

# Dialoghi (NON SOLO) SULLA CORSA

**LUCA GRION**, DOCENTE DI FILOSOFIA MORALE E MARATONETA, L'ANNO SCORSO HA PUBBLICATO UN **LIBRO PREZIOSO**. UN VOLUME DI CIRCA 140 PAGINE NEL QUALE I PENSIERI LEGATI AL SENSO PER CUI SI PRATICA IL RUNNING TRASCENDONO IN **OCCASIONI DI RIFLESSIONE** SUI TANTI TEMI – DAL SAPER ACCETTARE LE **SCONFITTE**, ALL'**IMPORTANZA DELLE REGOLE**, A MOLTO ALTRO – CHE CON LO SPORT E CON LA **VITA** HANNO A CHE FARE

> **LA FILOSOFIA DEL RUNNING SPIEGATA A PASSO DI CORSA** è un volume che si presenta esattamente per quello che è. Il suo autore è Luca Grion, docente di filosofia morale con l'enorme passione per la corsa che da sempre si occupa anche di etica dello sport, inteso come un qualcosa, innanzitutto, di profondamente formativo. Per questo e per molti altri motivi queste sono pagine che tutti gli sportivi, e non solo, dovrebbero apprezzare. Perché trattano di come sia indispensabile soffermarsi a riflettere su certe dinamiche che governano la pratica amatoriale, ma anche la nostra vita in senso lato. E mostrano con chiarezza come la corsa possa avere molto a che fare con la morale e con la conservazione (e il recupero) di certi valori (i diritti d'autore, tra l'altro, vengono devoluti a Dynamo Camp Onlus). Abbiamo parlato di tutto questo con Grion.

**Quando e perché, nell'ambito dei suoi studi, ha deciso di occuparsi anche di sport?**

«Come spesso accade non si è trattato di una decisione presa a tavolino, ma il frutto naturale di due passioni che hanno ini-

ziato a dialogare tra loro. Da un lato la passione per la corsa, scoperta "adulta", ma decisamente coinvolgente, dall'altro quella per la filosofia, che mi fa compagnia fin dai banchi liceali. Ben presto mi sono accorto che la tendenza a riflettere sul senso delle cose mi accompagnava anche durante le mie uscite di corsa e spesso restavo sorpreso dai pensieri che mi facevano visita mentre i passi martellavano il terreno. Durante le spiegazioni in aula, poi, ho iniziato a utilizzare più spesso esempi presi dal mondo dello sport; particolarmente adatti quando si parla di etica delle virtù e di formazione del carattere. Questo libro è stato quasi l'epilogo naturale di questo dialogo, sollecitato anche da un terzo fattore: sono padre di tre ragazzi che praticano sport, ciascuno di loro ha fatto scelte diverse, e questo ha accentuato il mio interesse per ciò che l'attività fisica, nel bene e nel male, può insegnare loro.»

**Come è nata in particolare l'idea di questo libro?**

«Lo racconto nel *Prologo*, ricordando una fredda mattina di gennaio in cui, du-



rante il mio giro mattutino, ho cominciato a riflettere su cosa renda preziosa la corsa agli occhi dei suoi estimatori. Mi sono chiesto: che cosa persuade, me come i tanti amatori che si comportano in modo analogo, a dedicarle tanto tempo e tante energie? E mi sono accorto che la risposta poteva interessare non solo gli appassionati di running.»



**Nel volume viene indagato il profondo legame tra etica, morale e corsa, soprattutto quella di resistenza, cui sono strettamente connessi certi valori. Come ne riassumerebbe il senso?**

«La corsa di resistenza insegna ad apprezzare una serie di virtù interiori estremamente preziose: la capacità di perseverare, di tener duro, di non lasciarsi sco-

raggiare dalle difficoltà. Insegna inoltre la bellezza dei risultati faticosamente sudati e il gusto della sfida personale. La corsa, se lo si desidera, ci regala inoltre l'opportunità di stare a lungo soli con noi stessi, mettendoci in ascolto di ciò che ci passa dentro. Non è detto debba essere sempre così, né che tutti la vivano come un momento di introspezione, ma la cor-

sa può essere anche una bella opportunità per riprendere il contatto con noi stessi sia a livello fisico sia a livello interiore.»

**Lei insiste molto anche sulla valenza educativa dello sport. Con quali mezzi si potrebbe ancora agire sulle nuove generazioni?**

«Investendo con più coraggio sulla formazione degli adulti a cui affidiamo i no-



stri giovani. Penso in particolare alla figura dell'allenatore che, oltre a saper insegnare al meglio il proprio sport, dovrebbe essere provvisto di adeguate competenze pedagogiche, psicologiche ed etiche. Per dirla in una battuta: non deve essere soltanto un valente meccanico, capace di ottimizzare le performance dell'atleta, ma anche – e soprattutto! – un bravo educatore, interessato alla crescita integrale dei giovani che gli vengono affidati. Lo stesso obiettivo dovrebbe accomunare tutti gli adulti che, con ruoli e responsabilità diverse, orbitano attorno al mondo dello sport... genitori compresi.»

### **Al di là dei giovani, in che modo lo sport può essere utilizzato per perseguire il bene comune e migliorare la società?**

«Lo sport ha un grandissimo potenziale educativo: se vissuto nel modo corretto può far apprendere il gusto dell'amicizia, l'importanza di faticare assieme ad altri per realizzare un obiettivo condiviso, il significato della solidarietà e dell'inclusione. Se devo indicare una lezione su tutte, però, direi che lo sport ci aiuta a comprendere che le regole non sono in conflitto con la libertà ma, al contrario, la difendono e le permettono di esprimersi al meglio. Essere realmente liberi, potremmo

chiosare, non significa slegarsi da ogni vincolo, ma imparare a legarci bene.»

### **Un altro tema affrontato riguarda l'importanza di avere un allenatore e l'essere restii ad ascoltare chi è più competente di noi in un determinato campo del sapere. Non ha anche questo molto a che fare con varie degenerazioni della società di oggi (vedi ad esempio ruolo dei social)?**

«L'autoreferenzialità è una tentazione che da sempre accompagna l'uomo. Oggi si mostra con modalità diverse, ma sotto sotto ripropone l'antica presunzione di bastare a se stessi. In generale noi adulti, e i runner non fanno eccezione, tendiamo a pensare che l'esperienza accumulata nel corso degli anni sia sufficiente a farci viaggiare in libertà e autonomia attraverso le sfide della vita. Talvolta, questo sì, possiamo chiedere qualche consiglio, ma sempre nella convinzione di restare i migliori giudici di noi stessi. Presto o tardi, però, i nodi del "fai da te" vengono al pettine e iniziamo a capire che, non di rado, solo uno sguardo esterno può aiutarci a comprendere cosa sia opportuno fare. Mettersi nelle mani di altri è faticoso, ma spesso necessario.»

### **Nella prima parte del libro, dedicata al lessico del runner, lei indaga, parola per parola, tutte le connessioni tra running e vita di tutti i giorni e i modi in cui possono supportarsi a vicenda. Ha pensato di condividere quel che può regalare la corsa di resistenza anche con chi non la pratica? Quanto può aiutare a vivere meglio la quotidianità?**

«In questo libro ho provato a mettermi in ascolto della lezione della corsa. Questo mi auguro possa interessare chi condivide la mia stessa passione per il running, ma credo (spero) possa servire anche a chi non ama correre e, ciononostante, può trovare in quelle pagine suggestivi spunti di riflessione. Ognuna delle parole che compongono il lessico, infatti, non parla mai di corsa soltanto, ma sollecita sempre a uno sguardo sulla vita nel suo complesso, con le sue sfide e le sue insidie.»

### **Un esempio?**

«Prendiamo il termine "meteo". Per molti i runner sono dei pazzi, che escono a

correre con qualsiasi tempo, anche se piove o fa freddo. Ma in quella follia io intravedo una lezione interessante: chi, ad esempio, si allena in vista di una maratona non aspetta la giornata perfetta per infilarsi le scarpe e uscire in strada; semplicemente accetta ogni clima per quello che è. Non può fare diversamente se vuole essere pronto il giorno della gara. Così facendo però si regala anche la possibilità di piacevoli scoperte (come fanno tutti coloro che hanno goduto della bellezza di un'alba ghiacciata o del divertimento di correre sotto un acquazzone). Quanto migliori sarebbero le nostre vite se imparassimo dal maratoneta ad accettare la sfida del qui e ora, gustando la quotidianità per ciò che ci offre, anziché recriminare per ciò che vorremmo che fosse; se riuscissimo a scorgere anche nelle "brutte giornate" le "giornate giuste" per essere pienamente noi stessi.»

**Un ulteriore argomento che viene indagato in profondità è quello della ricerca dell'equilibrio, analizzato da molti punti di vista, nella corsa come nella vita. Questo ha anche molto a che fare con il rischio che la pratica del running diventi una mania e sfoci in un eccessivo egocentrismo e dipendenza dal risultato. Crede si tratti di un pericolo troppo diffuso nel mondo del podismo? Si è sempre più incapaci di accettare le sconfitte, nello sport e nella società in generale?**

«Io sono convinto che l'agonismo, ovvero la ricerca della vittoria, sia un ingrediente fondamentale dell'attività sportiva. "Sport non agonistico" è dunque una contraddizione in termini. Ma riconoscere l'importanza del valore vittoria non significa che ogni altro valore in gioco può essere sacrificato sull'altare del successo. Ecco perché bisogna saper tenere in equilibrio i tanti principi dello sport, compreso il valore della sconfitta, dalla quale impariamo spesso le lezioni più interessanti.»

**Questo ha a che fare con il fenomeno, purtroppo diffuso, del doping amatoriale?**

«Credo proprio di sì: se cominciamo a pensare che vincere sia l'unica cosa che conta (fosse anche solo vincere la sfida contro il proprio compagno di corse o contro il proprio personale), presto o tardi si finirà per ritenere accettabile

**«Lo sport ci aiuta a comprendere che le regole non sono in conflitto con la libertà ma, al contrario, la difendono e le permettono di esprimersi al meglio. Essere realmente liberi, potremmo chiosare, non significa slegarsi da ogni vincolo, ma imparare a legarci bene.»**

ogni mezzo capace di regalarci quel successo. Così facendo il running smetterà di essere l'occasione per conoscere chi siamo davvero, riducendosi a triste stragemma per soddisfare il nostro narcisismo. Peccato che così facendo i risultati ottenuti finiranno per perdere ogni valore. Prima ancora che un atto di disonestà sarà un tristissimo autoinganno.»

**Nella seconda parte del volume viene esaminato il pensiero dell'accademico medievale Tommaso d'Aquino e si illustra come torni utile, in modo quasi sorprendente, nell'indagare il senso profondo del correre nell'ottica di una pratica sportiva più consapevole. Come è arrivato a sviscerare questa analogia e come la sintetizzerebbe?**

«Mi divertiva l'idea di "ingaggiare" il meno atletico dei filosofi come allenatore ideale del runner consapevole. Tommaso d'Aquino (nato nel 1225 e morto nel 1274, ndr), sia chiaro, non si è mai occupato di sport e i suoi interessi di studio guardavano in ben altra direzione, ma il suo modo di scandagliare l'animo uma-

no appare ai miei occhi straordinariamente attuale. In particolare trovo convincente il suo modo di concepire l'esperienza etica come un percorso di progressiva maturazione interiore.»

**Lei che tipo di runner è? Quando ha cominciato e ogni quanto si allena?**

«Sono un amatore come tanti, che trova nell'iscrizione a qualche gara lo stimolo per continuare ad allenarsi con costanza. Direi che ho ormai superato la fase dell'innamoramento un po' folle del novizio (che mi portava in strada anche 5 giorni a settimana e riusciva a farmi fare ripetute a stomaco vuoto alle 6 del mattino). Ultimamente, anche per cercare il giusto equilibrio tra lavoro, famiglia e passione agonistica, ho rallentato i ritmi di allenamento e ridotto il numero delle gare, ma continuo a indossare regolarmente le scarpe da running, anche quando sono in giro per lavoro... e non rinuncio alla speranza di limare quel pugno di secondi che, un paio di anni fa, ha fermato il cronometro poco sopra le 3:10' in maratona.» <

## L'AUTORE

Luca Grion è professore associato di Filosofia morale all'Università degli Studi di Udine, presidente dell'Istituto Jacques Maritain e direttore di *Anthropologica. Annuario di studi filosofici*. Tra i suoi interessi di studio spicca l'attenzione per l'etica dello sport, esplorata soprattutto in chiave formativa. È tra i collaboratori del blog *La Repubblica dei runner*.

Luca Grion,  
*La filosofia del running spiegata a passo di corsa*,  
Mimesis Edizioni, 146 pagg., 12 euro,  
prefazione di Giorgio Calcaterra

