

Libri di sport

Il running è una filosofia

GIACOMO SAMEK LODOVICI

Che cosa può insegnarci la corsa di resistenza? Perché nel mondo molte centinaia di migliaia di persone dedicano parte di tante loro giornate agli allenamenti per corse e maratone, affrontando la fatica, lo spossamento, il gelo, il caldo, ecc.? Come spiega Grion (Associato di Filosofia morale all'Università di Udine e runner appassionato), alcuni lo fanno per utilità (tenersi in forma, liberare la mente ecc.), altri per divertimento e piacere (esperire il contatto con la natura, provare un senso di libertà ecc.), altri ancora lo fanno sì per utilità e piacere ma anche, talvolta principalmente, per acquisire e consolidare tramite questa pratica una serie di positive capacità-diposizioni interiori, per affinare una profonda conoscenza di sé, dei propri limiti/potenzialità, per forgiare il proprio carattere allenando una serie di virtù come forza, disciplina, tenacia, perseveranza, pazienza e così via. È quanto sostiene Grion in *La filosofia del running. Spiegata a passo di corsa* (Mimesis, Pagine 140, Euro 12,00). Il presente testo è una pregevole e originale riflessione - di alta divulgazione e quindi alla portata del grande pubblico, ma anche con momenti filosofici e spunti sapienziali - sulla pratica del running come metafora della vita. In aggiunta alle virtù già menzionate, la corsa - e in modo analogo diversi altri sport - abitua per esempio ad adattarsi al clima del giorno e quindi ad accogliere il presente per quello che è, anche quando non corrisponde ai propri desideri, scacciando la tentazione di sognare sempre un 'altrove', evadendo dalla situazione presente, insegna «a scorgere anche nelle "brutte giornate" le "iornate giuste" per essere pienamente noi stessi». Ancora, la corsa allena alla sfida: con gli altri, ma prima di tutto con se stessi. E chi nella corsa vince la sfida con se stesso (contro la

pigrizia, lo scoraggiamento, contro la tentazione di "mollare" per la fatica), chi dà il meglio di cui è capace, vince anche se in una certa gara perde, vince anche se arriva ultimo. Allena all'umiltà, perché bisogna saper accettare quei propri limiti e fragilità che sono insuperabili, e ad accettare con realismo che ci sarà sempre qualcuno più performante di noi. Allena alla temperanza, perché richiede di moderarsi nell'alimentazione, allena a immunizzarsi dalla bulimia del desiderio, dalla bramosia di consumare cose e anche persone. Insegna, come in generale fa lo sport, che è grazie a (buone e intelligenti) regole che la libertà umana si esprime e si sviluppa. Insegna ad affidarsi a (veri) maestri. Se praticata nello spirito adeguato, senza idolatrarla, senza barare, ecc., allena anche (per motivi che il lettore troverà nel testo) la solidarietà, l'amicizia, la sagacia, la saggezza pratica, la prontezza, la giustizia e tante altre virtù. Il testo si colloca nel quadro dell'etica delle virtù, quella corrente di filosofia morale che rimonta a Platone e ancor più ad Aristotele. Insieme a quest'ultimo, anzi più marcatamente, il pensatore preso come punto di riferimento da Grion è Tommaso d'Aquino, che molto probabilmente non ha mai fatto corse di resistenza in vita sua, ma offre sulle virtù delle preziose chiavi di lettura con cui Grion interpreta anche questa pratica. Ed è corredata anche da riflessioni sulla nozione di sport, sulla natura del gioco (nella scia di J. Huizinga), sulla vita eticamente riuscita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

