

HARUKI MURAKAMI

*De qué hablo
cuando hablo
de correr*



村上春樹

de

HARUKI MURAKAMI

*De qué hablo
cuando hablo
de correr*



村上春樹





Tras dejar el club de jazz que había llevado durante unos años, y por la misma época en que decidió dedicarse exclusivamente a la literatura, Haruki Murakami se puso a correr para compensar la falta de actividad física que conllevaba su nueva profesión. Pero lo que empezó como una práctica accesoria pronto se convirtió en algo mucho más serio, y se vio entrenando varias horas cada día y aumentando sus registros, poco a poco pero sin pausa, hasta que al año de haber iniciado el entrenamiento culminó por su cuenta un trayecto completo e infernal desde Atenas hasta el hoy villorrio de Maratón.

A partir de ahí, su cuerpo le pidió cada vez más y más: ultramaratones, triatlones, carreras de larga distancia por todo el mundo... una espiral creciente de esfuerzo y superación personal, de satisfacción y dolor, que acaba por trascender el mero hecho de correr para convertirse en una experiencia casi metafísica y central en su vida. Correr cambia tanto su cuerpo y su mente como influye en la práctica de su escritura, y llega a desdibujar al escritor hasta el punto de que leyendo *De qué hablo cuando hablo de correr* es casi imposible distinguir si Haruki Murakami es un novelista que corre o un corredor de fondo que escribe novelas. Aunque quizá la distinción sea completamente inútil, porque si algo se desprende de las páginas de este libro es que, para Murakami, escribir, correr y vivir es todo lo mismo.



Haruki Murakami

De qué hablo cuando hablo de correr

ePub r1.1

Titivillus 18.02.17

Título original: *Hashiru koto ni tsuite kataru toki ni boku no kataru koto*

Haruki Murakami, 2007

Traducción: Francisco Barberán Pelegrín

Fotografías: Masao Kageyama & Eizo Matsumura

Diseño de portada: Eva Mutter

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.0



Prefacio

El sufrimiento como opción

La existencia de una máxima que dice que un auténtico caballero nunca habla de las damas con las que ha roto, ni de los impuestos que ha pagado es..., es una mentira como una catedral. De hecho, acabo de inventármela. Disculpen. Pero, si de veras existiera una máxima como ésta, tal vez otra de las condiciones para ser un auténtico caballero sería la de no hablar nunca de los métodos que utiliza para conservar su salud. En efecto, los caballeros de verdad no suelen prodigar charlas en público sobre este tema. Al menos así me lo parece a mí.

Por supuesto, como todos saben, yo no soy un auténtico caballero, de modo que estas cosas tampoco me preocupan en exceso, pero, aun así, escribir un libro como éste me causa cierto apuro. Y lo siento si esto suena a excusa, pero, aunque este libro trate sobre el hecho de correr, no trata sobre métodos para la conservación de la salud. No pretendo aquí promocionar ideas del tipo: «Venga, salgamos todos a correr cada día y llevemos una vida saludable». Como mucho, me limitaré unas veces a reflexionar y otras a preguntarme sobre lo que ha supuesto para mí, como persona, el hecho de correr habitualmente.

Somerset Maugham escribió que «todo afeitado encierra también su filosofía». Viene a decir con eso que al realizar cualquier acto, por trivial que sea, con el paso de los días acaba por surgir algo similar a una contemplación filosófica. También yo quiero sumarme, de corazón, a esta teoría de Maugham. Por ello, aunque —sea en mi condición de escritor o en

la de corredor— escriba ahora este modesto texto privado sobre el hecho de correr, lo ponga en letras de imprenta y lo publique, no creo que me aparte de mi camino. Tal vez se deba a mi complicada manera de ser, pero, como soy una persona incapaz de pensar a fondo sobre algo si antes no intento convertirlo en letras, también para poder reflexionar sobre el sentido del correr tenía que ponerme manos a la obra e intentar escribir un texto como éste.

Un día, mientras leía el *International Herald Tribune* tumbado en la habitación de un hotel de París, encontré por casualidad un especial dedicado a los corredores de maratón. En él entrevistaban a un montón de corredores famosos y, entre otras cosas, les preguntaban qué clase de mantras recitaban en el interior de sus mentes para conseguir autoestimularse durante la carrera. Era muy interesante. Cuando lo leí, quedé admirado al comprobar las cosas tan diversas que la gente pensaba para poder correr aquellos 42,195 kilómetros. Así de terriblemente despiadado era el maratón: un deporte imposible de practicar si uno no se recitaba mantras a sí mismo o hacía algo por el estilo.

Había un corredor que decía que, ya desde que empezaba a correr, y luego durante toda la carrera, no hacía más que rumiar para sus adentros una frase que le había enseñado su hermano, que también era corredor: *Pain is inevitable. Suffering is optional*, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional, depende de uno. Por ejemplo, cuando una persona que está corriendo piensa: «Uf, qué duro, no puedo más», lo de la dureza es un hecho inevitable, pero lo de poder o no poder más, eso queda ya al arbitrio del interesado. Creo que estas palabras resumen de manera clara y concisa lo más importante de un maratón.

Lo de intentar escribir un libro sobre correr se me ocurrió, entre unas cosas y otras, hace ya más de diez años, pero desde entonces, atormentado porque no acababa de dar con lo que buscaba, fueron pasando los días sin que me pusiera a ello. Correr. Dicho así, en una sola palabra, resulta un tema tan vago e impreciso que no sabía ni qué ni cómo escribir sobre él. No conseguía ordenar mis pensamientos.

Pero, cierto día, de repente me dije: «Voy a intentar transmitir lo que siento, lo que pienso, en un texto escrito a mi manera, de modo natural, volcando en él las cosas tal como están en mi cabeza. Al fin y al cabo, no hay otra manera de empezar», así que, a partir del verano de 2005, empecé a escribir partiendo desde cero, paso a paso, y en otoño de 2006 había terminado. En alguna ocasión reproduzco textos que escribí en el pasado, pero la mayor parte de lo escrito es sólo «mi sentir actual». Y es que escribir honestamente sobre el hecho de correr es también (en cierta medida) escribir honestamente sobre mí. Me di cuenta de ello cuando iba por la mitad. De ahí que suponga que no tendrán ustedes inconveniente en leer este libro tomándolo como una especie de «memorias» que giran en torno al hecho de correr.

Creo que esta obra aborda unos cuantos aspectos que, aunque no puedan calificarse de «filosóficos», sí son al menos una especie de reglas de experiencia. Tal vez no sean gran cosa, pero, al menos, son lo que he aprendido, a título estrictamente personal, a través de ese sufrimiento opcional derivado de haber puesto en funcionamiento mi cuerpo. Tal vez no resulten de mucha utilidad, pero, en cualquier caso, esto soy yo como persona.

Uno

5 de agosto de 2005 - Isla de Kauai (Hawái)

¿Quién puede reírse de Mick Jagger?

Hoy es viernes, 5 de agosto de 2005. Estoy en la costa norte de la isla de Kauai, en Hawái. El cielo está tan claro y despejado que me pasma.

Ni una nube. Ahora mismo no se aprecian siquiera indicios del concepto de nube. Llegué aquí a finales de julio. Como siempre, alquilé un apartamento y aprovecho el fresco de las mañanas para ponerme a trabajar en mi escritorio. Por ejemplo, ahora estoy escribiendo esto, un texto sobre el hecho de correr. Es verano, así que, por supuesto, hace calor. Se dice que Hawái es el archipiélago del eterno verano, pero como, a fin de cuentas, está en el hemisferio norte, cuenta con las cuatro estaciones. El verano es (relativamente) más cálido que el invierno. Pero, comparado con el calor sofocante, semejante a una tortura, que se siente entre el hormigón y el ladrillo de Cambridge (Massachusetts), lo de Hawái es como estar en el paraíso. No hace falta el aire acondicionado. Basta con dejar la ventana abierta para que entre una refrescante brisa. Cuando les digo que me voy a pasar agosto a Hawái, toda la gente de Cambridge siempre se sorprende: «Pero ¿tú estás bien? Con el calor que hace allí, ¿te vas en pleno verano a un sitio como ése?». Es porque no lo saben. No saben hasta qué punto consiguen los vientos alisios, que soplan incesantes desde el nordeste, refrescar el verano de Hawái. Tampoco saben lo felices que nos hace, a los que estamos aquí, esta vida en la que puedes disfrutar de la lectura a la

fresca sombra de un aguacate y luego, cuando te apetece, irte sin más a dar un baño en una cala del Pacífico Sur.

Desde que llegué a Hawái también he salido a correr sin falta a diario. Pronto se cumplirán dos meses y medio desde que retomé la costumbre de correr todos los días, sin saltarme ni uno, salvo cuando me es absolutamente imposible. Esta mañana he metido en mi *walkman* un *minidisc* en el que había grabado dos álbumes de los Lovin' Spoonful, *Daydream* y *Hums of the Lovin' Spoonful*, y he corrido durante una hora y diez minutos escuchándolos.

Como estoy en un período en que lo que busco es aguantar y aumentar la distancia que recorro, por ahora los tiempos no me preocupan. Simplemente me lo tomo con calma y voy aumentando poco a poco la distancia que recorro. Cuando siento la necesidad de correr más rápido, simplemente incremento la velocidad. Pero, si aumento el ritmo, acorto el tiempo de carrera, así que procuro conservar y aplazar hasta el día siguiente las buenas sensaciones que experimenta mi cuerpo al correr. Idéntico truco utilizo cuando escribo una novela larga: dejo de escribir en el preciso momento en que siento que podría seguir escribiendo. Si lo hago así, al día siguiente me resulta mucho más fácil reanudar la tarea. Creo que Ernest Hemingway también escribió algo parecido, del estilo «continuar es no romper el ritmo». Para los proyectos a largo plazo, eso es lo más importante. Una vez que ajustas tu ritmo, lo demás viene por sí solo. Lo que sucede es que, hasta que el volante de inercia empieza a girar a una velocidad constante, todo el interés que se ponga en continuar nunca es suficiente.

Mientras corría ha llovido un poco, pero ha sido sólo una lluvia corta y agradable que ha refrescado mi cuerpo. Una densa nube se ha aproximado desde el mar y se ha situado sobre mí, ha descargado con prisas su fina lluvia, corta e intensa, como diciendo: «Tengo otros asuntos urgentes que atender», y, sin volver la vista atrás, se ha ido a alguna otra parte. Entonces ha vuelto el sol de siempre, ese que no hace distinciones, y ha irradiado la tierra con ardor. Es un clima fácil de entender. No hay en él ni ambivalencias ni dificultades de comprensión, y tampoco contiene

metáforas ni simbolismos. Por el camino me he encontrado con otros corredores. Había aproximadamente el mismo número de hombres que de mujeres. Los más vigorosos, los que corren golpeando con fuerza el suelo y cortando el viento al avanzar, parece que los persiga una cuadrilla de bandoleros. Por otro lado, están los corredores entrados en carnes, que corren con enorme sufrimiento: los ojos entornados, los hombros caídos y resoplando ruidosamente. Tal vez la semana pasada, después de que les diagnosticaran diabetes, su médico de cabecera les recomendó encarecidamente el ejercicio diario. Yo estoy un poco a caballo entre ambos.

La música de los Lovin' Spoonful, la escuches cuando la escuches, es estupenda. No pretende mostrar más de sí que lo necesario. Cuando escucho esta relajante música, los recuerdos de diversas cosas que me ocurrieron a mediados de los sesenta pasan lentamente ante mis ojos. Ninguno de esos episodios fue nada del otro mundo. Si se hiciera una película sobre mi vida (aunque el mero hecho de pensar en ello ya me horroriza), todas las escenas acabarían suprimidas en la sala de montaje. Seguro que dirían algo así: «Esta escena no hace falta que aparezca. No está mal, pero tampoco tiene nada de especial». Eso es. Son sólo pequeños acontecimientos sin importancia. Pero para mí son recuerdos valiosos llenos de sentido. Puede que, mientras voy recordando esto y aquello, esboce inconscientemente una sonrisa o ponga sin querer el gesto algo serio. Y, al final de ese cúmulo de recuerdos de vivencias normales y corrientes, estoy yo. Yo, aquí y ahora. En la costa norte de Kauai. Cuando pienso en la vida, a veces tengo la impresión de que no soy más que un tronco a la deriva, arrastrado por las aguas hasta una playa. Los alisios que soplan desde el faro agitan las hojas de los eucaliptos sobre mi cabeza.

Desde que a finales de mayo de este año me trasladé a Cambridge, Massachusetts, correr ha vuelto a ser uno de los pilares de mi vida cotidiana. Y corro bastante en serio. Cuando digo «correr en serio» me refiero, hablando de cifras concretas, a correr sesenta kilómetros a la

semana. O sea, a correr diez kilómetros al día durante seis días a la semana. La verdad es que preferiría correr diez kilómetros al día los siete días de la semana, pero cuando no es porque llueve es porque tengo mucho trabajo y tampoco puedo correr. También hay días en que estoy cansado y no me apetece. Por eso me reservo de antemano un día a la semana de descanso. De ahí que, para mí, la cifra de sesenta kilómetros a la semana, esto es, unos doscientos sesenta kilómetros al mes, sea la referencia cuando hablo de correr en serio.

En junio cumplí con lo previsto y corrí exactamente doscientos sesenta kilómetros. En julio aumenté la distancia y subí a trescientos diez kilómetros. Eso implica que corrí exactamente diez kilómetros al día sin descansar ninguno. Por supuesto, no corría cada día exactamente diez kilómetros, sino que, por ejemplo, si un día corría quince, al día siguiente sólo corría cinco. Vamos, que corría diez kilómetros al día de promedio (lo que, a ritmo de footing, significa más o menos una hora corriendo). Esto es para mí correr a un nivel bastante serio. Desde que llegué a Hawái, he mantenido este ritmo de diez kilómetros diarios. Hace ya tiempo que corro esta distancia de un tirón.

Para los que no lo han vivido nunca, el verano en Nueva Inglaterra puede ser infinitamente más severo de lo que imaginan. A veces hace fresco y se está a gusto, pero enseguida retornan los habituales días desagradables en los que el calor resulta insoportable. Cuando sopla el viento, aún se puede sobrellevar. Sin embargo, en cuanto el viento cesa, esa humedad proveniente del mar, que parece niebla, se convierte en una fina película y se adhiere con firmeza a tu cuerpo. Sólo con correr una hora por la ribera del río Charles, todo lo que llevo puesto acaba tan empapado de sudor que se diría que me han echado un cubo de agua por encima. La piel me escuece por el sol. La mente se me nubla. No consigo pensar nada coherente. Pese a todo, si le echo ganas y consigo acabar la carrera, entonces brota de mi interior una intensa sensación de frescura y renovación, que tiene también algo de autoabandono, como si me hubiera conseguido exprimir por completo.

Puedo dar varias razones que explican por qué, a partir de cierto momento, dejé irremediamente de poder correr «en serio». En primer lugar, está el hecho de que, al irse volviendo la vida más ajetreada, uno ya no puede tomarse en el día a día todo el tiempo libre que desea. Tampoco es que yo, de joven, contara con todo el tiempo para mí que quería, pero al menos no tenía que atender tal cantidad de labores cotidianas. No sé por qué, pero, según parece, esto de las labores cotidianas es algo que aumenta con la edad. Además, también está el hecho de que mi interés empezara a orientarse más hacia el triatlón que hacia el maratón. Como saben, en el triatlón, además de correr, también hay una prueba de natación y otra de bicicleta. Yo, que soy corredor, no debería tener especiales problemas para acometer la parte de carrera, pero para acostumbrarme a las otras dos iba a tener que llevar a cabo unos entrenamientos específicos. Tuve que rectificar mi estilo de natación desde el principio, aprender la técnica para montar en bicicleta y preparar bien los músculos para todo ello. Eso requiere tiempo y esfuerzo. Así que tuve que reducir el tiempo que dedicaba a correr.

Pero la razón principal por la que ya no podía correr con suficiente diligencia y entusiasmo fue que, a partir de cierto momento, empecé a sentirme algo hastiado del hecho de «correr». Había empezado a correr en el otoño de 1982 y, desde entonces, había corrido sin interrupción durante casi veintitrés años. Había hecho footing casi todos los días, había corrido por lo menos un maratón al año (contándolos, he corrido veintitrés hasta ahora) y, además, había participado en incontables carreras de todo tipo de distancias, tanto largas como cortas, por todos los lugares del mundo. Correr largas distancias siempre había ido bien con mi naturaleza. Simplemente, disfrutaba corriendo. Correr era para mí, de entre las numerosas costumbres adquiridas a lo largo de mi vida, tal vez la más provechosa y la que más sentido tenía. Y creo que, gracias a haber corrido ininterrumpidamente durante veintitantos años, mi cuerpo y mi espíritu se fueron formando y fortaleciendo.

No puede decirse que yo esté hecho para los deportes de equipo. Para bien o para mal, es algo con lo que se nace. Siempre que juego al fútbol o al béisbol (salvo durante mi infancia, es algo poco frecuente), no puedo evitar sentirme ligeramente incómodo. Tal vez se deba a que no tengo hermanos, pero lo cierto es que los juegos de equipo no me apasionan nada. En cuanto a los juegos en que se enfrentan dos personas, como el tenis, tampoco puedo decir que sean mi fuerte. El *squash* me gusta, pero, cuando juego un partido, tanto si gano como si pierdo, no acabo de quedarme convencido. Los deportes de combate también se me dan mal.

Por supuesto, yo también tengo mi pundonor y no me gusta perder. Pero desde antaño, no sé por qué, nunca he tenido especial interés en competir con los demás para ver quién gana o pierde. Y esta tendencia no ha cambiado, en general, al hacerme adulto. En este y en otros ámbitos, no me preocupa en exceso si gano o me ganan. Me interesa más ver si soy o no capaz de superar los parámetros que doy por buenos. Y, en este sentido, las carreras de fondo encajaban perfectamente con mi mentalidad.

Si uno prueba a correr un maratón se da cuenta de ello: a los corredores de fondo no les importa demasiado que otro corredor les supere o superar a otro durante la carrera. Por supuesto, si uno llega a ser un corredor de elite de los que aspiran a la victoria, entonces superar al rival que se tiene delante cobra mucha importancia, pero en general, para los que no formamos parte de esa elite, una victoria o una derrota en particular no es crucial. Es posible también que, entre estos últimos, haya quien corra con la motivación de no querer que le gane tal o cual persona, y quizás eso les sirva de estímulo para entrenar. Pero si tu motivación para correr una carrera desaparece (o disminuye) cuando determinado rival, por los motivos que sean, no puede participar en ella, está claro que no aguantarás mucho como corredor.

La mayoría de los corredores suele afrontar las carreras fijándose de antemano un objetivo concreto, del estilo: «Esta vez intentaré hacerlo en tal tiempo». Si consiguen recorrer cierta distancia en el tiempo que se han fijado, entonces «han conseguido algo», y, si no lo logran, entonces «no lo han conseguido». Pero, aun suponiendo que no logren correr en el tiempo que se han fijado, si al acabar sienten la satisfacción de haber hecho todo lo