

EL CANSANCIO INSPIRADOR EN EL DEPORTE

THE INSPIRING WEARINESS OF SPORT

O CANSAÇO INSPIRADOR NO ESPORTE

*Luis Guillermo Jaramillo Echeverri¹
Juan Carlos Aguirre García²*

Resumen

El deporte ofrece condiciones de posibilidad inspiradora en una sociedad de rendimiento. El escrito es una reflexión acerca del estado de fatiga e hiperactividad como tiempo medido y capacidad ilimitada que se exige al hombre y a la mujer de hoy. Se abordan dos apartados: el paso de una sociedad disciplinada a una sociedad de rendimiento y el deporte como fuente de inspiración que contrarresta los estados extenuantes de agotamiento físico y mental de la sociedad actual.

Palabras clave: actividad de ocio; sociedad del cansancio; educación física; ocio

Summary

Sport offers inspiring possibilities to a society founded on efficiency. This document is a reflection upon the states of weariness and hyperactivity viewed as the measured time and the unlimited capacity demanded to today's men and women. Two sections will be presented: the change from a society based on discipline to a society based on efficiency, and sport considered as a source of inspiration that counteracts the grueling conditions of physical and mental exhaustion in current society.

Keywords: leisure time activities; society of weariness; physical education; leisure

Resumo

O esporte oferece condições de possibilidade inspiradora em uma sociedade de desempenho. O escrito é uma reflexão sobre o estado de fadiga e hiperatividade em tanto tempo-medido e capacidade-ilimitado, o que se exige ao homem e à mulher de hoje. Abordam-se duas seções: a passagem de uma sociedade disciplinada a uma sociedade de rendimento e o esporte como fonte de inspiração que contraria os estados intensivos de esgotamento físico e mental da sociedade atual.

Palavras-chave: Atividade de lazer; sociedade do cansaço; educação física; lazer

Fecha de recepción: 22 de marzo de 2017

Fecha de evaluación: 23 de septiembre de 2018

Para citar este artículo:

Jaramillo, L. y Aguirre, J. (2019). El cansancio inspirador en el deporte. *Lúdica Pedagógica*, 28, 79-86.

1 Doctor en Ciencias humanas y Sociales-Educación. Correo electrónico: luisguijara@gmail.com

2 Doctor en filosofía. Correo electrónico: jcaguirreg@bt.unal.edu.co

INTRODUCCIÓN

Son abundantes los estudios que muestran un aumento del sedentarismo o inactividad física en la sociedad actual. Jacoby, Bull y Neiman (2003), por ejemplo, presentan informes que exploran la magnitud del sedentarismo en Brasil, Chile, México y Perú; en términos generales, anotan que más de dos terceras partes de la población no practican los niveles de actividad física recomendados para obtener beneficios en su salud. Esta alta prevalencia del sedentarismo, con sus riesgos sanitarios, es especialmente alarmante a la luz de los extensos y acelerados cambios de estilo de vida en zonas urbanas que fomentan la comodidad y el mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida: trabajo, tareas domésticas, transporte y pasatiempos.

Otros datos evidencian un elevado número de personas que buscan estilos de vida confortables a través de la sofisticación de aparatos tecnológicos que les faciliten el acceso a una información rápida y permanente. Consecuencia de esta inercia corporal, algunos estudios divulgan el crecimiento de muertes por infarto agudo de miocardio, hipertensión, arterioesclerosis, diabetes *mellitus* tipo 2 y demás enfermedades ocasionadas por inactividad y malos hábitos alimenticios: sobrepeso, obesidad y dieta abundante en carnes rojas, grasas y carbohidratos (Gómez, Monteiro, Cossio-Bolaños, Fama-Cortez y Zanenco, 2010). No obstante, son meritorios los esfuerzos realizados por diversas organizaciones gubernamentales, institutos de deporte, actividad física y centros de educación superior que promueven la apertura de programas de pregrado y posgrado en deporte, ocio y actividad física para la salud.

Estos esfuerzos institucionales van encaminados a que las personas sean más activas físicamente, que incorporen dentro de sus rutinas prácticas de vida saludable: sustituir el auto por la bicicleta una o dos veces por semana, alternar el ascensor con las escaleras al llegar o salir de casa, visitar parques naturales y participar de actividades culturales como teatro y baile. Si bien estas actividades son alternativas saludables que previenen un número de enfermedades físicas, lo cierto es que el ritmo acelerado de la sociedad estimula el consumo de bienes y servicios que exceden los apetitos de compra de los individuos. El trabajo en red, la ingesta de comida rápida y

el aumento de tiempo laboral parecen no detenerse jamás (Bauman, 2009).

Lo que persiste en estas liquideces sociales es la oferta de una *vida de consumo* que desborda el rendimiento físico de los músculos, excede la circulación del flujo sanguíneo y late más de prisa que un corazón taponado por el colesterol. En esta competitividad social, fagocitante por demás, se exige a los programas en deporte que circulen con la misma hiperactividad y rapidez de estos tiempos. Para Byung-Chul Han, la sociedad actual está experimentando una violencia neuronal a través de un sistema viral que penetra la vida psíquica de las personas (2012). En este siglo las enfermedades no son solo endémicas o físicas, como en su tiempo lo fue la malaria o la tuberculosis; hoy las personas no solo mueren por problemas cardíacos u obesidad; aunado a este paquete físico-mortal, emergen enfermedades neuronales como la “Depresión, Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) o el Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO), [enfermedades] que definen el panorama patológico de este siglo” (Chul-Han, 2012, p. 11).

Parece ser que las personas de hoy son más activas que la inactividad que evidencian los estudios de morbilidad antes enunciados. Si bien la población mundial, al menos en países desarrollados, sufre enfermedades como depresión o falta de atención, es porque sus vidas experimentan rutinas que provocan un desgaste físico y mental del cual difícilmente pueden recuperarse. El resultado de estas patologías no son solo infartos físicos, también son psíquicos, ocasionados por un elevado exceso de positividad (alcanzar el éxito a toda costa); situación que pone en cuestión lo que regularmente se entiende por actividad o inactividad.

Frente a este panorama social, los programas de actividad física, deporte, ocio, recreación y salud no solo deben apuntar al bienestar físico de las personas. Además, deben reflexionar críticamente acerca de cómo la sociedad hace de las personas personajes: sujetos insertados en un sistema funcional y burocrático, aptos para servir en el anonimato de sus identidades con tareas específicas dentro del mismo sistema social (Díaz de Rada, 2008); lo que el presente siglo ha ido naturalizando, son seres recortados

o amputados que encajan perfectamente en el pensamiento glorioso de un yo-consumidor (Jaramillo, 2014); sobrecalentamiento del ser que tiene origen en la sobreabundancia de lo idéntico, masificación de la positividad (Chul-Han, 2012).

El presente escrito es una crítica que intenta poner en cuestión el deporte y la actividad física como rueda o engranaje fatigante del actual sistema social; sistema que ya no se compone de sujetos de *obediencia* en una sociedad disciplinaria, sino de sujetos de *rendimiento* en una sociedad excluyente y extenuada. Esta sociedad permanentemente alienta y promueve seres de éxito, sin límites, emprendedores, dueños de sí mismos, incentivados por medios de comunicación que les hacen creer que son altamente triunfadores. En este modelo atomizado está imbricada una lógica de competitividad. Aun así, se guarda la esperanza de que por las hendijas de esta frenética sociedad emerja el ocio, una actividad física o un deporte, como acción consciente y vital que haga de lo acelerado de la vida algo más pausado y deseable, y de la intoxicación tecnológica algo menos asfixiante.

DE UNA SOCIEDAD DISCIPLINARIA A UNA SOCIEDAD DEL RENDIMIENTO

Los viejos modelos disciplinarios de la sociedad están cambiando hacia una sociedad del *rendimiento*, que constantemente promueve “proyectos, iniciativas y una alta motivación; estas reemplazan la prohibición, el mandato y la ley; la sociedad del rendimiento produce seres depresivos y fracasados” (Chul-Han, 2012, p. 27). El ser humano de hoy es más entretenido que antes; posee la capacidad de poner atención a varios asuntos a la vez; por ejemplo, escucha música y lee mientras divisa un paisaje, se comunica por WhatsApp mientras almuerza y está en familia; habla por teléfono celular mientras conduce y mastica chicle; incluso, se toma un autorretrato en el accidente de tránsito que causó por conducir y hablar por celular al mismo tiempo. Estos casos evidencian que las personas tienen multiplicidad de tareas por atender y un progresivo aumento de contactos con los cuales no se pueden perder el más mínimo detalle respecto a todo lo que acontece en las imparables redes sociales.

Más allá de este esnobismo social, lo que se percibe es cómo los sistemas de mercado ponen a disposición todo aquello que una persona es capaz de abarcar. Se

pasa de un deber ser a un poder hacer: yo empoderado al que constantemente se le anuncia que ahora es tiempo de comprar, viajar, gastar, invertir: “si no es ahora, entonces cuándo”; se ingresa a un presente continuo que desaloja el pasado como in-actual y el futuro como poco seguro. El hombre y la mujer de hoy están inscritos en un consumo con presente eterno. Se les predica que el éxito está más cerca que nunca, que las oportunidades tienen que aprovecharse ¡ya!, pues el tiempo transcurre demasiado rápido para todos. Personajes que deben ajustarse a las exigencias del mercado a fin de estar a la altura de sus promesas y jamás desperdiciar las “oportunidades” que se ofrecen a la mano. “El lenguaje de hoy se caracteriza por aprovechar al máximo todo aquello que nos rodea; incluso, aprovecha al máximo de ti mismo y de los otros en el menor tiempo posible” (Max-Neef, 2005, p. 15).

Ahora bien, términos que eran comunes solo en el ámbito deportivo, como la palabra *rendimiento*, actualmente han entrado al lenguaje de toda la sociedad. Las personas son más vertiginosas y productivas que cuando dominaba el paradigma de la obediencia, no porque esta se haya desplazado de una sociedad disciplinaria, sino porque se ha convertido en una continuidad de la obediencia (Chul-Han, 2012); personas que rinden a partir de la flexibilidad laboral, el tiempo cronológico y la virtualidad del lugar: hoy se trabaja y estudia hasta altas horas de la noche sin salir de casa; una maestría o doctorado se cursan en Londres, Buenos Aires, Madrid o Monterey sin desplazarse de la vecindad. De igual forma, se planea la vida en pareja y la venida de los hijos tanto como la cena o el “ejercicio sexual”: sexo sin amor y sin imaginación, “quehacer compartido que no tiene más importancia, y acaso menos, que la gimnasia, el baile o el fútbol” (Vargas Llosa, 2012, p. 53).

Otra palabra que antaño era propia del deporte es *dopaje*. Hoy por hoy se ingresa a un desgaste ocupacional, que más que visibilizar un sí mismo cansado expone un alma agotada, quemada. En la actualidad no solo toman bebidas energizantes quienes practican algún deporte, también las consumen transportadores del servicio público, estudiantes antes de presentar una prueba, vigilantes que luchan contra el sueño, médicos antes de practicar una cirugía, y docentes en sus encuentros académicos. Para todos ellos, es indispensable estar despiertos, sobre todo

en esos horarios donde habitualmente se duerme, a fin de cumplir con los ritmos impuestos de una sociedad que no tolera el descanso. Precisamente, lo que hacen estas bebidas hipertónicas es sobrestimular el cuerpo para evitar el descanso a que este tiene derecho, lo cual se traduce en un desgaste físico que culmina, por lo general, en incapacidad mental y autoagresión laboral (Martínez-López y Saldarriaga-Franco, 2008).

Pues bien, a esta *sociedad del rendimiento* pertenecen hombres y mujeres a los que permanentemente se les dice —desde los mismos programas de deporte— que se ejerciten, que se muevan, que sean más activos; desconociendo, de cierto modo, que ya están fatigados. Altos niveles de actividad laboral, sobrestimulación e hiperactividad los llevan a padecer enfermedades psíquicas, como alteración ocupacional y pérdida de atención. O sea, a los infartos físicos se suma una extenuación mental, lo que provoca además infartos psíquicos o infartos del alma. Valdría la pena preguntarse entonces: ¿cuál es la diferencia entre un cansancio estimulado por el deporte y el cansancio fatigante de la sociedad actual? Si, como creemos, el deporte genera un cansancio distinto al cansancio social, es posible que las ofertas de ocio, actividad física y deporte contribuyan a un movimiento y una actividad distinta a la lógica desgastante del rendimiento social. A lo mejor, sea una actividad más contemplativa de los espacios y más consciente de las actividades; es decir, un moverse en cierta *quietud andante*, donde el cansancio no llegue necesariamente a la extenuación, ni los encuentros interpersonales a la violencia.

No es extraño encontrar entonces, desde una tradición filosófica, autores como Heidegger que se distanciaron de un moverse funcional y mecánico: movimiento regido por la exactitud matemática y geométrica del cuerpo. Heidegger promovía la vida práctica como cualidad del ser movido (Gutiérrez, 2002). Este movimiento no es contrario a la quietud, sino a un tejido trenzado entre movimiento y quietud. Aristóteles denomina a este entretrejerse *acción*, que procede de la palabra griega *energeia*, y que designa una motricidad de un ser que no necesariamente es movido para conseguir un producto material (Jaramillo, 2013). A continuación se presentará un cansancio promovido por un deporte incluyente, con significado y sentido en una sociedad que urge

volver a esos tiempos pausados y a esos lugares de encuentro y participación vital.

POR UN CANSANCIO INSPIRADOR EN EL DEPORTE

El deporte de élite o de competencia hace de quien lo practica un ser que eleva sus capacidades físicas al máximo. Esto ha originado —sin ser una constante— que algunos ídolos del deporte terminen solos o en depresión. El cansancio de *rendimiento* provoca un cansancio a solas, que aísla y divide (Chul-Han, 2012). Uno de tantos ejemplos lo expone Zandra Pedraza con el atleta Oscar Pistorius; en él se evidencian las variadas facetas de imagen y exteriorización que vive el cuerpo deportivo de hoy:

Oscar Pistorius, deportista surafricano que participó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 con prótesis de fibra de carbón en ambas piernas. Allí alcanzó las semifinales en la prueba de 400 m individual y participó en el equipo de relevos de 4 × 400 m, aparte de ganar los 400 m en los Paralímpicos. Pistorius es un doble amputado que logró pasar de las competencias paralímpicas a las justas de los deportistas íntegros con un cuerpo convertido en normal por dos prótesis con las cuales alcanza gran velocidad (...) Tras su éxito deportivo, Pistorius vivió un segundo momento de fama mundial por cuenta del asesinato de su novia. El cuerpo de Reeva —el cadáver— fue hallado en casa de Pistorius y él ha afirmado que le disparó porque la tomó por un ladrón. Aparentemente, confundió su figura con la de un hombre. Reunimos ya tres elementos para reconocer el cuerpo: su constitución y movimiento, la figura y el cadáver. (2013, p. 14).

En Pistorius se unen rendimiento deportivo y rendimiento social; imaginario de héroe que termina aislado, así en un comienzo estuviera rodeado de un séquito de seguidores que lo acompañaron, no solo en la fama, sino en el dolor. Mezcla de logro y tragedia que culminó en anonimato. Reflejo de cansancio donde predominaron el agotamiento, la incapacidad y la indiferencia.

En esta sociedad los resultados que se esperan son más exigentes que los productos que se obtienen. Esto lleva necesariamente a buscar —desde los mismos programas de deporte, recreación y salud— otras formas de encuentro social. Un lugar y un tiempo

donde el cansancio sea el resultado de una sociedad más justa y equitativa y no solo de extenuación y vanagloria; en otras palabras, un cansancio que genere otro tipo de encuentros, otros tiempos, otras empatías. Siendo así, ya no se hablaría de un ser fatigado por la presión social que exige un producto rentista; por el contrario, sería una sociedad donde la implicación del lugar y la apertura hacia el Otro (el prójimo), resquebrajen el ídolo de un yo-puedo-fatigado. El deporte, el ocio y la actividad física posibilitan un modo distinto de cansancio, tal vez un *cansancio inspirador* donde se contrarresten la esquizofrenia y el desequilibrio psíquico; estos promoverían, más bien, una actividad en la cual las fuerzas del cuerpo se revitalizarían con prácticas de sentido. Para tal fin, se presentan dos características del deporte que hacen de la actual sociedad una comunidad obturante, pero a su vez, dos posibilidades de encuentro ético, disfrute y responsabilidad para consigo mismo, los Otros y el mundo.

EL KAIRÓS O LA INFINITUD DEL TIEMPO

Una primera característica de la presente sociedad, donde los programas de actividad física y deporte se han amalgamado con la lógica del rendimiento extenuante, es el manejo métrico del tiempo. Hoy se receta actividad y ejercicio físico tanto como se suministran medicamentos varias veces por semana, por varios meses al año. El tiempo inútil, de derroche, desmedido, sin un fin que lo justifique, el kairós, ya no goza de importancia; ahora es *cronos* o el tiempo medido, el que determina las series y frecuencias del ejercicio a partir de unas series y rutinas; dosificación que se ha normalizado, especialmente, en los centros de acondicionamiento físico. Las personas han aprendido a programar tan bien sus vidas, que todo aquello que esté lejos de un plan productivo se percibe como poco aprovechable; los gimnasios abren sus puertas desde la madrugada y cierran hasta altas horas de la noche. Se promueve actividad física como rutina para que el cuerpo se amolde y modele a través de dosis semanales de ejercicio. Tiempo físico medido que está en correspondencia con la cronología rentable de la actual sociedad.

Para Manfred Max-Neef, esto no siempre fue así. Durante los primeros siglos del segundo milenio de la civilización occidental el tiempo era trascendente,

signado por un ser superior que estaba a la altura de las acciones y necesidades cotidianas:

Ello hizo posible la construcción de las grandes catedrales y de los espléndidos monasterios donde el tiempo era un factor irrelevante. ¿Que la construcción de esta o aquella catedral iba a demorar quinientos años? ¡Y qué importa! Nadie estaba apurado. Después de todo se trataba de construir para la eternidad, y la eternidad no es tiempo infinito sino atemporalidad. Habría que alegrarse de que en esos tiempos el lenguaje de la eficiencia aún no se había inventado. La trascendencia estaba en el acto y no en el tiempo requerido para realizarlo. A diferencia de nuestra época eficientista en que el mérito radica en hacer lo más posible en el menor tiempo posible, el mérito de entonces radicaba en hacer lo mejor posible en el tiempo que fuera necesario. Se trataba, pues, de un lenguaje coherente con los desafíos de sus tiempos. Algo que me permite afirmar, por escandaloso que pudiera sonar hoy en día, que la inmensa mayoría de las obras inmortales creadas por la humanidad han sido producto de la lentitud y de la ineficiencia. (Max-Neef, 2005, p. 16).

Esta eternidad, esta atemporalidad, se experimenta en el solaz del ocio, la recreación, el juego y el deporte para todos; en estos se viven experiencias donde parece que el tiempo se detuviera. Participar de actividades jugadas, sin un fin específico, hace del tiempo cronológico algo irrelevante, momentos donde el cansancio es parte de la alegría experimentada; no es entonces extraño escuchar expresiones de asombro en personas que han participado de estas actividades, como: “el tiempo se me pasó volando cuando me encontraba jugando o haciendo deporte”. Esto fue porque se ingresó a un tiempo de ineficiencia e inutilidad, de derroche energético donde cuerpo y alma se entregaron por completo a un disfrute no desgastante sino reparador; la hora de culminación de la actividad se olvidó por completo.

Para Jean le Boulch (1997), existen dos componentes energéticos del movimiento: un componente energético-operativo y un componente energético-afectivo. El primero hace parte de “movimientos que presentan un objetivo exterior ajeno a la persona y que se definen respecto a la relación con el entorno... es la acción que tiende a la satisfacción de la necesidad” (p. 91). El segundo, está relacionado con la motivación afectiva de la persona, pues son esas actividades

[...] escogidas de forma libre que implican recursos energético-afectivos de la persona. Su carácter individual o colectivo, simbólico o funcional, es escogido intencionadamente por él o por los jugadores y acaba por constituir una actividad verdaderamente creadora, mediante la cual el hombre se desarrolla y se realiza. (p. 92).

Efectos de un deporte jugado que no necesariamente exige una justificación o una tarea. Por el contrario, excede el movimiento operativo que solo exige producción y rendimiento.

LA LIMITACIÓN O LO QUE SE-PUEDA-NO-HACER

La segunda característica que subsume el deporte a una sociedad de rendimiento y a su vez guarda relación con los tiempos cronológicos de hoy es la exigencia social de hacer del hombre y la mujer seres de éxito, perfectamente ajustados a lo que pueden y deben hacer; esto, en consonancia a factores de consumo y satisfacción. Por ello, no es extraño encontrar que las personas paguen por lo que son, y un poco más por lo que han llegado a ser, y paguen simplemente por esto: por la vida que llevan (Kunz, 1998). La capacidad de consumo se homologa a la capacidad de lo que son; de lo que pueden hacer con sus vidas; por consiguiente, se promociona la potencia de su ser, la afirmación de lo que son a través de la imagen y la capacidad física y no sus limitaciones como seres humanos; en otras palabras, se promociona lo que podrían llegar a hacer con sus cuerpos. De este modo, se ingresa al frenetismo de obtener la figura perfecta, el peso ideal, la salud estable, una vida de éxito; cúmulo de idealizaciones estimuladas a través de frases como: “te lo mereces”, “tú siempre puedes”, “se puede lograr”, “eres capaz”; exceso de *positividad* que cercena la posibilidad de una impotencia o incapacidad.

Contrario a lo que pudiera pensarse, el sentirse incapaz por algo o de algo no significa un deterioro de la personalidad o una baja autoestima; la incapacidad permite el reconocimiento de las limitaciones o posibilidades físicas. Para Giorgio Agamben, toda potencia alberga a su vez una impotencia, lo cual no significa una ausencia de potencia sino la capacidad de decidir y ser consciente de las propias potencialidades.

El hombre es el viviente que, existiendo en el modo de la potencia, puede tanto una cosa como su contrario, ya sea hacer como no hacer. Esto lo expone, más que cualquier otro viviente, al riesgo del error; pero a la vez, le permite acumular y dominar libremente sus propias capacidades, transformarlas en “facultades”. (Agamben, 2014, p. 64).

A diferencia de lo que se promueve en la actual sociedad –ir más allá de las capacidades y forzar el cuerpo al límite de la potencia–, convendría descubrir las propias incapacidades a fin de recuperar esa libertad, no de lo que *no-se-puede-hacer*, sino de lo que *se-puede-no-hacer*; es decir, gozar de la oportunidad de decidir y ser consistentes con nuestro actuar en el mundo.

Desde el deporte y la actividad física, las personas pueden ser más conscientes de las limitaciones de su cuerpo; no solo para conocer sus potencialidades, sino sus impotencias, regularse y exigirse en la medida en que la condición física se lo permite. Nada hace más consciente al ser humano que las limitaciones de su cuerpo. Por tanto, no es al cuerpo al que se exige un rendimiento, es al ser como unidad (cuerpo-alma-espíritu). Esta exigencia genera en sí misma la limitación y determinación de cuánto puede llegar a hacer. Se está en una sociedad que priva la experiencia de lo que *se-puede-no-hacer*; los procesos emanados de una actividad física consciente e intencional vivifican las limitaciones y ponen en cuestión la propaganda de la perfección y condición física extenuante.

POSIBILIDADES DE UN CANSANCIO INSPIRADOR

Las dos anteriores características, ofrecidas desde el deporte, recuperan los tiempos existenciales y las limitaciones humanas; promueven un cansancio que reaviva los ánimos y repara las fuerzas de las aceleradas maneras de vivir. Por tanto, se plantean otras formas de acción en las que un cansancio deportivo jugado desnuda y a la vez abraza una humanidad sintiente y limitada; posibilidades distantes de una lógica de consumo que tipifica a las personas con criterios de aparente verdad y que, posteriormente, se utilizan en eslóganes alusivos a una falta de posición y compromiso (Jaramillo, 2014). En esta sección, se presentan tres posibilidades acerca de cómo el deporte toma distancia de un cansancio que inhibe; se propone por

tanto un cansancio inspirador desde el fondo mismo de las singularidades y limitaciones humanas.

Una primera posibilidad es sentir el cansancio como resultado de una actitud que se abre ante el mundo. El cansancio que fatiga es aquel que domina, que hace del mundo un objeto de necesidades, recursos y servicios. Por el contrario, desde los principios de la motricidad humana, el cansancio que inspira es aquel que abre al ser humano al mundo; mundo ofrecido en cohabitación y disfrute, no solo como producción. Para Levinas (2012), el yo no está interesado inicialmente en conocer el mundo sino en disfrutarlo, absorberlo, asimilarlo; es decir, no es un mundo hostil, pues a pesar de estar en medio de él, se experimenta una sensibilidad que se da como comienzo para vivir un cansancio que no solo procede de las capacidades físicas sino de las posibilidades de estar recreados en él. “Un cansancio en cuanto volverse accesible, como consumación del hecho de ser tocado y poder tocar [...] cansancio que hace que uno se detenga y se demore” (Chul-Han, 2012, p. 74). Por consiguiente, será un deporte que no está en enemistad con el entorno natural ni un lugar para el consumo y la producción. Por ejemplo, todas las ondulaciones de la montaña por las que transita el deportista en su bicicleta no son ya un accidente geográfico del cual extraer un recurso. Por el contrario, son posibilidades que se ofrecen para hacerse responsable de ella; exigen de él cuidado y protección, oportunidad para sentir el cansancio como un don y no como un desgaste físico. El cansancio producido por el deporte nos devuelve el asombro al mundo.

Una segunda manera de experimentar un cansancio que inspira es aquel que se resiste a la positividad de hacer todo y en todo momento. “La inspiración del cansado dice menos lo que hay que hacer que lo que hay que dejar” (Chul-Han, 2012, p. 75). El cansancio otorga al hombre un sosiego especial, un no-hacer sosegado. Es el cansancio que se permite los descansos, que no va al límite del agotamiento; de esta manera, se abren otras ventanas a los sentidos, pues en medio de la velocidad y la agilidad, la lentitud también es posible. El corredor experimentado es bueno porque aprendió a caminar lentamente; valora el mirar contemplativo y aprecia las limitaciones de su cuerpo; el músculo que un día forzó, le da la oportunidad de moverse lentamente, posibilitando en él un descanso y un tiempo recupera-

ción. Por ejemplo, es común escuchar, sobre todo en hombres que han superado la mitad de la vida, que jugó fútbol hasta que se lesionó la rodilla, o sufrió un pre-infarto, el cuerpo ya no respondía a las exigencias físicas. Pues bien, si en el primer caso el deportista aprende a valorar el mundo, en este aprende a valorar su cuerpo, a quererlo, no solo por lo que este puede hacer, sino por lo que puede no hacer; aquello que no puede cambiar, pero que le llena de sentido como experiencia vivida y afectiva.

Una tercera posibilidad es el cansancio que se vive intersubjetivamente, un cansancio que vivifica y rejuvenece las potencialidades vitales. La sociedad actual ha acostumbrado a los seres humanos a vivir el cansancio en soledad, arrinconados en puestos laborales donde el otro incomoda y es causa de alergia; hiede por tanto el sudor de la fatiga donde es imposible soportar el encuentro y la compañía de los otros. El cansancio promovido por un deporte jugado posibilita la emergencia de un sudor que se distancia de un humor o exhalación fatigante. Deporte jugado que no es una falta de esfuerzo sino una falta de sentirse esforzado (Gadamer, 1993). Este cansancio lo vive una comunidad donde los seres se entregan a un solaz intersubjetivo a fin de no sufrir un recalentamiento de la subjetividad; cordialidad donde brota la risa de aquellos que se han dejado llevar por el disfrute mismo del juego (Jaramillo, 2004). No se vive un cansancio en soledad, se experimenta un cansancio comunitario: que une y no divide, coimplica y no aísla.

¿Y DESPUÉS DEL CANSANCIO QUÉ? CONCLUSIÓN

El tiempo del cansancio inspirador es un *entretiempo* que se abre a la amistad, a un tiempo jugado que se distancia de la sordidez de un trabajo sobreestimulado. Un cansancio que está en el intervalo del descanso, del *Sabbat*. Todo ser humano alguna vez ha experimentado esa sensación de sentirse cansado; especialmente, cuando practica algún deporte. Inicialmente viene el impulso de no querer continuar con la práctica, pero una vez que pasa ese cansancio inicial, se siente que existen fuerzas para el gozo, para el disfrute, luego se desea que la práctica no se acabe jamás. En medio de complicidades, guiños, reacciones, risas y limitaciones, se siente que el cansancio es una dulce compañía, donde brotan fuerzas que no

se creían tener, ni ánimos que en otras situaciones pudieran surgir. Tiempos infinitos donde el movimiento se vuelve afecto, realización y alegría; saber coimplicado que se derrama caprichosamente por la sensibilidad de un cuerpo que habita en armonía con aquello que nos hace humanos, demasiado humanos; es decir, nuestro cansancio.

AGRADECIMIENTOS

Los autores dan expreso crédito y mención a la Universidad del Cauca por los espacios y tiempos brindados para la realización de estas reflexiones. Igualmente, agradecen a los miembros de los grupos de investigación Konmoción y Fenomenología y ciencia por permitir la maduración de estas ideas.

CONFLICTOS DE INTERESES

El manuscrito fue preparado y revisado con la participación de los autores, quienes declaramos que no existe conflicto de intereses que ponga en riesgo la validez de los resultados presentados.

REFERENCIAS

- Agamben, G. (2014). Sobre lo que podemos no hacer. En *Desnudez* (pp. 63-66). Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.
- Bauman, Z. (2009). *Vida de consumo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Chul-Han, B. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Díaz de Rada, Á. (2008). ¿Qué obstáculos encuentra la etnografía cuando se practica en las instituciones escolares? En M. Jociles y A. Franzé (eds.) (pp. 24-48). ¿Es la escuela el problema? Perspectivas socio-antropológicas de etnografía y educación. Madrid: Trotta.
- Gadamer, H. G. (1993). El juego como hilo conductor de la explicación ontológica. En *Verdad y Método I* (pp. 143-154). Salamanca: Sígueme.
- Gómez, R, Monteiro, H., Cossio-Bolaños, M., Fama, D y Zanesco A., (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerati-

vas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [en línea], 27, 3, 379-386.

- Gutiérrez C., B. (2002). *Temas de filosofía hermenéutica*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública* [en línea], 14(4), 223-225.
- Jaramillo, L. G. (2004). La escuela, el colegio, la razón y la pasión. Un mundo escolar objetivado por el niño, la niña, el y la adolescente de hoy en torno a la clase de Educación Física. Un proceso de formación. *Apuntes. Revista de Educación Física y Deportes*, 75, 39-44.
- Jaramillo, L. G. (2013). Hermenéutica y motricidad: la carne interior que somos. En: D. Hurtado y R. Murcia (coords.). *Motricidad: escenarios de debate* (pp. 99-122). Armenia-Quindío: Kinesis.
- Jaramillo, L. G. (2014). La rebelión de la revelación. *Nómadas*, 40, 175-189.
- Jaramillo, L. G. y Aguirre, J. C. (2012). La percepción y la pregunta por el sentido: implicaciones para una enseñanza corporal con-sentido. *Lúdica Pedagógica*, 2(17), 33-40.
- Kunz, G. (1998). *The paradox of power and weakness: Levinas and an alternative paradigm for psychology*. Nueva York: State University of New York Press.
- Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.
- Levinas, E. (2012). *Totalidad e infinito*. Salamanca: Sígueme.
- Martínez-López, E. y Saldarriaga-Franco, J. (2008). **Inactividad** física y ausentismo en el ámbito laboral. *Rev. Salud Pública* [en línea], 10(2), 227-238.
- Max-Neef, M. (2005). *Del saber al comprender: Navegaciones y regresos*. Primer Encuentro Nacional por la vida. Escuela del Vitalismo Cósmico. 26-27 de Agosto, Universidad Nacional de Colombia.
- Pedraza, Z. (2013). Por el archipiélago del cuerpo: experiencia, práctica y representación. *Nómadas*, 39, 13-27.
- Vargas Llosa, M. (2012). *La civilización del espectáculo*. Bogotá: Alfaguara.