Y esto tanto puede aplicarse a los que corren vigorosamente golpeando con fuerza el suelo y

cortando el viento al avanzar, como a los que lo hacen con los hombros caídos, los ojos entornados y resoplando ruidosamente.

La cuestión es que los expertos no acaban de explicarse el constante incremento de personas que participan en maratones y en otras carreras populares. Algunos sostienen que se está volviendo a poner de moda un ideal que predicaban los estoicos: conseguir la paz interior por encima de los acontecimientos externos. Murakami prefiere no ir tan lejos e insinúa que la clave del éxito del *running* radica en conectar con uno mismo y en sentir la satisfacción de entregarse a fondo.

De hecho, Murakami comenzó a correr cuando decidió dedicarse exclusivamente a escribir, por lo que sus novelas tienen mucho que agradecer a sus piernas. Con todo, el mensaje más importante para quienes no estén demasiado interesados en correr maratones y otras gestas parecidas es que el 90% de las habilidades que difunden los libros de autoayuda se puede aprender en pantalones cortos.

“Entrenarse para correr largas distancias o para cualquier otro deporte que exija mucha fortaleza mental proporciona una serie de valores que luego es posible aplicar en la vida cotidiana: disciplina, constancia, superación, crecimiento personal, saber establecer objetivos a corto, medio y largo plazo, aprender a trabajar bajo presión y a sobreponerse a las adversidades”, explica la psicóloga granadina Patricia Ramírez, que asesora a deportistas de élite y el año pasado ayudó a Gregorio Manzano, por entonces entrenador del RCD Mallorca, a clasificar a su equipo para Europa –aunque luego su gozo acabara en un pozo, como muchos de los personajes de Murakami...–.



La vida como una carrera de fondo

Siraj Bechich, director de la escuela de *coaching CoachSi*, propone aplicar cinco principios para extrapolar los valores del *running* a otras parcelas de la vida.

1. Correr es la mejor escuela para fortalecer la voluntad.
2. Una *carrera* de muchos kilómetros siempre comienza con un primer paso. Con independencia de que la meta sea encontrar pareja o buscar trabajo, lo básico es ponerse en movimiento.
3. Cuando se ha recorrido parte del camino conviene volver la vista atrás para celebrar lo conseguido.
4. En el transcurso de un maratón (deportivo o de la vida) siempre hay que salvar algún *muro*. Cuando se topa con él, hay que elegir entre aflojar el ritmo o reponer fuerzas para salvar ese obstáculo. Abandonar nunca es una opción.
5. Al superar un desafío se abren las puertas del siguiente. La cuestión es seguir evolucionando y recordar que más importante que llegar a la meta es disfrutar del camino.

Tanto es así que muchas empresas norteamericanas y algunas españolas empiezan a considerar un mérito que tener en cuenta cuando algún candidato incluye en su currículum haber concluido maratones, triatlones o pruebas de gran exigencia física. La moda se inició hace alrededor de diez años con la ascensión al Everest y llevó a algunos directivos a pagar hasta 10.000 dólares por contratar a sherpas que les ayudaran en su objetivo.

Juan Carlos Cubeiro, coautor, junto con Leonor Gallardo, de *Liderazgo Guardiola*, *El mundial de la Roja* y *Liderazgo, empresa y deporte* –algunos de ellos *best sellers*–, está de acuerdo con Patricia Ramírez y todavía añade más. “En la actualidad, hay muchas personas con unos conocimientos estimables que no desarrollan sus habilidades. Por eso, cada vez son más importantes experiencias extracurriculares. A igualdad de aptitud, la actitud marca la diferencia”, señala este profesor de Esade y de la Universidad de Deusto cuya

trayectoria como consultor incluye a más del 80% de las 500 mayores empresas españolas (han leído bien).

Jorge Ricard, *partner* de Heidrick & Struggles, una de las empresas de *head hunters* más importantes del mundo, corrobora que correr maratones y, en general, practicar deporte cotiza al alza en las empresas de recursos humanos, “con la excepción, si se quiere, de tener un buen handicap en el golf, ya que suele ser sinónimo de que la persona en cuestión dedica a ello la mayor parte de su tiempo”.

Al igual que Cubeiro, Jorge Ricard considera que las personas que completan maratones “tienen una buena base para conseguir los objetivos que se proponen y para

afrontar las dificultades que se puedan presentar”, aunque la primera condición de todo ejecutivo sea su formación y, si se quiere, su experiencia. Con todo, admite que el momento económico actual exige “directivos maratonianos y personas disponibles y dispuestas, que se planteen el éxito como una meta lejana que implica sortear obstáculos”. De hecho, en los últimos años algunos psicólogos deportivos han descrito los beneficios específicos del *running*. Para Rodrigo Cauas, “los motivos que posee una persona para dedicarse a correr maratones, medias maratones o cualquier otra distancia no siempre se relacionan con sentirse saludable o bajar de peso”. En ocasiones, salir a correr tiene que ver con reducir los síntomas de la depresión o el estrés, aumentar la autoestima y meditar los problemas que plantea la vida

diaria en ese “tiempo muerto, lejos del foco de conflicto”, escribe este psicólogo chileno que ha acuñado conceptos tan curiosos como *exitismo* o *nikiefobia* (término tomado de la diosa griega del éxito, llamada Nike, y que podría traducirse como miedo a dejar de triunfar) en la columna que escribe en el diario *La Nación*. Así pues, tal vez de lo que habla Murakami cuando habla de correr es de que el *running* es una filosofía de vida cuyo principal mantra se encuentra en los versos de Machado: “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”. ◉