

IL LIBRO

Correre con filosofia  
I consigli del prof

DE TOMA / PAG. 39

IL LIBRO DI LUCA GRION

# “Missione runner” Il prof che insegna a correre e a vincere con un po’ di filosofia

Il volume uscirà l'11 luglio per le edizioni "Mimesis"  
Il docente spiega a passo di corsa il suo amore per lo sport

RICCARDO DE TOMA

«Un manuale per runner? Niente di tutto questo: vero che io stesso amo correre, ma non ho né una biografia che renda interessante la mia storia con la corsa, né l'esperienza per dare consigli». Il professor Luca Grion dice la verità: nelle 140 pagine della sua “Filosofia del running (spiegata a passo di corsa)” non troverete consigli su come migliorare le vostre prestazioni né tabelle di allenamento. Se è questo che cercate, non comprate questo libro, in uscita l'11 luglio per i tipi di Mimesis, collana “Il caffè dei filosofi”. Se, invece, siete tra quei runner che nella solitudine della corsa amano meditare sul senso di quello che stanno facendo, cercando risposte un po' meno che banali a quel «chi me lo fa fare», che è l'interrogativo di fondo con cui deve fare i conti ogni sport di fatica, le riflessioni di Grion sono una lettura decisamente consigliata per cercare una risposta. Con l'aiuto di uno che di filosofia si occupa per professione. Professore, perché ha

sentito il bisogno di scrivere questo libro?

«La mia vuole essere una riflessione sul senso più profondo di una pratica sempre più diffusa come quella della corsa. Mi chiedo, in sostanza, che cosa persuade me e tanti altri appassionati a dedicare ad essa tanto tempo e tante energie».

**Da filosofo, per rispondere lei chiede aiuto a giganti del pensiero come Aristotele e soprattutto Tommaso d'Aquino. Ma che agganci hanno con il running?**

«Tommaso e Aristotele sono due autori che tratto molto, perché nella loro opera la ragione è uno strumento per vivere meglio. Questa è l'essenza stessa dell'etica della virtù, del rapporto tra pensiero e azione. Se da un lato, però, sono convinto che la filosofia può aiutare a spiegare e a capire il senso dello sport, vale anche il rapporto inverso e me ne rendo conto se solo penso a quante volte utilizzo una metafora sportiva per spiegare la filosofia ai miei studenti».

**Proviamo a rispondere, allora. Perché tanta gente sceglie deliberatamente di dedicarsi a un'attività così**

**faticosa come la corsa? Per la voglia di tenersi in forma, per essere più atletici e belli, per divertirsi? Perché, insomma?**

«Le ragioni sono diverse e non si escludono a vicenda. Io, per esempio, ho cominciato per buttare giù la pancia ma poi subentra altro: c'è una progressione di consapevolezza e di motivazioni, e credo che non ci sia nulla di male a ritagliarsi spazi che ci aiutano a migliorare il nostro rapporto con noi stessi e con gli altri, a porci delle sfide che possono aiutarci ad affrontare e a vincere anche quelle, spesso più difficili e inattese, di quelle che ci pone la vita».

**Quello di sfida è forse il concetto centrale del suo libro. Sfida che nello sport è spesso più con se stessi che con gli altri, lei sostiene. Più fatica che divertimento, comunque. O no?**

«Più fatica che divertimento? È vero. E per rincarare la dose posso aggiungere che una maratona è tutto fuorché divertente. Anzi, se vai in crisi c'è poco che tu possa maledire di più. Però c'è il gusto della sfida vinta, di mettersi avanti a delle difficoltà che

noi stessi ci siamo posti e che ci aiutano ad andare alla ricerca del nostro limite. Il che ci consente di reagire meglio anche alle sfide della vita».

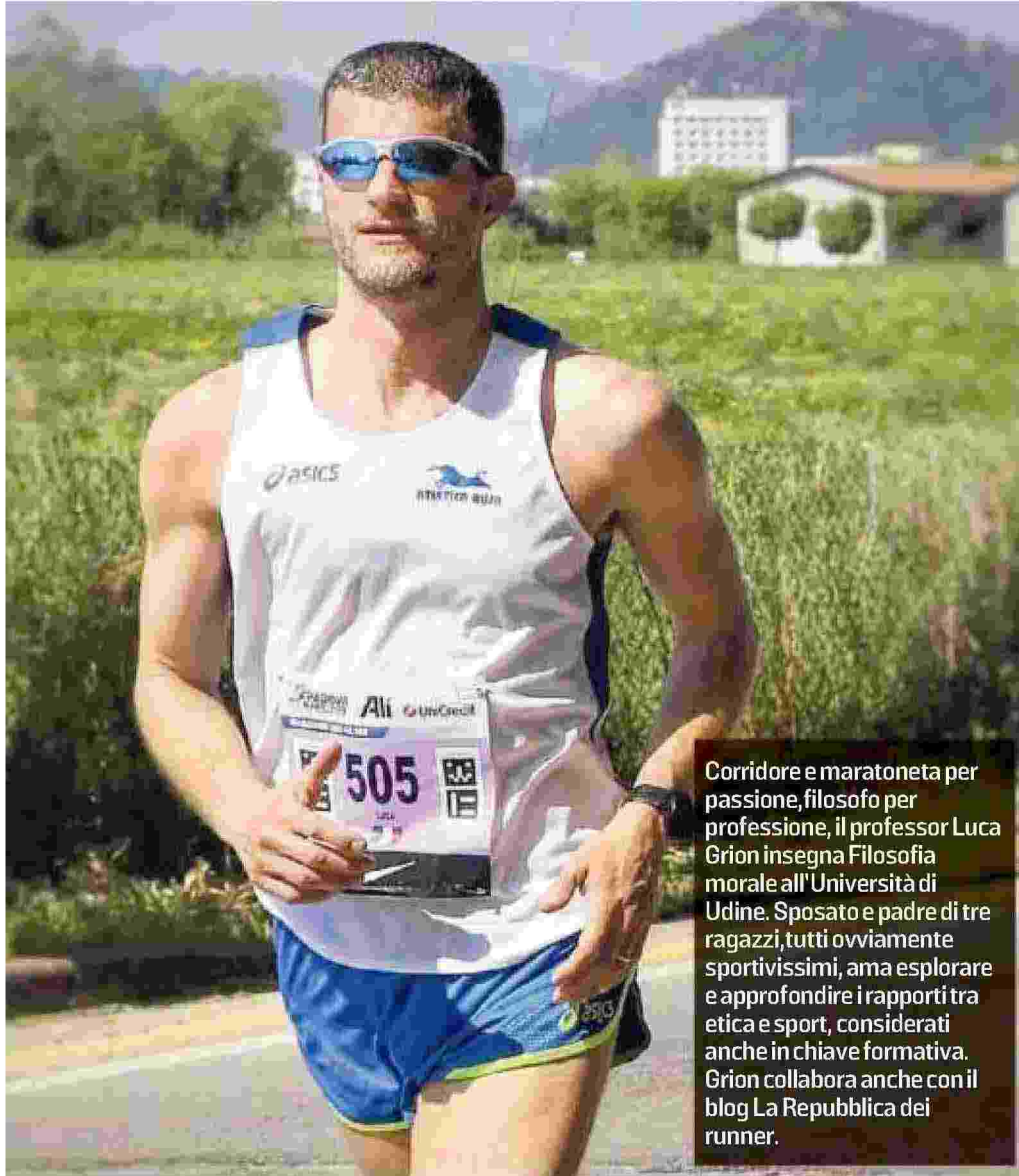
**Spostiamo più in là le nostre colonne d'Ercole, come tanti piccoli Ulisse?**

«Più che all'Ulisse di Dante penso a Enzo Maiorca: quando ha provato per la prima volta a immergersi sotto i 50 metri tutti gli dicevano che il suo corpo non ce l'avrebbe fatta, che non avrebbe alla pressione dell'acqua: non era la sfida di Ulisse che non accetta il limite ma la voglia di sapere qual è quel limite, di scoprirsi migliori di quanto si credeva di essere».

**Fin qui lo sport è sicuramente virtù. Quand'è invece che la passione diventa eccesso?**

«Se vogliamo fare sport e farlo bene, questo richiede serietà, obiettivi, un piano di allenamento: è una componente di serietà che fa parte del gioco. Lo sport è una passione esigente, ma che deve riuscire a trovare un equilibrio con gli ambiti più importanti: il lavoro, gli affetti, la famiglia. Se lo mettiamo prima di questi, diventa idolatria. E cessa di essere una virtù». —

BY NC ND / DAL CUNIGRITTI RISERVATI



**Corridore e maratoneta per passione, filosofo per professione, il professor Luca Grion insegna Filosofia morale all'Università di Udine. Sposato e padre di tre ragazzi, tutti ovviamente sportivissimi, ama esplorare e approfondire i rapporti tra etica e sport, considerati anche in chiave formativa. Grion collabora anche con il blog La Repubblica dei runner.**

