

De qué hablo cuando hablo de correr
Haruki Murakami
Tusquets Editores

Uno

5 de agosto de 2005 – Isla de Kauai (Hawai)

¿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 Hawai. 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 Hawai 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 Hawai 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 Hawai, 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 noreste, refrescar el verano de Hawai. 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 Hawai 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 periodo 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 Hawai, 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 irremediabilmente 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 posible, si experimentan una reacción positiva que les vincule con la siguiente carrera, la sensación de haber descubierto algo grande, tal vez ello suponga ya, en sí mismo, un logro. En otras palabras, el orgullo (o algo parecido) de haber conseguido terminar la carrera es el criterio verdaderamente relevante para los corredores de fondo.