

Francesc
Torralba

L'esport, agent configurador de l'ethos

Recepció: 24/03/17 / Acceptació: 31/3/17

Resum

Des dels antics filòsofs grecs ençà s'ha escrit que la pràctica esportiva, quan es realitza amb assiduïtat i disciplina, forja el caràcter, configura l'ethos de la persona. L'esport estimula capacitats mentals i emocionals, desenvolupa la intel·ligència, la memòria, la imaginació i la voluntat, però, a més, activa bons hàbits, que fan millor la persona. La virtut (virtus) és un hàbit i, per tant, s'adquireix com un ofici o una professió, per repetició a través de l'acció. Com qualsevol hàbit, la virtut no és només el que un sap fer; també és el que un estima fer. A través de la pràctica esportiva s'adquireixen una infinitat de bons hàbits o de virtuts que esculpeixen el caràcter de la persona. No ens proposem explorar-les totes, però sí presentar, a continuació, aquelles que són fonamentals.

Paraules clau

Esport, Ethos, Virtut, Hàbit, Frustració, Humilitat, Esforç, Solidaritat

El deporte, agente configurador del ethos

Desde los antiguos filósofos griegos a esta parte se ha escrito que la práctica deportiva, cuando se realiza con asiduidad y disciplina, forja el carácter; configura el ethos de la persona. El deporte estimula capacidades mentales y emocionales, desarrolla la inteligencia, la memoria, la imaginación y la voluntad, pero, además, activa buenos hábitos, que hacen mejor a la persona. La virtud (virtus) es un hábito y, por lo tanto, se adquiere como un oficio o una profesión, por repetición a través de la acción. Como todo hábito, la virtud no es sólo lo que uno sabe hacer; también es lo que uno ama hacer. A través de la práctica deportiva se adquieren un sinfín de buenos hábitos o de virtudes que esculpen el carácter de la persona. No nos proponemos explorarlas todas, pero sí presentar, a continuación, las fundamentales.

Palabras clave

Deporte, Ethos, Virtud, Hábito, Frustración, Humildad, Esfuerzo, Solidaridad

Sport as an Ethos-configuring Agent

From the philosophers of Ancient Greece to our own time it is widely accepted that practice of sport, when undertaken with sufficient commitment and discipline, forges the character and helps shape the ethos of the person. Sport not only stimulates our mental and emotional capacities and contributes to the development of intelligence, memory, imagination and will, but also inculcates good habits, which make the person better. Virtue (Ancient Greek ἀρετή, arete; Latin virtus) is a habit, and as such is acquired in the same way as a trade or profession, by repetition of the relevant actions. And, like any habit, virtue is not only what one can do; it is also what one loves to do. The practice of sport fosters the acquisition of a great number of good habits or virtues that sculpt the character of the person. Our aim here is not to explore all of these, but to present those that may be thought of as fundamental.

Keywords

Sport, Ethos, Virtue, Habit, Frustration, Humility, Effort, Solidarity

Com citar aquest article:

Torralba, Francesc (2017).

"L'esport, agent configurador de l'ethos".

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 65, 13-29



ISSN 2339-6954

▲ L'esport i la forja del caràcter

Des dels antics filòsofs grecs fins al baró De Coubertin passant pels grans filòsofs romàntics del segle XIX, s'ha escrit que la pràctica esportiva, quan es realitza amb assiduitat i disciplina, forja el caràcter, configura *l'ethos* de la persona, desenvolupa el seu *tarannà moral*, per dir-ho amb la bella expressió de José Luís López Aranguren¹.

En múltiples tesis, tesines i programes d'investigació s'ha demostrat com a través de l'activitat esportiva els nens i els adolescents aprehenen determinats valors, adquireixen bons hàbits, és a dir, virtuts, amb la qual cosa sembla evident que aquesta activitat contribueix, juntament amb d'altres, a la formació moral de la persona.

El vincle entre activitat esportiva i virtuts morals mereix una reflexió. L'esport ensenya, estimula capacitats mentals i emocionals, desenvolupa la intel·ligència, la memòria, la imaginació i la voluntat, però, a més, activa bons hàbits, hàbits que, en la mesura que es repeteixen, forgen el caràcter i fan millor la persona.

La virtut és un mèrit que s'adquireix amb el temps

La virtut no és un do natural com ho és la intel·ligència, perquè hom pot perdre-la; és un mèrit que s'adquireix amb el temps. Hom no neix virtuós; es fa virtuós al llarg del temps. La virtut (*virtus*) és un hàbit i, per tant, s'adquireix com un ofici o una professió, per repetició. No és un acte aïllat, ni un moviment inconnex; és una qualitat del caràcter, una excel·lència de la personalitat moral que fa la persona més perfecta i, per tant, més desitjada.

La virtut s'adquireix a través de l'acció. És nedant que hom aprèn a nedar; és corrent que hom aprèn a córrer, és fent accions justes que hom aprèn a ser just. Com tot hàbit, la virtut no és només el que hom sap fer; també és el que hom estima fer. Allò que testifica l'autenticitat de la virtut és el plaer que hom té quan la practica.

Obrar conforme a la virtut no és actuar cegament; comporta necessàriament una part d'intel·ligència. Aristòtil subratlla que la virtut és la mesura, l'equilibri. Una virtut, en efecte, és el punt equidistant entre l'excés i el dèficit. La templança, per exemple, s'oposa a la frigidesa, però també a l'apassionament; la liberalitat se situa en el punt equidistant entre la prodigalitat i l'avarícia. La virtut no representa un grau de l'acció, sinó una màxima de l'acció.

El punt mitjà és, precisament, el més difícil de conquerir. És el lloc on habita la virtut. Mai no es pot preestablir perquè depèn de les circumstàncies i del mateix individu. És per això que la regla que determina el que és justament el punt mitjà, és a dir, la virtut, no està escrita enlloc, ni donada com a definitiva; ella és la que determina l'home prudent.

Aquesta idea de la virtut com a punt equidistant entre l'excés i el dèficit té molta rellevància en la vida esportiva. El bon esportista tracta d'evitar sempre els extrems i busca aquest just punt mitjà perquè sap que això és beneficiós per al seu ser i també per al seu equip.

Sens dubte, el punt mitjà s'aconsegueix per assaig i error. No hi ha una norma escrita, ni un algorisme que s'ha d'aplicar de manera mecànica independentment de les circumstàncies. L'esport té aquesta dimensió artesanal i creativa que permet l'exercici de la llibertat responsable de l'esportista. Això l'obliga a deliberar, a haver de fer eleccions sobre la marxa sense poder aturar-se. Moltes vegades, les ha de prendre en poques fraccions de segon, en plena competició, sense poder ponderar prou allò més encertat, però les seves accions tenen conseqüències no només per a ell, sinó també per al seu equip i, de vegades, a llarg termini.

La deliberació *in situ* no és fàcil, perquè no es poden avaluar amb la calma necessària totes les variables que estan en joc, però és un ensenyament fonamental per a la vida, perquè també a la vida un ha de prendre decisions familiars, socials, econòmiques i afectives sense poder aturar el temps ni el curs dels esdeveniments.

A través de la pràctica esportiva s'adquireixen una infinitat de bons hàbits o de virtuts que esculpeixen el caràcter de la persona. No ens proposem explorar-les totes, però sí presentar, a continuació, les fonamentals.



La tolerància a la frustració

La frustració, com la pèrdua, és una possibilitat humana. No és una necessitat imperiosa, ni una fatalitat de la natura, però la frustració s'esdevé en la vida humana i no només en l'àmbit esportiu, també en l'esfera professional, institucional, social o afectiva. Hom es frustra, tot i no voler-ho, tot i dissimular de portes enfora. Sent que s'ensorra el seu projecte, que s'esfondra el seu propòsit, que els seus fins, tan cobejats, es dissolen en el no-res.

Només es frustra qui teixeix somnis, qui es proposa entreveure nous horitzons o té expectatives i tracta de fer-les realitat amb punt d'honor i tenacitat. La frustració és, doncs, una impressió subjectiva, un estat emocional que neix quan hom albira la distància que hi ha entre *l'ideal* que s'ha proposat mentalment i la *realitat* que ha aconseguit físicament.

L'activitat esportiva no és aliena a l'experiència de la frustració. Tant en l'esport professional com en *l'amateur*, té lloc aquesta vivència, però no és percebuda, ni expressada, ni administrada de la mateixa manera segons persones i contextos. Tots els esportistes, en un moment o un altre de la seva vida esportiva, per una o altra raó, es frustren. Poden o no reconèixer-ho, però el fenomen es dona.

Només es frustra qui teixeix somnis

Enfront de la frustració es produeixen múltiples reaccions, encara que no totes són igualment legítimes ni saludables per a l'ésser humà. Quan hom es frustra, pot sentir ira, odi, desesperació, fàstic de viure, fins i tot pot patir temptacions destructives, nihilistes, però és rellevant recordar que amb la frustració no acaba la vida, ni s'acaba el món. El domini emocional és clau per canalitzar correctament aquest estat de frustració. D'aquí la importància de la intel·ligència emocional, en la mesura que ens predisposa a canalitzar correctament les emocions tòxiques.

La frustració pot conduir a una altra sortida: cercar les responsabilitats en els altres. Un es frustra perquè no ha aconseguit baixar el seu registre en una prova esportiva. Imputa aquesta responsabilitat a l'entrenador, al públic, al clima, a les pressions comercials, als rivals, a una constel·lació d'elements exògens i ell se n'autoexclou.

És una manera inadequada d'enfrontar-se a la frustració. Tot assumint que els altres poden ser part del problema i no de la solució, l'esportista honest amb si mateix ha d'explorar dins seu per intentar indagar què és el que ha anat malament, on ha fallat ell, quina part de responsabilitat ha d'assumir.

La tolerància a la frustració és un dels aprenentatges més valuosos que hom adquireix a través de la pràctica esportiva

La tolerància a la frustració és un dels aprenentatges més valuosos que hom adquireix a través de la pràctica esportiva. Tolerar és patir, aguantar, suportar una situació desagradable sense perdre el control emocional. La tolerància a la frustració és bàsica per a poder continuar de nou, entrenar i preparar-se per a un repte futur. Quan hom no tolera la frustració, necessita extreure-la i, consegüentment, la imputa als altres.

Una de les tasques que tenen encomanades els qui formen en la pràctica esportiva (professors, mestres d'educació física, entrenadors, pares i mares) consisteix en el fet que el jove assumeixi, amb intel·ligència i creativitat, les frustracions que pateixi al llarg de la seva activitat esportiva.

Aquesta lliçó és especialment útil, però no només en el camp esportiu. Ho és, per extensió, en el conjunt de la vida. Tolerar la frustració no vol dir celebrar-la, tampoc desitjar-la; significa clarament i senzillament suportar-la d'una manera pacífica, conviure-hi tot i que la seva presència no sigui agradable; consisteix a no deixar-se vèncer per aquesta intrusa i continuar, amb la màxima normalitat, la pròpia vida.

La clau de l'èxit futur rau en la bona digestió emocional de la frustració. Ningú no vol frustrar-se, però la solució a la frustració no descansa en la passivitat, en tirar la tovallola i en deixar de proposar-se reptes. Sense desig no hi ha activitat humana, però el desig és una font i un ferment de moltes frustracions. La frustració ensenya, però només si hom és capaç de tolerar i d'aprendre les secces lliçons.

És essencial que l'esportista no s'identifiqui amb la frustració. La frustració és un estat anímic efímer i voluble, no un tret de l'ésser de la persona. Tot ésser humà és més que els seus estats anímics, que els seus pensaments, que els seus somnis i records. La identificació entre l'ésser i l'objecte del pensar o del sentir és un error.

La frustració arriba quan un vol aconseguir un objectiu a qualsevol preu o quan desitja que les coses surtin com ell vol i no accepta un resultat diferent. El fracàs no depèn, com fàcilment es pensa, del resultat. Només arriba quan l'actitud no ha estat la correcta. Per això, gestionar-ho a nivell emocional és difícil, perquè un només se sent fracassat quan ha fallat quelcom dins seu i no a fora.

Això ens obre la porta per endinsar-nos en una filosofia de vida, que és aquella segons la qual no tenim dret als resultats. Tenim dret a treballar, a sacrificar-nos, a donar el millor de nosaltres mateixos, a comportar-nos de manera correcta, però no tenim dret als fruits de tot això.

Quan hom viu pendent dels resultats, dels fruits de l'acció, deixa de gaudir de la pròpia acció, perquè aquesta es converteix únicament en un instrument per obtenir els resultats. La clau rau a gaudir amb l'execució de l'acció, sigui la que sigui, independentment dels resultats. Es tracta de gaudir escrivint o nedant o corrent, però no convertir aquestes accions en instruments per aconseguir resultats. El desinterès pels resultats és clau per gaudir a fons de l'acció que s'està fent.

Un dels grans límits als quals s'enfronta l'esportista, a més de la frustració, és la por. Aquesta por arriba per estar massa pendent de l'entorn (comparacions amb els altres, expectatives creades, crítiques i judicis externs) i per estar poc centrat en el que un té a dins. Un ventall de por flueix per l'ànima de l'esportista: hi ha la por de lesionar-se, de no donar la talla, de caure en desgràcia, de no ser seleccionat per l'entrenador; la por de la crítica de la reprovació del públic. Només l'esportista que és capaç d'insonoritzar-se, de practicar una certa *indifferència mundi*, en el sentit més estoic de l'expressió, pot dominar i controlar aquesta allau de pors.

La por és una passió humana universal, fruit de la vulnerabilitat de l'ésser humà, però també de la consciència dels perills i de la inestabilitat de tot plegat. És una emoció que paralitza l'activitat i el judici. Quan hom té por, s'atura; resta a l'aguait, observa atentament, mira què fan els altres. Aquest sentiment emergeix, especialment, en contextos d'inseguretat i d'incertesa, quan tot el que és sòlid es liqua o s'esvaeix en l'aire. Per això, no és estrany, tal com subratlla el sociòleg i assagista polonès Zygmunt Bauman, que en les societats contemporànies emergeixi aquesta passió².



El desinterès pels resultats és clau per gaudir a fons de l'acció que s'està fent

Davant la por, molts busquen refugi en les petites rutines quotidianes, entre les quals hi ha la mateixa activitat esportiva. L'entrenament habitual dóna seguretat i confort; mentre que la prova o la carrera generen, en l'esportista, por, perquè entra en un terreny nou i té dubtes respecte a la seva preparació i la seva competència.

Dins de la gamma de pors que pot percebre un ésser humà existeix, curiosament, no només la por de perdre i de no complir, d'aquesta manera, les expectatives, sinó també la por de guanyar. Aquesta por arriba per no viure l'instant i per haver-se centrat, només, en l'objectiu.

Les lliçons de la humilitat

La humilitat
consisteix en el
reconeixement
exacte de la
pròpia vàlua i
limitacions

Una de les virtuts fonamentals que hom descobreix a través de la pràctica esportiva, ja sigui exercida en soledat o en comunitat, és la humilitat, que consisteix en el reconeixement exacte de la pròpia vàlua i limitacions.

La humilitat és el punt equidistant entre l'excés d'autoestima que condueix a l'orgull i a la vanitat i el dèficit d'autoestima que condueix a la infravaloració i a l'autodestrucció. El menyspreu d'un mateix no és humilitat com tampoc ho és l'assumpció de limitacions que no existeixen. Atribuir-se defectes que un no té és faltat a la veritat, és, amb freqüència, un recurs estratègic per a guanyar-se la lloança i l'estima dels altres. Sovint a aquesta manera de procedir se l'anomena: falsa humilitat.

El reconeixement explícit i conscient dels propis límits, de les fronteres o limitacions del propi ésser és el que anomenem *humilitat*. Aquesta exploració personal i íntima només pot fer-la el mateix esportista al llarg d'una seqüència d'entrenaments. Si està atent a la seva respiració, a les sensacions corporals, a la fatiga i a l'efecte de l'entrenament en el seu cos, captarà aquestes limitacions, però una cosa és adonar-se'n i, una altra, molt diferent, és revelar-les, exposar-les. L'esportista humil no té dificultats a revelar aquestes limitacions, perquè això no fereix la seva autoestima.

L'esportista, al llarg del seu camí, s'adona d'aquestes limitacions i, simultàniament, de la superioritat dels seus rivals. El descobriment de la humilitat no és quelcom artificial, induït des de fora. És una revelació, un desvetllament. L'esportista s'adona que no pot més, que es fatiga, que s'esgota a la pista i això li permet, alhora, ésser més condescendent amb els qui pateixen un defalliment o una crisi. La limitació ens humanitza, ens uneix fraternalment els uns als altres.

Una persona humil és la que reconeix el do que ha rebut, un do que no és fruit del seu mèrit personal, ni del seu treball. L'esportista es troba instal·lat en un cos que no ha triat, amb unes característiques i competències que li han

estat donades. Hi viu, s'hi desenvolupa, en gaudeix i hi pateix. El seu mèrit consisteix a extreure tot aquest potencial que està latent, però només pot fer-ho si compta amb l'ajuda d'altres persones, d'especialistes i de tècnics que sabran assessorar-lo en aquesta tasca. Sol, aïllat del món, difícilment podrà aconseguir-ho.

Darrere d'un gran esportista sempre s'amaga una comunitat de persones que hi van confiar i van comptar amb ell quan ningú no el coneixia. Aquest suport incondicional és decisiu. Sense aquesta xarxa de persones, és molt difícil que floreixi tot el seu potencial. D'aquí el valor que té la comunitat afectiva, l'entorn còmplice que, en moltes cultures és, bàsicament, la família.

La humilitat, doncs, obre les portes a la gratitud. La majoria dels esportistes d'elit, en acabar la seva carrera esportiva i en acomiadar-se de l'afició a través dels mitjans de comunicació social, practiquen aquesta gratitud vers els qui han col·laborat i ajudat activament a fer florir tots aquests recursos i potències que estaven latents en ell.

La humilitat és la més sublim de totes les virtuts perquè fa avançar l'home en els seus propòsits i, encara que soni contradictori, l'enalteix. Per això l'esport, pel fet de ser una font inesgotable en l'ensenyament de la humilitat, engrandeix les persones.



Darrere d'un gran esportista sempre s'amaga una comunitat de persones que hi van confiar i van comptar amb ell

La fortalesa davant les contrarietats

L'esport és, essencialment, caure i aixecar-se, és a dir, resiliència. Per definició, practicar esport, i sobretot a nivell professional, comporta caure i aixecar-se contínuament. Suposa un autèntic exercici de supervivència física i mental ja que, com en les situacions més dures a què la vida sotmet l'home, només sobreviuen els més forts.

Per poder mantenir aquest estil de vida és essencial el cultiu d'una virtut cardinal: la fortalesa (*fortitudo*, segons l'expressió dels tractadistes medievals). La fortalesa és la capacitat d'enfrontar-se a les contrarietats que comporta la vida. És fort qui no s'esfondra quan aquestes es presenten. No estem parlant, per tant, d'una capacitat física, muscular, de la robustesa del cos, sinó d'una actitud moral, d'una força interior, intangible, que permet fer front a les contrarietats.

La contrarietat és una intrusa que fa acte de presència a la vida sense sol·licitar permís. Arriba i altera tot l'ordre establert. En aquest sentit, actua com un principi de caos que obliga, a gran velocitat, a recompondre, encara que sigui provisionalment, un nou cosmos.

S'entén per contrarietat allò que s'esdevé i s'interposa entre el desig i la realització del mateix Forma part indissociable de la vida, també de l'activitat esportiva. Igual que en altres facetes, l'esport representa aquí una bona metàfora de la vida. S'entén per contrarietat allò que s'esdevé i s'interposa entre el desig i la realització del mateix. Parlem d'un escull, d'una barrera, d'un obstacle que no havíem imaginat, ni programat a priori. Quan es contempla amb antelació, no parlem pròpiament de contrarietat, perquè es tenia en compte i s'ha dissenyat ja una estratègia per combatre-la. És contrarietat quan irromp sense preavis, quan és una cosa inesperada que altera el rumb de la missió i obliga a buscar solucions sobre la marxa.

En l'esport emergeixen contrarietats que activen la intel·ligència, la imaginació, però també la solidaritat orgànica entre els membres de l'equip. Obliga a tenir una certa elasticitat. Com a conseqüència d'això, hom ha de sortir del seu rol i desenvolupar una funció que fins aquell moment desconeixia. La contrarietat reclama dels membres de l'equip generositat i sentit de pertinença.

La fortalesa es pot definir com l'hàbit del bon lluitador, de qui mai es rendeix. Tot i que la contrarietat no és ben rebuda a la vida i, menys encara, desitjada, juga un paper educatiu determinant. Ensenya, estimula capacitats, activa la fantasia i la creativitat, aguditza l'enginy, desperta facultats ocultes en el nostre ser, també alimenta la força de voluntat i la memòria, ja que l'esportista ha de buscar en l'arsenal dels records personals situacions anàlogues en el passat per veure com superar la circumstància present.

Per fer esport es requereix fortalesa física i mental, però qui no la té, troba en l'esport l'activitat ideal on la pot desenvolupar dia rere dia i entrenament rere entrenament. L'esport és, sens dubte, una eina immillorable per adquirir una gran fortalesa en tots els sentits.

L'esport és canvi continu i permanent. Cada entrenament és únic, cada jugada d'un partit és diferent, cada pedalada és diferent, cada salt, cada carrera, etc. Cada dia l'esportista s'aixeca d'una manera diferent, amb uns bioritmes i una energia diferent de la del dia anterior, igual que els seus companys i rivals. Tot plegat comporta que cada dia es parteixi de zero.

L'esport és moviment; el moviment és vida. La vida és canvi i són els més forts els qui sobreviuen a aquests canvis. Per això, qui vulgui ésser fort i adaptar-se als canvis de la vida, té en l'esport la millor de les escoles.

L'exercici de la prudència

S'entén per prudència la saviesa pràctica que permet discernir el que convé en la conducta de la vida. És una de les quatre virtuts cardinals, al costat de la justícia, la fortalesa i la templança.

La connotació moderna del terme *prudència* com a prevenció i circumspecció debilita el sentit de *phrónesis* grec, que Ciceró tradueix com *prudèntia*. Plató la identifica amb la saviesa pràctica (*Sophia*) i amb ella designa el saber immutable de l'Ésser immutable per oposició a l'opinió o la sensació. Al *Fileb* es relaciona estretament amb la contemplació com a fonament de l'acció recta.

Aristòtil, el seu deixeble, desenvolupa una concepció original de la prudència en la seva *Ètica a Nicòmac*. La concep com la capacitat de deliberar sobre les coses contingents. Segons la seva opinió, és la virtut de la part calculadora o opinant de l'ànima i es distingeix, en aquest sentit, de la ciència. També la defineix com una disposició pràctica en la justa mesura que s'orienta sobretot a l'acció més que no pas a la producció, que concerneix la regla de l'elecció i no l'elecció en si mateixa. Permet discernir el bé del mal per a l'ésser humà concret, més que el Bé i el Mal absoluts.

La prudència no és el contrari de l'audàcia, sinó de la desmesura (*Hybris*). No és un saber teòric, ni una simple habilitat, tampoc el que en l'actualitat s'anomena *competència*. És l'aptitud per a trobar la solució allà on les regles i els sabers no són suficients; l'aptitud per a trobar la solució justa, una aptitud que no es demostra ni s'ensenya, que flueix simultàniament com a conseqüència de la conjunció entre el do natural i la llarga experiència. Sense ella, sense la prudència, la virtut es degrada en rutina o en impuls cec.

Així, doncs, la prudència és una disposició que, acompanyada de la veritable regla, estimula l'ésser humà a actuar en l'esfera del que és bo o dolent per a ell. La prudència indica a l'ésser humà els mitjans per aconseguir els seus fins; exigeix el discerniment de les possibles alternatives i el moment oportú per a realitzar-les. També per a Immanuel Kant la prudència es relaciona amb el discerniment dels mitjans. L'autor de *La crítica de la raó pura* la concep com l'habilitat en l'elecció dels mitjans que ens condueix a un major benestar nostre.

Sens dubte, la prudència, entesa com a virtut cardinal, és decisiva en la pràctica esportiva. Un se n'adona a mesura que creix la seva experiència com a esportista. L'esportista prudent no només evita lesions i contratemps; també discerneix amb antelació els objectes que necessita i anticipa els futurs incerts.

La prudència és un hàbit que perfecciona la persona, però, a més és un poderós mecanisme de supervivència que neutralitza l'eròtica del risc. S'escriu a bastament sobre l'eròtica del poder, però estranyament sobre l'eròtica del risc i, tanmateix, és un dels recursos comercials més utilitzats per captivar futurs consumidors d'esports extrems.

El risc sedueix, atrau, fascina, perquè significa trencar amb la monotonia i mesurar-se amb reptes nous. A la nostra societat es venen riscos a granel;



La prudència no és el contrari de l'audàcia, sinó de la desmesura

es consumeixen tot tipus d'activitats arriscades, on no només està en perill la integritat física, sinó la mateixa vida de l'esportista. Els riscos atreuen; si se superen, creix l'autoestima de l'esportista i també el seu orgull personal.

La prudència no s'ha de confondre mai amb la covardia o amb la pusil·lanimitat. És el punt equidistant entre la temeritat i la covardia. Tanmateix, només en la situació concreta hom pot discernir què és el que més convé, pot deliberar els pros i els contres d'un determinat moviment.

L'esportista prudent sap que hi ha prioritats que s'han de salvaguardar, sap que la seva integritat física i la seva salut són valors superiors a la victòria, que la vida és un bé a preservar i que la victòria no és mai un argument per mentir, enganyar o traïr, però, sovint, ja sigui per afany de protagonisme, per la vanitat o per la pura i crassa competitivitat, trobem esportistes que, per tal d'aconseguir la victòria, posen en risc la seva vida, la seva integritat física, la seva salut i, no només això, sinó el seu rol dins del conjunt de l'equip i la seva honestedat professional.

En situacions de risc, es posa de manifest quina és la jerarquia de valors que hi ha dins d'un esportista, què és, en definitiva, el més valuós per a ell. Només aquí aflora la veritable naturalesa moral de la persona. En aquestes situacions es produeix fàcilment l'anomenat *conflicte axiològic* o de valors.

El valor de la tempraça

L'esport aporta per damunt de tot la capacitat d'autodomini i d'autocontrol

Si haguéssim de destacar algun valor que l'esport aporta per damunt de tots al desenvolupament i al creixement de la persona humana, seria, segons el nostre judici, la capacitat d'autodomini i d'autocontrol. Aquesta capacitat té un nom en el llenguatge moral; és la virtut de la *tempraça*.

Aquesta virtut cardinal es caracteritza per la moderació dels desitjos. Aquesta moderació és pensada per Plató com el respecte a l'harmonia natural segons la qual el millor ha de governar el pitjor, com ara que el desig, que no es pot regular sol, ha de ser sotmès a l'intel·lecte. Igualment, la tempraça, en un Estat, exigeix a cadascun acceptar el govern dels més competents.

Aristòtil limita l'extensió de la noció de tempraça d'una manera que ha prevalgut fins a nosaltres. Segons ell, és una virtut exclusivament individual que no concerneix a res més que als desitjos animals de l'ésser humà (beure, menjar, reproduir-se).

Aquests conflictes no estan necessàriament en conflicte amb la raó. El conflicte emergeix només de la perversió de la naturalesa per mals hàbits. La tempraça és, doncs, la virtut que obliga el desig a regular-se segons les

necessitats naturals. Aquesta definició és la que condueix Sant Tomàs a fer d'ella l'última de les virtuts cardinals. Tot i que és difícil, fa referència només al cos.

Per contra, Baruch Spinoza, en plena Modernitat, considera la tempraça com una potència, li atorga un sentit nou. Segons la seva opinió, més que un simple govern de les passions, és el mitjà per reduir-les. Segons l'autor de l'*Ètica*, la tempraça és, primer de tot, un aprenentatge de la llibertat. Oposant-se a tota la tradició moral, Friedrich Nietzsche denuncia l'ideal de la tempraça com l'última defensa dels instints febles. La tempraça, segons el seu punt de vista, no és més que la lliure reducció o una victòria de la raó sobre la natura. Reprimint els desitjos, els reforça.

En qualsevol cas, la tempraça no és la fredor, ni l'apatia o la passivitat. La vida emocional forma part de la vida de l'esportista, però aquest sap que només si domina els seus desitjos i controla les seves passions, pot concentrar-se i donar el millor de si mateix. No es tracta, doncs, d'avortar qualsevol passió, sinó de dirigir-la cap al bé que un s'ha determinat a si mateix. És lògic que l'esportista senti passió pel que fa, pel seu esport, per la victòria.

La passió és fonamental en ell, perquè és el motor de la seva acció, la causa eficient de l'activitat esportiva, l'eix de la seva vocació, però aquesta ha de regular-se per la intel·ligència.

Concentrar-se consisteix a fixar l'atenció físicament i mentalment en un punt i a no deixar-se alterar pels estímuls o influxos exògens que rep una persona. Quan un està concentrat en una activitat, aquesta activitat és l'únic que compta en el món, un està absorbt de tal manera que allò que fa és l'únic que hi ha, l'únic que compta, fins al punt que tota la resta es converteix en un teló de fons, en *mundanal soroll*, en quelcom completament aliè a la persona concentrada.

En el procés de concentració no només és determinant el control del flux mental, del riu d'idees que flueixen per la ment a cada moment, també ho és, del flux emocional. Es tracta d'aconseguir el que els filòsofs estoics grecs denominaven *autarquia*, una mena d'autodomini total, de sobirania sobre un mateix, de màxima independència del món, tot i estar en el món. Aquesta és la dificultat real: estar en el món, però no deixar-se afectar pel que hi passa; estar a la pista, però no deixar-se ensorrar pels insults i esbrincades que procedeixen de les grades.

Especialment en edats primerenques, no hi ha res com l'activitat esportiva per començar a observar-nos, a escoltar-nos i a ser conscients que tenim instints que han de ser dominats i controlats.

La fúria, l'ànsia i l'ímpetu desmesurat per guanyar a qualsevol preu, l'instint de revenja i l'enveja són sentiments que s'eduquen a mesura que un practica



Només si domina els seus desitjos i controla les seves passions, pot concentrar-se i donar el millor de si mateix

esport. El paper del formador, de l'educador físic o l'entrenador és, en aquest punt, determinant per a les generacions més joves. D'una banda, aquest ha d'estimular la passió de guanyar, l'ànima de vèncer, l'estima per la pròpia modalitat esportiva, però, d'altra banda, ha de neutralitzar els estímuls externs, les passions tòxiques, els sentiments negatius que influeixen negativament en la moral de l'equip i en el seu rendiment esportiu.

El sentit de la solidaritat

La *solidaritat* és un concepte excessivament utilitzat, un vocable que s'empra per referir-se a situacions, contextos i moviments molt dispers entre si. Aquest ús abusiu del terme el buida de contingut, de manera que, finalment, un no sap el que està reivindicant quan reivindica més solidaritat. És una paraula imant que atrau col·lectius molt diferents i que, a més, és vindicada pels grans mitjans de comunicació social.

La solidaritat no és un eufemisme de commiseració o de caritat

És fonamental aclarir, d'entrada, que la solidaritat no és un eufemisme de commiseració o de caritat; tampoc és un sentiment de pena pel destí tràgic de l'altre; menys encara, un acte puntual d'ajuda a un grup vulnerable. La solidaritat es refereix a un altre camp de significats, encara que socialment es relaciona amb la pràctica de l'altruisme i de la donació.

La pràctica esportiva estimula la solidaritat, però en el sentit més genuí del terme. Al principi, la noció de *solidaritat* tenia una significació jurídica que servia per designar el vincle existent entre el deutor i el creditor. El terme va ser utilitzat per Auguste Comte, el pare de la sociologia, en un sentit ampli per designar la solidaritat entre ciència i art, i entre moral i teologia. Des d'un punt de vista general, la noció de solidaritat serveix per designar les relacions i els deures socials.

Aquesta noció ha servit, sobretot, per designar dos grans tipus de cohesió social; la fundada sobre la similitud dels membres, a la qual correspon la *solidaritat mecànica*, i la cohesió fundada sobre la dissemblança dels membres d'una societat, a la qual correspon la *solidaritat orgànica*.

En les societats on hi ha la solidaritat mecànica, els individus difereixen poc els uns dels altres, mentre que a les societats on hi ha la solidaritat orgànica, la consciència individual és més forta, i el vincle social també és més sòlid a causa del vincle indispensable que uneix l'individu amb la comunitat.

Sens dubte, en aquest sentit, la pràctica esportiva estimula la solidaritat tant mecànica com orgànica. Els membres d'un equip que entrenen i competeixen assiduament formen un Tot. És una relació entre iguals i en la mesura que practiquen esport, s'uneixen més entre ells. Cadascú juga un paper i ha

de jugar-lo el millor possible per al bé de l'equip. Sense aquesta solidaritat orgànica o interna entre ells no podria existir l'equip i sense ell no podria tenir lloc la pràctica esportiva.

Però l'esport no només fomenta la solidaritat endogàmica, és a dir, entre els membres d'un mateix equip o federació. També estimula fórmules de solidaritat exògena, una forma d'unió que se situa més enllà de les lleialtats i de les militàncies individuals.

Marc Augé escriu, a propòsit del ciclisme *amateur*: “Entre ciclistes, en el nivell més humil, hi ha la consciència d'una solidaritat elemental, la consciència de l'esforç i el moment compartits, un sentiment exclusiu que els distingeix de tots els altres i que els correspon únicament a ells”³.

La solidaritat en l'esport no és simplement que tots els membres d'un equip s'ajudin i treballin junts per aconseguir un objectiu. Va molt més enllà d'això perquè no té res a veure amb l'objectiu final sinó amb el moment actual.

La veritable solidaritat en l'esport d'equip, o almenys com jo l'entenc, no és només ajudar-se mútuament per aconseguir un objectiu comú, sinó que consisteix a donar el millor que un té dins a la resta de companys en cada moment, ajudant-los a créixer en tots els sentits.

La gratuïtat de l'esforç

A través de l'esport es conrea una virtut molt poc habitual en l'ordre de prioritats de la societat contemporània: la gratuïtat.

No ens referim a l'esport professional, sinó, sobretot, a l'esport *amateur*. En el primer, tot està sotmès a la lògica del càlcul perquè tota l'activitat s'orienta, essencialment, a la competició, i la recerca de resultats és el mòbil fonamental. S'entrena per a alguna cosa, hom es desplaça per a alguna cosa, es fa dieta per a alguna cosa, es compra el millor objecte del mercat per a alguna cosa. El fi és aliè a la mateixa pràctica.

L'esport professional, com ja hem indicat, està sotmès a la ideologia del rendiment i té com a finalitat el màxim benefici amb el mínim cost possible. En aquest sentit forma part integrant de la lògica que regeix el món global, les institucions polítiques, econòmiques, les grans corporacions empresarials i els cossos financers. Es podria sintetitzar amb una frase lapidària: El que compta és el benefici.

La gratuïtat representa l'expressió d'una altra lògica. Hom actua gratuïtament quan no busca res amb la seva acció, quan no s'espera que s'obtingui res a través d'ella. S'actua gratuïtament quan no s'atén cap benefici; sinó



La veritable solidaritat consisteix a donar el millor que un té dins a la resta de companys ajudant-los a créixer en tots els sentits

que hom es recrea en la mateixa acció, la fa perquè la mateixa acció l'omple, encara que no hi guanyi diners, encara que es cansi, es fatigui i fins i tot es lesioni, encara que passi fred i set, encara que hagi de matinar, encara que perdi temps social i familiar, fins i tot encara que hagi de posar diners per fer-la. Aquest lliurament gratuït i total és una expressió sublim d'amor que no només pot manifestar-se entre persones, sinó també entre l'esportista i la modalitat esportiva que practica.

Quan l'esport es viu des de l'esperit de la gratuïtat, hom està disposat a donar temps, energies, recursos intel·lectuals a aquella activitat sense esperar res a canvi, ni tan sols el reconeixement social. Aquesta gratuïtat és el veritable cor de la llibertat, perquè hom fa l'activitat realment perquè li plau fer-la i no per algun tipus d'estímul exogen a la pràctica esportiva. Encara que no hi hagués ningú més al món, la faria, perquè el mòbil és l'acció mateixa, el gaudi intern de realitzar-la, la bellesa, la bondat, el bé que hom experimenta mentre l'executa.

Aquesta gratuïtat amb la qual l'esportista *amateur* es lliura representen els últims vestigis de llibertat que resten en un món cada vegada més ofegat per la lògica del càlcul

Des de la lògica del càlcul i del rendiment, aquesta donació gratuïta de temps, de diners, d'energia física i mental a alguna cosa que no dona cap rendiment material, que no genera cap benefici econòmic, sorprèn, fins i tot es qualifica d'estúpida o irracional. I, tanmateix, aquesta gratuïtat amb la qual l'esportista *amateur* es lliura a la seva bicicleta, a la muntanya, al mar i l'aire són formes de donació que representen els últims vestigis de llibertat que resten en un món cada vegada més ofegat per la lògica del càlcul, del rendiment i l'interès.

Escriu B. Guillemin: "L'essència de l'esport comença, doncs, a descobrir-se: l'esport és performance, és a dir, esforç d'una persona, dins d'una col·lectivitat, per fer viure la llibertat dins de la gratuïtat, per complir una llibertat dins de la gràcia física i intel·lectual".⁴

El sentit de la lleialtat

Ésser lleial consisteix a lluitar per quelcom superior al propi èxit personal

Un dels sentiments més bells que experimenta un esportista mentre exercita la seva modalitat és el que deriva de l'entrenament i del sofriment en grup. La victòria uneix i enforteix la moral de l'equip; però el patiment compartit uneix encara més, perquè, a través seu, es creen vincles molt estrets entre els uns i els altres.

Això provoca una gran unió i un sentiment de pertinença que és el que estimula que un doni més de si mateix quan pensa que no és possible. Ésser lleial consisteix a lluitar per quelcom superior al propi èxit personal, pels companys, pels membres de l'equip, pel club. Tot això és un estímul que permet treure el millor d'un mateix.

Això suposa quelcom meravellós perquè vol dir que, per aconseguir-ho, s'han de superar les limitacions personals cap al grup (enveja, gelosia, rancors, actituds egoïstes). Quan hom ha estat capaç de deixar anar llast, de desfer-se de tot això, va més lleuger d'equipatge i pot volar més alt.

El sentiment de pertinença és quelcom imprescindible per al bon funcionament d'un equip i una cosa que deu ésser cultivada i potenciada per part de l'entrenador d'un equip o pels dirigents d'un club. La lleialtat és la virtut de romandre fidel a la pròpia modalitat esportiva, al propi equip, al propi club, especialment quan les circumstàncies prenen un caire negatiu.



La lleialtat s'expressa de múltiples maneres en la pràctica esportiva. D'una banda, exigeix un compromís personal; desenvolupar tan bé com es pugui el rol que cada un té assignat. D'altra banda, exigeix donació d'un mateix a alguna cosa més gran. Aquesta lleialtat no només la practiquen els esportistes, també els aficionats.

Els aficionats juguen un paper molt rellevant tant en l'esport professional com en l'*amateur*. El suport incondicional dels aficionats a l'equip quan aquest pateix situacions de gran dificultat, és un estímul i un incentiu per als jugadors. En cap cas es pot menysprear aquesta lleialtat, atès que l'esportista, en tant que ésser humà, necessita experimentar l'escalfor i l'afecte dels altres, i més quan tot s'ensorra.

La lleialtat s'expressa en un altre nivell molt més necessari. Quan l'equip és derrotat, quan no troba la manera de superar les contrarietats, quan l'afició el castiga tots els dies pels resultats obtinguts, en definitiva, quan allò negatiu inunda la vida esportiva, ésser lleial, com a esportista, consisteix a romandre fidel als propis compromisos, a l'entrenament i a les indicacions de l'entrenador. Aquesta lleialtat, però, no està renyida amb el necessari esperit crític que aporta idees i solucions per tal de trobar la millor estratègia per al bé de l'equip.

La lleialtat a allò que hom estima no ha de ser mai una barrera per practicar la fraternitat universal entre esportistes, ni una excusa per enfrontar-se a aficions rivals. Les manifestacions de fanatisme, de sectarisme i de gregarisme que observem en els grans estadis esportius són una expressió eloqüent de les debilitats del cos social. Només l'educació al llarg de tota la vida pot alliberar-nos d'aquesta xacra del fanatisme i de les seves atroces conseqüències.

L'audàcia davant d'allò desconegut

L'audàcia és la virtut que predisposa l'ésser humà a enfrontar-se a grans reptes, a plantejar-se objectius difícils, a explorar territoris desconeguts, no només exteriors, també interiors.

En la vida d'un esportista, l'audàcia és fonamental, perquè és el que li permet fer el salt qualitatiu, pujar un esglauó més en la seva competència i en el seu maneig d'habilitats. És la força que el mou a sortir del cercle viciós, a no limitar-se a repetir el mateix gest, el mateix moviment, allò que li dóna seguretat i confort.

**La diferència
entre l'audàcia
i la temeritat la
dóna el
coneixement
d'un mateix**

L'audàcia és l'impuls necessari per emprendre un objectiu diferent, per enfrontar-se a una situació nova i desconeguda. La diferència entre l'audàcia i la temeritat la dóna el coneixement d'un mateix. És audaç qui s'enfronta a allò desconegut, però amb un profund coneixement de si mateix. És temerari qui s'enfronta a allò desconegut, però desconeix, també, els recursos i les limitacions que hi ha en el seu ésser.

Per millorar, és essencial conrear l'audàcia. L'audàcia és una forma de confiança en un mateix, però també en l'equip. Només explorant el terreny d'allò desconegut, es pot esbossar un mapa i convertir-lo en una àrea coneguda. En entrar en aquest terreny, hom no sap què li passarà, amb què es trobarà, quines situacions haurà de viure.

La por d'allò desconegut condueix a la mera repetició del mateix i a la paràlisi vital. L'esportista audaç s'enfronta a allò desconegut i s'endinsa, amb prudència, en aquest terreny sobre la base de l'experiència que ha acumulat amb els anys.

L'aventura forma part de la vida humana, però també de l'activitat esportiva. Per molt que hom planifiqui, programi i calculi, irromp la novetat, apareix allò imprevist o, dit d'una altra manera, allò desconegut entra al seu escenari vital. Aquesta tesi és igualment vàlida tant en la vida com en l'esport.

L'aventura, que és una categoria filosòfica de caràcter existencialista, té a veure amb la incertesa, amb el que està fora de control. A la vida humana, només hi ha la certesa de la mort. Quan un neix, diu sant Agustí en un dels seus sermons, està subjecte a una infinitat d'incerteses, pot viure tota mena de situacions i li poden ocórrer una gamma molt variada de vicissituds, però està sotmès a una única certesa, això és, que morirà, que de la mort no en podrà escapar.

L'aventura s'oposa, per definició, a allò planificat, al càlcul dels escenaris futurs. La veritable aventura comença quan no hi ha marxa enrere, quan hom es troba sense respostes i ha d'improvisar, treure a flotació el que porta dins seu i aprofitar aquests recursos per sortir del mal pas.

Per tot plegat, es pot afirmar, sense sucumbir a cap mena d'hipèrbole que, quan l'esport es practica d'una manera correcta, és una forma d'humanisme, una escola d'humanitat, perquè desenvolupa integralment la persona, el seu ésser més íntim.

No és estrany, doncs, que un antropòleg com Marc Augé afirmi, basant-se en la seva experiència personal, que “el ciclisme és un humanisme”⁵. A través de la pràctica de l’esport, l’esportista conrea hàbits que perfeccionen el seu *ethos* (les virtuts), que el fan millor com a ésser humà. L’esport és un humanisme pràctic no només perquè permet endinsar-nos en la condició humana en situacions molt diferents, sinó perquè promou la humanitat, la solidaritat, la prudència, la gratuïtat, l’audàcia, la humilitat, una constel·lació de virtuts que ens fan millors i ens permeten progressar moralment.



Francesc Torralba
Catedràtic de Filosofia
Director de la Càtedra Ethos
Universitat Ramon Llull
Ftorralba@rectorat.url.edu

L’esport és un
humanisme pràctic
perquè promou
virtuts que ens
permeten
progressar
moralment

-
- 1 Hem desenvolupat exhaustivament aquesta temàtica en *Inteligència espiritual y deporte*, Plataforma, Barcelona, 2016.
 - 2 Cf. Z. BAUMAN. *Miedo líquido*, Paidós, Barcelona, 2009.
 - 3 M. AUGÉ. *Elogio de la bicicleta*, Gedisa, Barcelona, p. 45.
 - 4 B. GUILLEMAIN. *Le sport et l’éducation*, PUF, París, 1955, p. 12. Ho expressa així en la seva llengua original: “L’essence du sport commence donc à se dévoiler: le sport est performance, c’est-à-dire effort d’une personne, dans une collectivité, pour faire vivre la liberté dans la gratuité, pour accomplir une liberté dans la grâce physique et parfois intellectuelle”.
 - 5 M. AUGÉ. *Elogio de la bicicleta*, Gedisa, Barcelona, p. 107.
-