

# Contar lo que nos falta

escrito por Valentina Arango

Cuando corro me gusta separar por segmentos el trabajo que tengo que hacer: una hora dividida en lapsos de quince minutos, once vueltas logrando cada una en un promedio de cuatro minutos, la mitad del entrenamiento anterior, o el doble del domingo pasado.

La mejoría también se hace con cálculos sencillos: el mismo circuito bajando un minuto el ritmo promedio, el doble de la distancia ya recorrida sin sentirme más cansada, o lograr el mismo tiempo sin necesidad de tener la música como marcador del ritmo.

Fuera de eso, que cuento y que ya existe, cuento para proyectar mi camino, con resistencia o con distancia: lograr una vuelta completa sin caminar segmentos, aumentar diez minutos de resistencia para llegar a cinco, lograr un kilómetro por debajo de seis, y así seguir dándole el lugar a cada meta.

En algún momento de este año la meta que decidí fue correr diez kilómetros en carrera: solo debía duplicar la distancia de los cinco ya logrados. De cinco en cinco y de kilómetro en kilómetro llegué a los diez sin haberlo calculado: más rápida, menos cansada y con ganas de seguir corriendo. La distancia ya la alcancé, y la carrera es en tres días.

La meta, ahora, son veintiuno: en cinco meses duplicar lo ya alcanzado. Para eso espero, al igual que con los diez y contando cada distancia y cada minuto, llegar a los segmentos necesarios: en los que pueda meditar, entender mi existencia, y ser feliz mientras corro a mi propio ritmo.

Ayer me hice una punción seca en la zona en la que más dolor he sentido en la vida: la espalda, la cadera, el sacro. Esas agujas me recordaron mi umbral y el lugar del cuerpo que creí haber olvidado. Así, mientras cuento los días que faltan para llegar a la carrera, cuento también cada músculo y articulación a los que le debo lo que es saber cuándo ya no se siente dolor.

El dolor termina siendo como la distancia: las horas que faltan para que termine, el descanso como presupuesto para el mejor final posible, y la consciencia de la temporalidad y finitud de lo que nos molesta. Esta es la vida que fluye y se cuenta.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/valentina-arango/>