

L'INTERVISTA / LUCA GRION / professore di filosofia morale all'Università degli Studi di Udine

«Sì, Tommaso d'Aquino era grasso Ma resta un maestro di running»

Carlo Silini

Il filosofo Luca Grion ha scritto un libro sulle virtù del corridore ispirandosi a un santo in sovrappeso e ad Aristotele. Entrambi hanno molto da dire a chi ogni mattina si sveglia e comincia a correre.

C'è tanto Tommaso d'Aquino (1225-1274) in questo libro. Era soprannominato «bue muto», a indicare l'indole mite e la stazza enorme. Un runner improbabile. Cosa c'entra la sua filosofia con la corsa?

«Ho giocato con questi contrasti. Certo, sia per indole che per fisico, Tommaso d'Aquino è il meno atletico tra i filosofi; ciò nonostante la sua filosofia e il suo modo di guardare all'umano regalano, ancor oggi, chiavi di lettura molto interessanti. Mi sono chiesto, allora, che cosa un frate del XIII secolo potrebbe insegnare ad un runner del nuovo millennio».

Lei scrive che ci sono tre ragioni per praticare la corsa. L'utilità, la piacevolezza, mentre l'ultima è di natura più riflessiva. In pratica cosa significa?

«Anzitutto non sono ragioni che si escludono; è una sorta di progressione. Ed è il dato biografico che ho voluto mettere all'inizio del libro. Si corre per tanti motivi: dal semplice desiderio di dimagrire, di curare il proprio corpo a tutti gli elementi di godimento che accompagnano la pratica sportiva. Io parlo di corsa, ma credo valga per qualsiasi sport. Quello che cerco di suggerire è di aggiungere un ulteriore livello e provare ad indagare le nostre passioni per capire qual è la lezione che ci propongono se le osserviamo con un pizzico di intelligenza».

In che modo Aristotele o Tommaso possono aiutare il runner?

«Questi due autori stanno alla base di quella che viene chiamata "etica delle virtù". Un'idea di morale che si preoccupa di capire cosa rende buona e feconda la vita e quali sono le abilità interiori, le "skills" come diremmo oggi, che aiutano a dar forma al nostro desiderio di vita riuscita, affrontando al meglio le sfide della vita. In particolare trovo interessante il modo con cui sia Aristotele, nell'*Etica nicomachea*, che Tommaso, nella *Summa Theologiae*, parlano di virtù quali il coraggio, la forza, la temperanza... Ho provato a declinare tale etica delle virtù a partire dalla mia esperienza di runner».

In che modo?

«Ho cercato di riflettere sulle quattro virtù cardinali, che sono le principali virtù attorno alle quali ruota tutta la vita morale di una persona, così come fa la porta o la finestra attorno ai suoi cardini. Innanzi tutto la prudenza alla quale dedico lo spazio maggiore; ma anche la forza, quella che oggi amiamo chiamare resilienza, ovvero la capacità di non lasciarsi scoraggiare dalle sconfitte e dalle giornate no, perseverando anche quando non riusciamo ad ottenere subito i risultati che vorremmo. Poi c'è la temperanza, cioè la capacità di resistere all'attrazione dei beni immediati».

Per esempio?

«È bellissimo, per esempio, uscire la sera per fare festa con gli amici. Però, se lo facciamo regolarmente, anche quando abbiamo degli impegni agonistici, questo sicuramente non va a beneficio della nostra capacità di rendere al meglio. Lo stesso vale per la seconda fetta di torta che ci tenta a fine pasto. Essere temperanti significa sa-



Il paradosso

Il santo napoletano non era affatto atletico, ma la sua dottrina è illuminante per i runner



La sfida

Contrariamente a quanto a volte succede, lo sport dovrebbe agevolare la crescita personale

per fare una gerarchia tra i tanti diversi beni: dobbiamo resistere ai beni facili, a portata di mano, per poter gustare ciò che, di più prezioso, ci attende un po' più in là e che richiede qualche sacrificio maggiore».

E poi c'è il tema della giustizia.

«Esattamente. Un tema che si intreccia anche agli aspetti negativi dello sport, come il doping. Il doping non è solo una questione di incapacità di stare alle regole, è, più profondamente, l'incapacità di capire il senso di quella pratica. L'ingiustizia che commette colui che imbrogli non è solo nei confronti degli altri; non si rende conto che, così facendo, i risultati conseguiti perdono ogni valore. Alla fin fine, barando, sta ingannando prima di tutti se stesso».

Tra le virtù del corridore vedo la trasgressione. Come mai?

«Per capirlo bisogna partire dalla prudenza, che è la capacità di incarnare le regole nelle diverse situazioni di vita. Capire qual è il modo corretto di declinare i principi generali nelle situazioni particolari richiede la capacità di evitare gli automatismi. In alcuni casi, quando le circostanze lo richiedono, atterrarsi alle norme generali può non essere la cosa migliore da fare perché, così facendo, si rischierebbe di negare quanto di buono quelle regole solitamente proteggono e promuovono. In quei casi bisogna assumersi la responsabilità di decidere altrimenti».

Applichiamo questo discorso al runner.

«La cosa più difficile è capire se, in una data situazione, sia davvero prudente trasgredire oppure no. Come detto, è saggia la trasgressione quando ci consente di custodire il vero bene che le regole, in situazioni normali, sanno promuovere. Per il

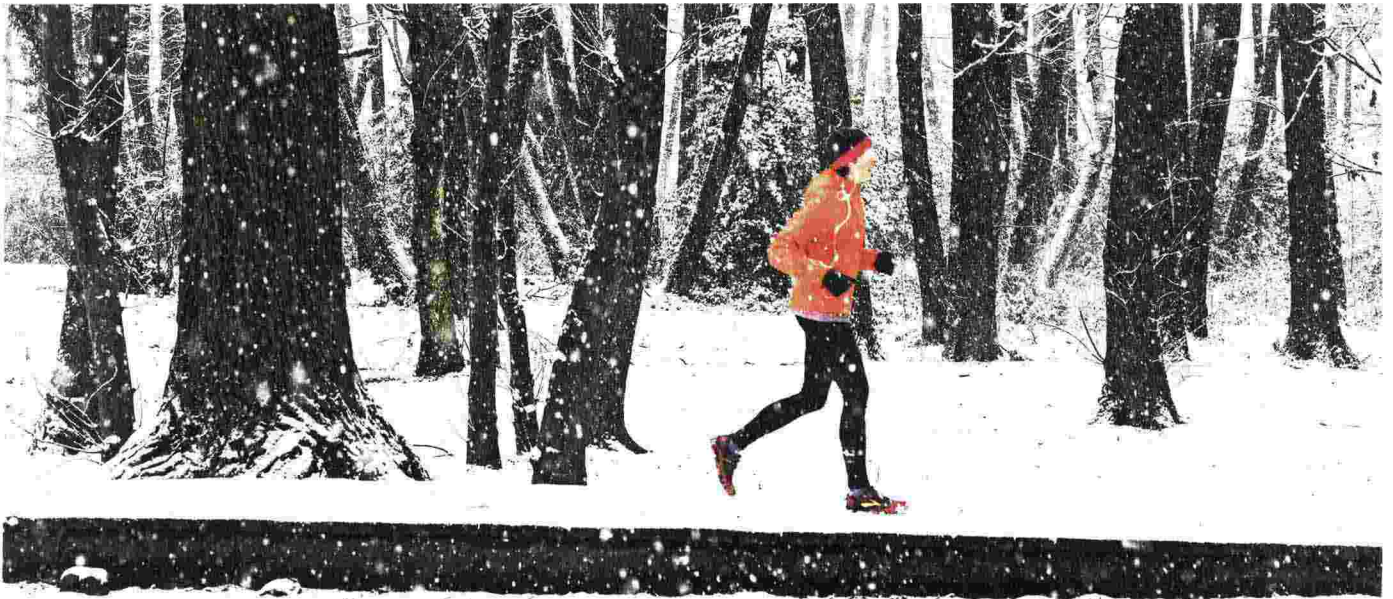
maratoneta questo si applica, ad esempio, alle tabelle. Per preparare una maratona ci diamo un calendario di impegni molto rigoroso, ma in una determinata giornata potrebbe essere bene lasciar perdere quanto previsto dalla tabella e fare altro: o perché non siamo nelle condizioni giuste, o perché la vita ci richiama ad altre priorità. Voler fare comunque quello che la tabella prescrive potrebbe denunciare la nostra incapacità di dare il giusto peso alle cose».

Quanto è vicino allo sport che vediamo tutti i giorni in tv?

«Purtroppo non tanto. Nel mio libro io provo a parlare soprattutto agli amatori, per ricordare almeno a questi ultimi qual è il senso autentico dello sport. Dopo si aprirebbe un grande capitolo legato allo sport professionistico. In generale registro che c'è un solco molto profondo tra la retorica dello sport - tra i valori che ci raccontiamo essere propri dello sport - e il modo concreto nel quale esso viene praticato. Una delle sfide culturali più impegnative consiste proprio nel cercare di ridurre questo gap, portando la pratica sportiva un po' più vicino a quello che dovrebbe essere e facendone realmente un'occasione di crescita personale».

Qual è il senso ultimo dello sport?

«Lo sport è gratuità, libertà, svaio, sfida personale. Uno spazio nel quale inseguire non tanto risultati fuori di noi, ma una maggior conoscenza e una maggior consapevolezza di noi stessi. Se poi questo si accompagna anche alla soddisfazione del risultato, bene. Ma non dobbiamo fare sport solo in vista della vittoria finale, altrimenti rischiamo di perderci tutto il bello che la pratica sportiva regala».



Jogging invernale attorno al laghetto d'Origlio. Per un buon runner, spiega Grion, il «brutto tempo» è il «tempo giusto» per fare ciò che si ama. Sotto, nella foto piccola, Luca Grion.

© FOTO ZOCCHETTI

Il libro

«Perché anch'io sono un MAMIL»

Non solo libertà

La corsa, oltre a regalarci una sensazione di libertà, sa anche aiutarci a capire meglio chi siamo. Questo il messaggio che Luca Grion propone nel saggio *La filosofia del running spiegata a*

passo di corsa (ed. **Mimesis**) con prefazione dell'ultramaratoneta Giorgio Calcaterra (tre volte campione del mondo nella 100 km di ultramaratona). Il libro, tuttavia, non è destinato solo agli atleti, anzi: «Sorrido pensando all'etichetta coniata per quelli come me: MAMIL. Acronimo inglese dedicato ai middle-aged men in lycra, uomini di mezza età strizzati nei loro capi sintetici», scrive Grion che, da studioso e runner dilettante qual è, ha provato a porsi di fronte al tema della corsa con gli occhi del filosofo.

«Perché - annota - non provare

a riflettere, in modo minimamente strutturato, sulle ragioni che portano tanti appassionati a coltivare una disciplina così esigente?» Nasce così la sua filosofia del running.

