

“Camminare:
uno strumento per il self-empowerment”

gennaio 2002

Daniela Fregosi

1999
Parco dell'Uccellina
San Rabano

Riappropriarsi del tempo. Camminare salendo piano e fermarsi, solo qualche secondo, ad ascoltare il silenzio del nulla. E poi, piano, ricominciare a muoversi. Fermarsi di nuovo a pensare, parlarsi e risponderci, ritrovandosi. Stendersi poi sulla terra, sull'erba e stando giù cambiare la prospettiva e guardare tutto da un altro luogo. Stendersi ed aprire il sipario su piccole foglie argentate e tremolanti. E stesi così rinascere dalla terra con gli occhi rivolti altrove, su, per incontrarsi in modo nuovo. Arrampicarsi, aggrapparsi sudando ed ansimando sentire il respiro caldo e vivo. Ansimare in modo naturale e ritmico in sincronia con tutto il resto. E poi fermarsi di nuovo. Mangiare e sentire sapori nuovi. Gli stessi colori, le stesse rotondità, questa volta vive, entrare lentamente e finalmente essere accolte e riconosciute come amiche. Mangiare rispettando ogni piccolo pezzo, mangiare mordendo piano, lasciare alla bocca tempo e spazio per esplorare ed assimilare, viva, ciò che è vita. E poi ricominciare a camminare riscaldati dagli scarponi sporchi di terra, pregni di fango e di vita, umidi di memoria e di emozioni. Lasciarli andare liberi e sporchi, lasciarli scivolare sulla crema nocciolata delle zolle in cima ad una collina fleshata dall'oro metallico. Camminare fino a quando le luci appaiono ormai lontane, il tramonto riparato, ed i passi riecheggiano nel silenzio e nell'oscurità che è un'oscurità che non minaccia. Tutto senza fretta, assolutamente senza uno scopo, nemmeno quello di arrivare. Lentamente e dolcemente. Ma cosa vai a fare? Cammino dentro. Ed è bellissimo.

INDICE

Premessa	pag. 4
Un'attività antica e simbolica	pag. 7
Aspetti fisici del camminare	pag. 9
Aspetti psicologici del camminare	pag. 12
Le competenze sviluppabili attraverso la camminata	pag. 18
I parametri di classificazione della camminata	pag. 22
Gli indios insegnano: alcune tecniche	pag. 23
Dall'esperienza personale: alcune ipotesi	pag. 30
La matrice competenze/esperienza	pag. 35
La parola ai camminatori	pag. 36
Bibliografia	pag. 41

Premessa

L'**idea** di questo lavoro nasce dalla passione per l'attività del camminare che da qualche anno porto avanti all'interno di associazioni come il CAI e la Lega Trekking, con gruppi spontanei di amici e spesso da sola. L'attenzione che ho spesso visto mobilitare intorno a me, tra i compagni e gli amici, è quella per il tipo di percorso effettuato con le sue caratteristiche e le mete intermedie e/o finali. Durata, km, dislivelli, struttura del suolo, altitudine raggiunta, ruderi e paesini incontrati/visitati, flora e fauna presente sono tutti aspetti che interessano molto un "vero trekker" ma che mi hanno sempre lasciato piuttosto indifferente. Sarà forse perché ho iniziato a camminare da sola, senza la minima conoscenza di orienteering o la capacità di riconoscere la flora e la fauna che incontravo, senza alcuna esperienza scoutistica e senza aver mai neppure dormito in una tenda. Proprio per questo mi sono concentrata, casualmente, sulla "pura" esperienza del camminare e ho iniziato ad intravederne interessanti spunti in termini formativi soprattutto a livello di crescita individuale.

Camminare e non trekking: la scelta del termine non è stata casuale. Il verbo camminare appartiene innanzitutto al vocabolario italiano, ha una sonorità molto più morbida con tutte le sue "a" ed "m" e risulta più adatto a trattare un tema che non vuole avere troppi collegamenti con attività di tipo sportivo. Nonostante l'origine del termine Trekking pare essere Sudafricana e risalire al tempo in cui i nobili immigrati olandesi furono scacciati dai portatori della fede nella corona Britannica (le impronte lasciate dalle ruote dei carri olandesi che partivano per cercarsi altre terre erano chiamate Trek), oggi viene comunque associata ad un'attività fisica. Il termine trekking evoca associazioni a parole come fatica, sport, dislivelli, mantenimento della forma fisica, ritmo, meta, associazioni e gruppi mentre quello di camminare è più collegato ad un'idea del tempo sfumata (e lenta), ad un'identificazione dell'obiettivo non solo esterna (il punto d'arrivo, la meta) ma anche interna (il percorso dentro di sé), ad un viaggiare insieme ma anche da soli. Il termine camminare è quindi più funzionale per delineare uno strumento di crescita e di formazione.

Che il camminare sia diverso dal trekking l'ho potuto constatare personalmente vivendo alcune esperienze di "camminata" con compagni di trekking (per esempio alcune uscite di notte con la luna piena, deviazioni da sentieri segnalati, infrazioni di "regole psicologiche autoimposte"). Le esperienze di camminata vengono vissute anche da chi pratica trekking con una certa regolarità come nuove, diverse, sfidanti e possono far emergere "blocchi" che in una normale e rassicurante escursione ben organizzata di trekking non emergono.

Qualche precisazione tecnica va aggiunta per capire il modo con cui ho inteso l'attività del camminare. Al fine di sfruttarne tutte le potenzialità

formative è necessario che la durata minima sia quella di una giornata in modo tale da far vivere ai partecipanti lo scorrere del giorno, i cambiamenti climatici e di luce, il consumo del cibo, l'emergere delle varie esigenze fisiologiche, la variabile della stanchezza. Nella mia esperienza personale quella della giornata passata a camminare (con i dovuti momenti di sosta ovviamente) è la soglia minima che permette l'attivarsi di intensi momenti di crescita, certi meccanismi infatti scattano solo dopo alcune ore di cammino.

Camminare come strumento di self-empowerment

Letteralmente il termine empowerment significa "aumentare il proprio potere interno", "responsabilizzazione", "darsi il permesso di", "potenziamento". In questa sede utilizzo il termine con l'accezione che gli viene data da Bruscazioni (La società liberata, 1994, Angeli) di *"processo di ampliamento (attraverso il miglior uso delle proprie risorse attuali o potenziali acquisibili) delle possibilità che il soggetto può praticare e rendere operative e tra le quali può quindi scegliere"*. In questa ottica il livello di empowerment di una persona è l'ampiezza del ventaglio di possibilità tra le quali può scegliere. Il concetto di possibilità non è però riferito ad una condizione global-esistenziale ma è riferito ad un campo specifico e ad un oggetto delimitato (possibilità di nuovi lavori, di lavorare in modo diverso, di avere relazioni interpersonali diverse, ecc...). La finalità del processo di self-empowerment è quindi quella di liberare l'individuo, evitando la triste e malinconica entropia umana, liberarlo da una condizione di disempowerment metaforicamente simile alla situazione scacchistica del re in scacco matto che non può muovere né a destra, né a sinistra, né avanti, né indietro e, infine, non può neanche restare fermo dov'è. Nella libertà l'empowerment diviene per l'individuo una concreta alternativa tra stabilità e cambiamento (possibilità di permanere nella situazione attuale, apertura di nuove possibilità anche coesistenti e sinergiche, possibilità di cambiamento). Come sostiene Bloch (Il principio speranza, 1959, Garzanti) il self-empowerment intende lottare contro le vite sospese tra possibilità immaginate e non tentate, contro le vite dimezzate, contro il progresso bloccato dentro di sé, contro i morti-viventi (coloro che hanno rinunciato a lottare) o i mal-viventi (coloro che si sono abituati a vivere male), contro la prigionia dello scacco matto. Claudia Piccardo (Empowerment, 1995, Raffaello Cortina Editore) che insieme a Bruscazioni è tra le principali figure italiane che hanno approfondito la tematica dell'empowerment la descrive in modo molto simile al significato che intendo dare ad essa in questa sede e chiarisce molto bene come il camminare possa essere uno strumento di self-empowerment. *"Il processo di empowerment potrebbe essere descritto nei termini di un viaggio a partire da un mondo indistinto di possibilità ad un mondo di cose concrete realizzate. Trattasi di un viaggio non su autostrada ma lungo viottoli a volta impervi, in salita, su sentieri non calpestati, in territori disagiati ed infidi, non*

consigliabili senza una solida guida: il viaggio non è organizzato e gli agi a volte sono ridotti al minimo. Rendere possibile il passaggio da possibilità teorica a potenza: attivare la coscienza di sé, il proprio potere interno, non limitarsi al “può essere fatto” (da altri, dal caso, dalle circostanze fortunate, dal domani) ma spingerlo all’ambizione attiva del “si può fare e deve essere fatto, posso farlo””.

L’accezione che quindi viene data in questa sede al termine self-empowerment è quella che si rifà al lavoro di Brusciagioni che, nonostante ribadisca la possibilità di applicare il processo di self-empowerment a livello sociale ed organizzativo, porta avanti gli argomenti del suo approccio con riferimento all’individuo il cui rafforzamento e sviluppo è visto quale anello di collegamento con lo sviluppo organizzativo e sociale.

Le condizioni ed i principi guida per l’uso del camminare come strumento di self-empowerment sono:

- Attivazione ed investimento delle energie sui desideri e sul desiderio del nuovo (non solo sul superamento dei problemi)
- La costruzione di possibilità tra cui scegliere
- Individuazione ed ottimizzazione dei propri punti di forza e delle proprie risorse/potenzialità
- Il riconoscimento delle difficoltà personali (le emozioni negative, i pensieri irrazionali, i blocchi interni, le incertezze) e la disponibilità a consentirselo, ad ascoltarle, a capirle ed elaborarle
- La possibilità di “pensarsi”, vedersi e sentirsi nella situazione auspicata
- Orientamento verso l’azione, la sperimentazione e l’innovazione
- Sperimentazione e percezione della propria autoefficacia
- Attribuzione interna della causalità del proprio comportamento (locus of control interno) e conseguente valorizzazione della propria responsabilità
- Valorizzazione dell’invenzione della realtà in quanto il soggetto costruisce la pensabilità
- Valorizzazione del pensiero positivo.

Un'attività antica e simbolica

L'evoluzione ci ha voluto viaggiatori. Dimorare durevolmente, in caverne o castelli, è stata tutt'al più una condizione sporadica nella storia dell'uomo. L'insediamento prolungato ha un'asse verticale di circa diecimila anni, una goccia nell'oceano del tempo evolutivo. Siamo viaggiatori dalla nascita. I pochi popoli primitivi degli angoli dimenticati della Terra comprendono molto bene questa semplice verità. Sono in perpetuo movimento.

Camminare è una delle prime attività praticate dall'uomo sulla terra. Abbiamo camminato per cercare cibo o alimenti migliori e più abbondanti, per cercare ambienti o climi migliori dove vivere, per esplorare e soddisfare la nostra sete di conoscenza ed esperienza. Lo abbiamo fatto in gruppi familiari, i tribù e più raramente da soli. In molte culture il pellegrinaggio, viaggio a piedi di più giorni verso una meta di interesse spirituale (Mecca, Gerusalemme, Santiago, Varanasi), aveva spesso il fine terapeutico di curare gravi malattie. Camminare è una pratica costituzionalmente innata nell'uomo, un'attività potente e flessibile che permette di raggiungere, oggi come 100.000 anni fa, luoghi inaccessibili usando uno qualunque degli strumenti che la moderna tecnologia mette a disposizione.

Le nostre prime esplorazioni sono la materia prima della nostra intelligenza. I bambini hanno bisogno di sentieri da esplorare, di orientarsi sulla terra in cui vivono. Se scaviamo nelle memorie dell'infanzia, ricordiamo dapprima i sentieri, poi cose e persone, sentieri del giardino, la strada della scuola, la strada intorno a casa, corridoi attraverso le felci o l'erba alta.

Attualmente l'energia umana in senso stretto, derivante dalle risorse più elementari del corpo (camminare, correre, nuotare e così via) viene stimolata di rado nel corso della vita quotidiana in rapporto al lavoro, agli spostamenti trovandosi ridotta a pura area di svago e tempo libero. Questa mancanza intacca pesantemente la visione che l'uomo ha del mondo, limita il suo campo di azione nel reale, diminuisce il suo senso di consistenza dell'io, indebolisce la sua conoscenza delle cose.

Rispetto al camminare grandi maestri sono coloro che per secoli hanno percorso la superficie di un essere che amano, la terra: gli **indios**. Per questo molti suggerimenti sull'applicabilità formativa del camminare ci vengono direttamente da loro. Come occidentali, tendiamo a pensare che lo spostamento possieda due punti principali: l'inizio e la fine. In questo modo un percorso qualsiasi, sia a piedi che su un veicolo, diventa privo di interesse nei tratti intermedi. Quello che conta è arrivare, meglio se in tempi brevi. La caratteristica di questo tipo di approccio è l'ansia di arrivare oppure al contrario l'ansia per ciò che si sta lasciando. L'uomo moderno trova grandi difficoltà a collocarsi dove realmente si trova: qui ed ora. Così in occidente la camminata, nella misura in cui è solo un mezzo per raggiungere un posto, è di solito faticosa e si desidera che termini il più presto possibile. Il senso di fatica, in realtà, dipende più dall'energia sprecata che dall'energia necessaria

per camminare. Sprechiamo energia concentrandoci soprattutto sui nostri pensieri invece che sull'attività reale del nostro corpo. Camminare in modo disattento, senza autoconsapevolezza non solo stanca ma è anche pericoloso. Per questo la maggior parte delle persone ha paura di camminare in posti che non conosce, di camminare di notte, o semplicemente di camminare in generale. L'indio, al contrario, dopo secoli di viaggi a piedi, sa che una camminata è, oltre che un mezzo per arrivare da qualche parte, il mezzo per essere dove si è. E per capire meglio chi si è. Se si dirige da qualche parte sa che una camminata, per lunga che sia, è fatta di un passo alla volta. E' per questo che un indio quando cammina non guarda in avanti o verso la cima della montagna che sta salendo, ma guarda la terra sotto i suoi piedi.

Le Breton definisce il camminare **un'attività antropologica** per eccellenza. *“L'esperienza della marcia decentra da sé e ripristina il mondo, inscrivendo l'uomo nei limiti che lo richiamano alla sua fragilità ed alla sua forza. Stimola continuamente nell'uomo il desiderio di comprendere, di individuare il suo posto nella trama del mondo, di interrogarsi su ciò che stabilisce il legame con gli altri”.*

Forse è proprio perché camminare è un'attività così innata ed antica che possiede tutta una gamma di **connotazioni metaforiche** tra le quali scegliere per costruire attorno ad esse percorsi formativi ad hoc:

- la camminata come obiettivo/meta da raggiungere (il futuro, ciò a cui si va incontro)
- la camminata come allontanamento dal passato (ciò che si lascia)
- la camminata come processo con l'attenzione al qui ed ora
- la camminata come viaggio dentro se stessi
- la camminata come blocco emotivo da superare, abbattimento di limiti e pensieri negativi (es. la camminata notturna)
- la camminata come ritrovamento di valori (ciò che è veramente importante, ciò che è prioritario).

Aspetti fisici del camminare

Camminare è un **movimento innato** nell'uomo tant'è vero che la deambulazione è uno stadio dello sviluppo motorio che si acquisisce spontaneamente. Il camminare non comporta nessun movimento forzato e quindi nessun trauma all'apparato locomotore (come invece può succedere nella corsa).

Per quanto riguarda l'**apparato osteo-artro-muscolare**, camminando si migliora il tono muscolare per cui la fibra, irrorata da più sangue si ossigena e si rinforza; le articolazioni, movendosi in modo naturale, mantengono un elevato grado di elasticità nei tendini e nei legamenti; anche il tessuto osseo si mantiene compatto prevenendo rischi di deterioramento precoce dello scheletro come l'osteoporosi.

Per quanto riguarda il **sistema cardiocircolatorio**, in un camminatore abituale il cuore risulta più grosso sia perché le cavità si ampliano per contenere una quantità di sangue maggiore sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. La frequenza cardiaca diminuisce e per affrontare uno sforzo occorrono un numero minore di pulsazioni. La circolazione sanguigna si modifica perché le pareti dei vasi diventano più elastiche ed il sangue scorre incontrando meno resistenza. Diminuisce, quindi, la pressione sanguigna e c'è un migliore ritorno venoso del sangue al cuore (camminare previene il rischio d'infarti e arteriosclerosi).

Camminare migliora anche l'**apparato respiratorio** perché i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano e permettono un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi carichi di ossigeno. Questo porta ad un rallentamento della frequenza respiratoria proprio perché la quantità di aria che si butta fuori dopo un rigonfiamento massimo del torace è maggiore. Ovviamente la respirazione durante la camminata trae giovamento anche dall'ambiente in cui avviene: contesto naturalistico con aria pura e non inquinata. Inoltre la presenza nell'aria di ioni negativi (quelli con più elettroni) che facilitano il passaggio dell'ossigeno nel sangue risulta maggiore in presenza di piogge, cascate e celidonie (erba sempreverde). L'attività del camminare è decisamente aerobica, non ci sono strappi violenti e le energie provengono prevalentemente dalla respirazione (combustione di glucidi e lipidi in presenza di ossigeno). Camminare favorisce l'attività dei polmoni ed il lento e regolare movimento della cassa toracica che a sua volta è un massaggio per tutti gli organi ivi contenuti, come pure per i polmoni stessi, il cuore, il fegato, i reni e lo stomaco.

Camminare è una pratica salutare per i nostri **piedi**. Nel piede la struttura ossea occupa la parte superiore, sotto c'è la polpa, un'ampia massa riccamente vascolarizzata. Quando si cammina questa massa viene, alternativamente nei due piedi, compressa e rilassata. Il sangue venoso viene spinto in alto, quello arterioso aspirato in basso. I piedi in cammino sono quindi due potenti pompe che affiancano ed aiutano la pompa principale, il

cuore. Secondo la riflessiologia, inoltre, alle varie zone sulla pianta del piede corrispondono gli organi del corpo (cuore, fegato, polmoni, ecc..) e quindi ogni passo è un massaggio tonificante e benefico per tutto il corpo.

Il camminare apporta benefici anche al **sistema nervoso** procurando un rilassamento che giova a ristabilire l'equilibrio compromesso dai ritmi frenetici della vita quotidiana. Neurologi americani effettuando l'encefalogramma ai viaggiatori hanno rilevato che cambiare ambiente e avvertire il passaggio delle stagioni nel corso dell'anno stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione. Il moto è la migliore cura per la malinconia come sapeva Robert Burton (l'autore di *The Anatomy of Melancholy*). *"I cieli stessi girano attorno di continuo, il sole sorge e tramonta, stelle e pianeti mantengono costanti i loro moti, l'aria è in perpetuo agitata dai venti, le acque crescono e calano...per insegnarci che dovremmo essere sempre in movimento"*.

Durante questa attività aumenta il ricambio del nostro organismo e tutte le **scorie** cominciano ad essere espulse soprattutto attraverso il sudore. La nostra pelle "piange" fuori dal corpo le nostre tossine fisiche (ma anche i disagi psichici). I commenti dei camminatori rispetto a questo sono univoci: tutti, al termine di una camminata, hanno la sensazione di essersi depurati, sono magari molto stanchi ma in modo sano.

Il camminare modifica anche la nostra capacità di percepire attraverso i **cinque sensi**. Si modifica il tatto. Le nostre mani si trovano a toccare superficie grezze, irregolari, rugose comunque diverse da quelle a cui sono abituate; spesso a contatto con temperature fredde; a dover essere utilizzate per crearsi passaggi attraverso cespugli. Anche i nostri piedi, attraverso l'appoggio fermo ed attento, riescono a percepire l'energia che proviene dalla terra da cui sono sorretti. La vista è sollecitata a sperimentare nuovi modi di percepire ed il cambiamento dei punti di vista. La materia prima non manca: la luce del sole, il gioco delle ombre, i colori naturali, la comparsa di stimoli improvvisi ed inusuali per i nostri occhi (animali, vegetazione, insetti). Durante una camminata si può guardare in avanti (e di conseguenza pensare al futuro: quanto manca ad arrivare), osservare i propri piedi che camminano e concentrarsi sul punto in cui siamo, guardarsi indietro pensando o chiedendosi quanto percorso si è già affrontato. Il nostro odorato, abituato nelle vita di tutti i giorni ad essere sollecitato da stimoli piuttosto artificiali, si trova, durante la camminata, ad affrontare input naturali e grezzi e ad imparare a riconoscerli ed a riconoscerne i cambiamenti lungo il cammino. Anche il gusto lavora in modo più naturale permettendoci di sperimentare sapori come quelli dei frutti selvatici o dell'acqua delle sorgenti. Mai il cibo appare così saporito, anche se scarso, come al momento della sosta dopo uno sforzo di parecchie ore. L'udito, infine, si può soffermare sul gioco che il vento fa con le foglie, sullo scorrere dei torrenti, sui versi degli animali, sul suono del proprio passaggio e del proprio respiro o semplicemente concentrarsi sul silenzio. Camminare permette di sviluppare la sensibilità

personale che ci porta ad osservare le variazioni dei fattori climatici che avvengono intorno a noi.

Come David Le Breton descrive in modo molto poetico, camminare è un'**esperienza sensoriale totale**. *“Chi cammina esplora lo spazio in lungo e in largo ma compie lo stesso percorso anche attraverso il suo corpo che assume le dimensioni di un continente la cui conoscenza è sempre in divenire. Il corpo di chi cammina partecipa con tutte le sue fibre al pulsare del mondo, tocca la terra o i sassi, le sue mani accarezzano la scorza degli alberi o si rinfrescano nei ruscelli, fa il bagno negli stagni o nei laghi, si lascia penetrare dagli odori. Ode le grida degli uccelli, il fremito dei boschi, gli scoppi dei temporali. Conosce le piaghe, la pioggia gli bagna i vestiti, gli infradicia le provviste e riempie di fango i sentieri. Il freddo rallenta la sua marcia e il caldo gli incolla i vestiti sulla pelle mentre il sudore gli cola sulla fronte”*. Quello che distingue il camminare a piedi è un coinvolgimento totale del proprio corpo soprattutto perché camminare, come sostiene Riccardo Canovalini, camminatore di professione, è anche fatica: *“Mi piace moltissimo la salita, mi piace fare fatica, la fatica è un valore da riscoprire e da far conoscere. Quando sono in viaggio con uno zaino faccio fatica e quindi sento che il mio corpo funziona, e questa sensazione è positiva”*.

Camminare muove tutto ciò che stagna e dunque a seconda del nostro stato d'intossicazione psico-fisica possiamo vivere **disagi fisici** lungo il cammino. Anche se dopo può aumentare la stanchezza, sono i primi tre giorni quelli più carichi di tensioni e malesseri. Soprattutto su soggetti non allenati e dunque rigidi, si possono presentare strappi, dolori muscolari ed articolari di origine infiammatoria, mal di testa, problemi gastro-intestinali, malumori e difficoltà a vivere nel gruppo. La necessità di adattarsi a situazioni nuove, a cambiamenti di clima e di temperatura, a disagi a volte avvertiti come pericoli, ai raggi ultravioletti, ad un'alimentazione diversa, rappresentano un superlavoro per il nostro sistema di difesa il cui indebolimento può causare raffreddori, febbri, herpes.

Aspetti psicologici del camminare

Camminando posso salire ripidi pendii, percorrere creste affilate, scendere in stretti canali, attraversare greti di torrenti. Posso scendere in grotte, salire alberi, guadare fiumi, saltare crepacci. Tutto questo mi rende accessibili luoghi che rimarrebbero altrimenti sconosciuti. Ma non è questo l'aspetto che rende il camminare un interessante strumento formativo. Il differenziale lo fa l'attenzione al **processo** che un'attività con tempi così lenti permette. Lo si capisce bene confrontando il camminare con modalità alternative di arrivare nello stesso posto. Camminando si arriva, ma si arriva attraverso una storia, un processo, un durante indubbiamente più complesso e ricco che può rappresentare un oggetto di attenzione maggiore rispetto alla meta da raggiungere. L'esperienza formativa può essere quindi più o meno focalizzata sul processo e sul qui ed ora del camminare ma anche, se lo si ritiene funzionale per il conseguimento degli obiettivi formativi, sul compito/risultato finale (occorrerà allora inserire alcuni elementi nella vestizione dell'esperienza che facciano emergere metaforicamente e non variabili come la meta finale, il risultato raggiunto, il tempo impiegato, ecc...).

L'atto di camminare riporta l'uomo alla **coscienza del proprio esistere**, dell'esserci e rappresenta quindi un modo per riprendere contatto con se stessi, con il proprio corpo, la propria mente, con il proprio ruolo nel mondo. Questa appare una banalità ma nella nostra vita quotidiana e lavorativa ci aggiriamo spesso come fantasmi, ospiti all'interno della propria storia perché, immersi e sopraffatti da centinaia di stimoli esterni, perdiamo il senso del nostro esistere, dell'esserci.

Camminando effettuiamo un **viaggio metaforico** dentro noi stessi che ricorda molto ciò che consiglia Thoreau *"Volgi il tuo occhio all'interno e scoprirai migliaia di regioni, nel tuo cuore, vergini ancora. Viaggiate tutte e fatti esperto di cosmografia interiore"*. La marcia è un invito a filosofare: il camminatore è instancabilmente sollecitato a rispondere ad una serie di domande fondamentali (da dove vengo?, dove vado, chi sono?), domande che il sedentario si pone molto meno. Camminare favorisce inoltre l'elaborazione di una filosofia elementare dell'esistenza basata su una serie di piccole cose, induce a interrogarsi su di sé, sul proprio rapporto con la natura e gli altri, a meditare su un'inattesa gamma di questioni. Come afferma Renè Daumal *"Sappi che il tuo dialogo con la natura non era che l'immagine, fuori di te, di un dialogo che si svolgeva all'interno"*.

Durante questo tipo di esperienza non camminano solo gambe ed occhi ma anche la **mente**. Camminare può essere un momento ideale per esercitare il pensiero. Numerosi filosofi e scrittori ammettono di dover molto a certe camminate, regolari o estemporanee, in cui hanno potuto lasciar campo libero ai ragionamenti. *"Camminare ha un qualcosa che anima e ravviva le mie idee"* dice Rousseau. *"Quando sto fermo riesco a malapena a pensare; bisogna che il mio corpo sia in movimento perché entri in movimento anche il*

mio spirito. La vista della campagna, il succedersi di scorci gradevoli, l'aria aperta, l'appetito, la salute che acquisto camminando, la libertà dall'osteria, la lontananza da tutto ciò che mi fa sentire la mia dipendenza, che mi porta alla mia situazione, tutto questo libera la mia anima, mi dà più ardimento nel pensare". E' interessante individuare il funzionamento della propria mente durante una camminata in silenzio, quanto la mente si attiva (e quanto riesce a rimanere quieta) e in che direzione va. Una mente attivante può dare una marcia in più ma al contempo può indurre un'errata capacità di valutazione delle difficoltà e del grado di attenzione richiesto dal tipo di percorso. Una mente frenante nasce da una sensazione di insicurezza e da una mancanza di fiducia nelle proprie capacità manifestandosi attraverso un'eccessiva preoccupazione per quello che si sta facendo e con continue richieste di aiuto agli altri od alla guida. Camminare per molte ore, soprattutto in presenza di elementi "stressori" come il buio e la solitudine, mette in moto ciò che Ellis (A new guide to relational living, 1975) chiama **pensieri irrazionali**. Essi si manifestano come timori, pregiudizi, preconcetti negativi su se stessi e le proprie prestazioni che spesso nascono da messaggi negativi ricevuti durante l'infanzia e rinforzati poi in età adulta. Eccone alcuni: nelle situazioni spiacevoli non riesco a cavarmela, ho paura di passare per stupido, devo piacere a tutti, devo essere perfetto, la mia felicità è provocata da eventi esterni, c'è sempre una soluzione ideale ad ogni problema, ecc...

Camminare aiuta a comprendere il proprio atteggiamento di fronte al **cambiamento** ed a sviluppare la capacità di **adattamento** (flessibilità). Ciascuno di noi è abituato a vivere in un ambiente urbano ricchissimo di segnali, di punti di riferimento, di messaggi di ogni tipo che ci raggiungono continuamente. Camminare per almeno una giornata significa cambiare il proprio ambiente familiare, le proprie abitudini, il cibo, la propria casa, il letto (se il percorso prevede più giorni), abituare il corpo e la mente al cambiamento ed alla scoperta. Cambiare ambiente fisico e sociale significa sentirsi più liberi dai condizionamenti di carattere psicologico che noi stessi e gli altri continuamente produciamo e rinforziamo dandoci la possibilità di sperimentarci in modo nuovo con scelte più consapevoli e soprattutto più "nostre". Anche il nostro corpo e la capacità di coordinamento dei nostri movimenti necessitano di adattamento (i movimenti sono spesso diversi da quelli quotidiani: piano inclinato, quasi verticale).

Camminare ci permette di vivere, attraverso il contatto con la natura, tutta una serie di **disagi** a cui comunemente non siamo più abituati. Il bosco, il fiume, la montagna, sperimentati in ogni condizione atmosferica, con pioggia, neve, vento, freddo, sole, oppure di notte offrono sensazioni e percezioni particolari, uniche ed irripetibili permettendoci di confrontarci con il nostro modo di vivere il disagio e di fronteggiarlo. Come dice Pierre Sansot "*Ho deciso di camminare: accetto dunque di espormi alla pioggia, al vento, al sole, a spettacoli e impressioni imprevisi che possono turbarmi, turbare il mio comfort intellettuale*". Nella mentalità corrente il contatto con la natura ravvicinato è da evitare, ci sono condizioni precise da cui mettersi al riparo.

Un luogo comune della società moderna iperprotettrice è il “non esco perché fa freddo, perché piove, devo stare attento alle pozzanghere, non mi devo sporcare di fango, non devo sedermi per terra, non devo sudare, ecc...”. Il fatto di vedere tutto ciò che non è asciutto, pulito, soleggiato come qualcosa da evitare ha creato questo blocco mentale che ci impedisce di vivere appieno tutti i fenomeni naturali e riceverne di conseguenza benefici sia fisici (una potente carica energetica) che emotivi (una sensazione di profonda intimità con l’ambiente naturale che ci circonda e di cui facciamo parte). La necessità di affrontare disagi di tipo climatico ma anche di tipo più interno (la fatica) ci permette innanzitutto di sperimentarli, di analizzare il proprio modo di affrontarli e quello impiegato dagli altri, di cogliere come in realtà sia la propria percezione soggettiva della situazione a renderla piacevole o spiacevole. Questo ultimo aspetto permette di fare con i partecipanti un lavoro rispetto al loro locus of control e/o a quello del gruppo nel suo insieme. Alcuni consigli per superare i disagi del camminare ci vengono da Renè Daumal. *“Se fai uno scivolone, una caduta non grave, non avere un attimo d’interruzione, ma già nel rialzarti riprendi la cadenza della tua marcia. Imprimiti bene nella memoria le circostanza della caduta, ma non permettere al corpo di rimasticarne il ricordo. Il corpo cerca sempre di rendersi interessante con i suoi tremiti, il suo ansimare, le sue palpitazioni, i suoi brividi, i suoi sudori, i suoi crampi; ma è molto sensibile al disprezzo ed all’indifferenza che il suo padrone gli dimostra. Se sente che quest’ultimo non si lascia impressionare dalle sue geremiadi, se capisce che non c’è niente da fare per impietosirlo, allora riprende il suo posto e compie docilmente il suo dovere”*. Ed ancora *“Quando i piedi non vogliono più portarti, si cammina sulla testa”*. Fuori di metafora l’atteggiamento verso i disagi prodotti da una camminata ed il modo di gestirli ci riporta al modo di leggere ed affrontare gli aspetti “negativi” di una qualsiasi situazione.

Camminate di una certa lunghezza fanno emergere un nuovo modo di vivere il **tempo**. Chi cammina si colloca piuttosto che nello spazio nel tempo scandito da tutta una serie di eventi di cui ci si riappropria (i pasti, il riposo, il sonno, le funzioni fisiologiche, il silenzio, ecc...). Ci si sente allora “ricchi” di tempo e come afferma Stevenson *“una vita passata a non guardare più le ore è l’eternità. Non si potrebbe concepire, a meno di averla provata, la lunghezza di un giorno d’estate che si misuri solo con la fame e che finisca soltanto quando si ha sonno”*. Svanisce la nozione del tempo, l’unica fretta a volte è quella di arrivare prima del calar del sole e l’orologio diviene cosmico, quello del corpo e della natura, non quello della cultura. Thoreau descrive perfettamente questo dissolversi del tempo *“I miei giorni non erano i giorni della settimana né erano spezzati in ore, turbati dal ticchettio dell’orologio; poiché vivevo come gli indiani Puri che si dice abbiamo una sola parola per dire oggi, ieri, domani...”*. Per altri le ore di cammino vengono invece vissute come noiose a causa della monotonia del paesaggio, del caldo, delle proprie condizioni di spirito. Nell’impazienza di concludere il percorso e di tornare a casa, la camminata diventa una sorte di penitenza e di fuga dal qui ed ora. La

variabile del tempo può essere stressata progettando camminate in assenza di un preciso obiettivo finale, senza una meta definita in modo che i partecipanti acquisiscano consapevolezza su un modo di vivere il tempo completamente diverso da quello quotidiano. Abituati a muoverci in una vita che sembra una ladra di tempo, come reagiamo e gestiamo un'abbondanza di tempo? Come riempiamo il vuoto che si crea? Quali sentimenti emergono?.

L'attività del camminare fa esplodere la variabile del **ritmo** con cui individui e gruppo nel complesso si stanno muovendo. Indipendentemente dalla fatica provata e dal tipo di allenamento pregresso, durante una camminata alcuni tendono a "correre" a discapito di una lentezza consapevole. In questo senso camminare è una bella metafora dell'esistenza, qualcosa di incompiuto che sfida continuamente lo squilibrio. Per non cadere chi cammina deve subito compensare un movimento con un altro che lo contraddice mantenendo un ritmo regolare. L'atto del camminare riesce solo se si concatenano i passi l'uno con l'altro, sapendo che ogni eccesso di precipitazione o lentezza indurrà lo squilibrio e la rottura del ritmo.

Camminare da modo di riflettere sulla figura del **partecipante/guida**, se preventivamente concordata o spontaneamente emersa, su quanto essa venga caricata di aspettative, sul rapporto di dipendenza/contro dipendenza che può scattare nei suoi confronti, sulla sua capacità di osservare/valutare le possibilità ed i disagi delle persone di cui è responsabile, di infondere calma e fiducia e di creare senso di appartenenza (anche attraverso la strutturazione del ritmo della camminata).

In molte attività di gruppo emerge la necessità funzionale di comunicare verbalmente per trasmettere informazioni, dare direttive, esprimere opinioni, ecc..., durante una camminata di molte ore, invece, si creano fisiologicamente momenti di "vuoto" persino in presenza di un obiettivo da raggiungere. Quei momenti sono il regno del silenzio; *"Regna nell'aria una musica sottile simile al canto delle arpe eoliche"* scrive Thoreau. Una camminata ci permette di riscoprire la bellezza e la funzione del **silenzio**, la nostra capacità di coglierlo e viverci dentro senza avvertire quell'irrefrenabile desiderio di riempire il vuoto che crea. Il silenzio diventa un'eccellente cartina tornasole per riflettere sul proprio autocontrollo ed equilibrio emotivo nonché per far emergere elementi del proprio sentire/agire rimasti sepolti: *"la parola è una chiave ma il silenzio è un grimaldello"* (Gesualdo Bufalino, poeta). Il sostare nel silenzio ci permette di cogliere tutta una serie di segnali deboli, di "rumori di sottofondo" (sia fisici/esterni che psichici/interni) di cui quotidianamente non ci rendiamo più conto. Emerge incontrastato il nostro respiro che, oltre ad essere una funzione fisiologica, rappresenta ciò che più è connesso al nostro "esserci". Il silenzio è una strada che conduce a se stessi, produce un'acuta sensazione di esistere e segna un momento di denudamento che permette di fare il punto della situazione, di raccogliere le idee, di ritrovare un'unità interiore, di risolversi a una decisione difficile. Ed ecco che Thoreau afferma *"Il mio cuore trasale al rumore del vento tra gli*

alberi. Io, che conducevo fino a ieri una vita così disordinata, attraverso questi suoni scopro tutt'a un tratto le mie forze e la mia spiritualità". Nel silenzio è possibile sperimentare il sincronismo di più respiri vivendo intense esperienze di gruppo perché il silenzio condiviso è un forte aspetto della complicità e spesso il linguaggio reintroduce la separazione che cerca di evitare senza mai riuscirci davvero.

La camminata ci aiuta a distinguere tra ciò che è **necessario** e ciò che è superfluo, cosa è necessario mangiare e ciò che è solo un'abitudine, cosa è necessario nell'igiene quotidiana e cosa no. Lo stesso bagaglio indica il camminatore, lo riproduce in una forma materiale che permette all'osservatore di capire immediatamente cosa è essenziale ai suoi occhi, di che cosa non potrebbe fare a meno. Camminare quindi aiuta ad organizzare il proprio bagaglio ma anche il cammino stesso secondo delle precise priorità. Camminare fa emergere differenze individuali connesse all'**aspetto motivazionale**: il bisogno di esplorazione e di ricerca del nuovo, per esempio. Come descrive Riccardo Canovalini, *"Viaggiando riesco a soddisfare una mia necessità primaria: io sono fundamentalmente curioso, mi interessa approfondire le cose e non fermarmi in superficie. Un viaggio veloce che attraversa velocemente un territorio non consente l'approfondimento che si può avere camminando"*. Ma non solo, c'è anche il bisogno di affermazione personale inteso come desiderio di mettere alla prova le proprie possibilità ed il bisogno di movimento inteso come l'esigenza di scaricare le scorie/energie (fisiche e mentali) accumulate. Queste motivazioni, durante la camminata si confrontano nel concreto con la necessità di considerare le caratteristiche dell'ambiente naturale che pongono un limite alle nostre possibilità ed alla realizzazione dei nostri bisogni.

Camminare rappresenta un'attività in cui è necessario confrontarsi con la capacità di **pianificare** ed organizzare il proprio percorso. Entra in gioco la capacità individuale e collettiva di valutare preventivamente le condizioni oggettive in cui si dovrà svolgere l'attività (difficoltà, dislivello, clima, bagaglio, ecc...). Emerge la necessità di analizzare obiettivamente le possibilità fisiche e di autosufficienza della persona e/o del gruppo. Un atteggiamento che è proprio dell'essere umano è quello che ci porta a riconoscere intimamente e con una certa obiettività le proprie capacità ed i propri limiti, ma non sempre siamo disponibili a dichiararli pubblicamente. Nel caso la camminata avvenga in gruppo qui possono rappresentare un ruolo importante gli altri compagni e/o la guida nelle loro capacità di intuire il disagio del singolo ed attivare comportamenti efficaci. All'interno di un'esperienza formativa si potrà insistere più o meno su questo aspetto dosando l'inserimento di attività di programmazione e decisione (percorso da effettuare, partecipante/guida da scegliere, bagaglio da costruire, ecc...).

Camminare è una forma di **meditazione**. Il ripetersi di un passo dopo l'altro, la respirazione che si alterna sono meccanismi molto simili alla recitazione di un mantra. Ecco perché spesso l'accavallarsi dei pensieri durante una

camminata in silenzio è diverso rispetto a quello che avviene quotidianamente. Si tratta di pensieri più “puliti” e costruttivi, più leggeri e creativi che nascono negli intervalli tra un momento di silenzio interiore e l’altro. Esiste in effetti una forma di meditazione che utilizza la camminata, si tratta del ***Kin Hin***, la meditazione camminata zen nella quale non si cammina perché si ha una gran fretta di arrivare in qualche posto, ma perché camminare è in sé una cosa meravigliosa. La meditazione è il cammino stesso. I monaci zen camminano in modo diverso da chiunque altro in Giappone. La maggior parte dei giapponesi ha un'andatura strascicata, oppure, se indossano abiti occidentali, vanno in fretta e furia come facciamo noi. I monaci zen, invece, hanno una peculiare andatura e trasmettono la sensazione di camminare come i gatti. C'è qualcosa di particolare, che non è esitazione: procedono determinati, senza vagare, ma camminano solo per camminare. La meditazione camminata viene praticata normalmente dopo una seduta di *zazen* (meditazione da seduti) ed è interessante come, nonostante venga eseguita seguendo il perimetro del *dojo* risulta continua (non si tagliano gli angoli per ognuno dei quali il piede esterno ruota nella nuova direzione insieme al corpo che lo segue e si ricomincia a camminare partendo con il piede destro). I piedi, che avanzano a piccoli passi in modo coordinato con il respiro, si appoggiano sulla terra come se dovessero lasciare un'impronta indelebile definitiva; il corpo si sposta lentamente ma costantemente nella direzione dello sguardo. Dignità, concentrazione, regalità, distacco, attenzione: queste sono le sensazioni che la postura e l'atteggiamento del *Kin Hin* suscita.

Come sostiene Le Breton “*la marcia sollecita nell'uomo il **senso del sacro**: la meraviglia si sentire l'odore dei pini riscaldati dal sole, di vedere un ruscello che scorre tra i campi, una volpe che attraversa disinvoltamente il sentiero, un cervo che si ferma nel bosco per veder passare gli intrusi. La tradizione orientale parla di darshana, che può essere di una persona o di un luogo, per indicare il dono di presenza, un'aura che trasforma coloro che ne sono testimoni*”. Perché no, anche sviluppare il senso del sacro può essere formativo. In fin dei conti il senso del sacro sa essere molto concreto e terreno, non è altro che il percepire in tutto ciò che ci circonda, in un bambino che sorride, nel sapore di un frutto, nell'ombra di un albero, nel luccichio di una moneta, nel canto di una vecchia, nel profumo di una donna, nel proprio capo o in un cliente che si arrabbia, nel fatturato raggiunto la magia, il significato, il senso di essere semplicemente ciò che è. Camminando nella natura è più facile vivere l'esperienza del sacro per poi essere in grado di leggere la magia e la meraviglia anche in tutte le altre situazioni della vita.

Le competenze sviluppabili attraverso la camminata

Il modello delle competenze qui utilizzato fa in parte riferimento al lavoro effettuato da Franco Civelli e Daniele Manara (1997) i quali hanno integrato gli studi di L.M. Spencer (1989) e Richard Boyatzis (1981) con le loro ricerche sul campo. Sono state prese in considerazione quelle competenze maggiormente sviluppabili attraverso l'attività del camminare intesa in senso stretto (non tenendo conto dell'inserimento di eventuali attività precedenti come quella di pianificare il percorso e prendere decisioni in gruppo, né delle singole tipologie di camminata proposte successivamente).

Le competenze prevedono una descrizione generale e la successiva declinazione in indicatori comportamentali osservabili.

Orientamento al risultato (OR)

E' la capacità di lavorare bene e di misurarsi con standard di eccellenza. Lo standard può essere rappresentato dalla propria performance passata o dallo sforzo di superare obiettivi fissati autonomamente (impegno a migliorare), una misura oggettiva (tensione al risultato), la performance degli altri (competitività) o anche il tentativo di fare qualcosa di nuovo rispetto agli altri (innovazione).

Si manifesta quando la persona:

- S'impegna per far bene: cerca di capire e fare correttamente il compito assegnato. Sa individuare sprechi o inefficienze e li fa presenti perché altri individuino specifici miglioramenti
- Opera rispettando standard definiti
- Stabilisce propri parametri di eccellenza: usa propri metodi per misurare i risultati rispetto a standard non imposti da altri. Si focalizza su nuovi modi per raggiungere gli obiettivi definiti
- Migliora la performance: cambia i metodi di lavoro per migliorare la performance nel suo insieme (far meglio, più velocemente, a costi inferiori, con migliore qualità, migliorando il morale) anche in assenza di obiettivi definiti.

Tenacia (T)

E' la capacità di agire con tenacia e perseveranza mantenendo costanti i livelli di prestazione.

Si manifesta quando la persona:

- Persevera nel raggiungimento degli obiettivi
- Dimostra fermezza di propositi ed agisce con risolutezza
- Opera con continuità mantenendo un buon ritmo di lavoro
- Regge impegni prolungati nel tempo

Teamworking (TW)

E' il desiderio di lavorare in collaborazione con gli altri, di essere parte di un gruppo piuttosto che di lavorare da soli o in competizione.

Si manifesta quando la persona:

- Partecipa alle attività del gruppo e fa bene la propria parte di lavoro
- Sollecita idee e opinioni utili per assumere decisioni o preparare piani
- Ha un atteggiamento positivo verso gli altri, parla bene dei membri, delle loro capacità, del loro contributo
- Mantiene gli altri informati ed aggiornati sui processi del gruppo e condivide le informazioni rilevanti ed utili
- Incoraggia e responsabilizza gli altri facendoli sentire capaci ed importanti
- Promuove un clima favorevole e costruisce spirito del gruppo mantenendo alto il morale.

Teamleadership (TL)

E' l'abilità di stimolare i membri del gruppo a lavorare insieme in maniera efficace assumendo il ruolo di guida e trascinando gli altri.

Si manifesta quando la persona:

- Genera simboli dell'identità del gruppo ed orgoglio di appartenenza
- Guida verso gli obiettivi ed i risultati attesi creando tensione ed impegno
- Fornisce principi e modelli di comportamento
- Coinvolge e stimola la partecipazione.

Decisionalità (D)

E' la capacità di decidere con prontezza sulla base di giudizi accurati rispetto alle diverse alternative di una situazione, di soppesare le situazioni ed agire con azioni appropriate.

Si manifesta quando la persona:

- Decide in situazioni con un certo margine di incertezza, indeterminazione o rischio
- Decide in tempi stretti riuscendo a conciliare analisi e rapidità pervenendo a soluzioni di buon livello
- Chiarisce la decisione individuando le criticità e fissando tempi/momenti/metodi
- Si fa carico della decisione accettando i rischi ed assumendosene la responsabilità
- Gestisce gli esiti della decisione cogliendone le conseguenze e riconoscendo gli eventuali insuccessi.

Flessibilità (F)

E' la capacità di adattarsi e di operare efficacemente in un'ampia gamma di situazioni o con persone/gruppi diversi, di comprendere ed apprezzare i punti di vista differenti dai propri, di tollerare incertezza ed ambiguità.

Si manifesta quando la persona:

- Si mostra attenta e capace di cogliere i segnali deboli per un cambiamento necessario
- E' disponibile a rivedere le proprie posizioni ed a cambiare i piani/azioni
- Riconosce il "nuovo" come opportunità
- Considera ed accetta l'imprevisto
- Si mostra disponibile a sperimentare
- Valorizza gli elementi positivi del cambiamento
- Applica in modo flessibile le regole o le procedure assegnate o definite inizialmente.

Autocontrollo (A)

E' la capacità di mantenere sotto controllo la propria emotività gestendo le situazioni di ansia e di fatica psicofisica dimostrandosi consapevoli delle proprie possibilità.

Si manifesta quando la persona:

- Rimane calma anche in situazioni di stress senza reagire impulsivamente ma in modo costruttivo
- Rinnova le energie in tempi brevi
- Sostiene i carichi di lavoro
- Riconosce i propri limiti ed è consapevole delle proprie possibilità
- Riconosce i propri bisogni/aspettative

Fiducia in sé (FS)

E' la capacità di manifestare la convinzione di poter assolvere un compito, di assumere decisioni o di convincere gli altri in qualunque situazione, anche critica, o di reagire costruttivamente agli insuccessi.

Si manifesta quando la persona:

- Si dimostra fiduciosa nelle proprie capacità di giudizio o abilità mostrandosi sicura, energica e senza esitazioni
- Espone chiaramente e fermamente il proprio parere anche se è in contrasto con quello degli altri
- Si assume la responsabilità di errori, insuccessi
- Impara dagli errori ed analizza la propria performance per capire le ragioni degli errori al fine di migliorarla.

I parametri di classificazione della camminata

La progettazione dell'intervento formativo è fortemente influenzata da alcuni parametri che potranno "vestire" l'intervento formativo e la stessa esperienza per scopi formativi diversi:

- Numero esperienze impiegate (una sola tipologia per tutto il giorno o più giorni oppure unità didattiche/esperienze diverse all'interno della stessa giornata)
- Grado di continuità della camminata (esperienza formativa in itinere dove si dorme ogni sera in un posto diverso oppure con un punto fermo a cui ritornare)
- Livello di analisi (individuo, coppia, gruppo)
- Difficoltà connessa alle caratteristiche del percorso (pendenza, asperità del suolo, altitudine)
- Centratura maggiore sull'obiettivo (compiti durante la camminata, meta da raggiungere, numero di regole da rispettare) o sul processo (assenza di compiti specifici ed attenzione al processo di camminata in sé)
- Livello di stress dell'esperienza (es. presenza buio)
- Tipologia dei partecipanti (età, livello di salute, allenamento al movimento)
- Gestione dell'attrezzatura (viveri, accessori, abbigliamento di supporto, ecc...) distribuita dal trainer oppure scelta tra alcune alternative possibili (scelta individuale o di gruppo)

Tutte le esperienze devono comunque essere progettate su sentieri, che possono variare in difficoltà, ma sono in ogni caso ben tracciati e chiari perché l'esperienza non è finalizzata all'orienting.

Gli indios insegnano: alcune tecniche

Gli esercizi che seguono sono tratti dal lavoro effettuato dall'antropologo Victor Sancez (1995) che ha tradotto operativamente le ricerche e le esperienze "complesse" di Carlos Castaneda e del suo maestro, un indio yaqui, Juan Matus. Essi possono essere utilizzati per i partecipanti ad un intervento formativo sia in termini di attività individuale che di gruppo e comunque come "unità didattiche" all'interno di un percorso a piedi di uno o più giorni.

La durata della singola esperienza è importante perché al di sotto di un certo tempo minimo (che verrà indicato per ogni tecnica) si rischia che l'esperienza stessa venga vissuta solo come una passeggiata "alternativa".

Molte delle tecniche che seguono hanno lo scopo di fermare ciò che Castaneda chiama dialogo interno. Il dialogo interno è la conversazione mentale che sosteniamo continuamente con noi stessi e rappresenta l'espressione più immediata dell'autodescrizione che ognuno opera (frutto principalmente degli schemi forniti dall'esterno ed assimilati/rinforzati come propri). Si tratta di una sorta di guardiano il cui compito principale è difendere l'autodescrizione alimentandola con il suo stesso contenuto (i pensieri) e generando i comportamenti coerenti che la rinforzano. A causa, quindi, delle cose che ci "raccontiamo" percepiamo il mondo e noi stessi nella maniera in cui siamo soliti farlo e ci comportiamo di conseguenza. Il *dialogo interno* è ciò che più allontana dal proprio selfempowerment perché blocca l'apertura a tutti i propri lo possibili perché, come sostiene Brusciaglioni *"lo non è costituito da ciò che si è attualmente e neppure da ciò che si vorrebbe essere idealmente: l'identità è costituita dall'insieme di tutti gli lo possibili che si riescono a pensare (anche contraddittori tra di loro)"*.

A partire dalla tecnica di base della camminata dell'attenzione le altre tecniche di camminata possono essere impiegate singolarmente oppure abbinate creando combinazioni personalizzate rispetto agli obiettivi da perseguire.

La camminata dell'attenzione (tecnica base)

- L'attenzione non va focalizzata sui pensieri ma sulla camminata in sé. Ogni volta che si presenta un pensiero non prestargli attenzione, non combatterlo né giudicarlo, ma lasciarlo scorrere e passare come se fosse un suono qualunque (questo approccio è utilizzato anche nelle tecniche di meditazione)
- Focalizzare l'attenzione sulla respirazione e sui suoni
- Camminare in assoluto silenzio. Se è strettamente necessario parlare è meglio fermarsi un attimo

- Non preoccuparsi della velocità ma mantenere un certo ritmo da sincronizzare con la respirazione
- Prestare attenzione all'ambiente circostante ed a ciò che ci fa sentire ignorando ciò che si pensa di esso
- Prestare attenzione a ciò che sente il nostro corpo ed in particolare alle sensazioni dell'area addominale
- Camminare con le mani libere (evitare anche di metterle in tasca) trasportando tutto con lo zaino.

Uno dei risultati più forti della camminata dell'attenzione è il verificarsi di stati di consapevolezza intensificata che cresce all'aumentare dell'attenzione e del tempo dedicato a questa attività. Venendo a mancare l'elemento verbale e togliendo "importanza" a quello mentale questa tecnica sviluppa la capacità percettiva e la rende olistica (si percepisce con tutti i sensi).

Questo tipo d'esperienza offre al partecipante la possibilità di confrontarsi con il proprio equilibrio emotivo messo a dura prova dall'uso del silenzio; attiva un potente ascolto interno (il proprio respiro, i propri movimenti) ed esterno (suoni ed immagini); rafforza la capacità percettiva anche di segnali deboli.

Si può prevedere l'uso di questa tecnica sia individualmente (ogni partecipante percorre un sentiero diverso da quello degli altri compagni) o in gruppo (il gruppo procede sullo stesso sentiero seguendo il proprio ritmo ed in maniera più o meno scaglionata ma ogni persona si comporta come se fosse sola). Ovviamente la variante solitaria risulta estremamente più "potente" nei suoi effetti formativi ma più complessa da organizzare dal punto di vista operativo.

Si può ipotizzare una durata minima di 3 ore.

Gli elementi della camminata dell'attenzione come tecnica di base possono essere applicati anche alle sue varianti.

La camminata in fila indiana

Si tratta di una camminata dell'attenzione praticata da più persone che focalizza l'attenzione sul gruppo rendendo possibile unire l'energia e l'attenzione dei partecipanti.

Gli elementi di questo tipo di tecnica sono i seguenti.

- Presenza del ruolo di guida della fila che si assume la responsabilità della camminata e di condurre il gruppo per la via migliore a seconda delle condizioni in cui si realizza. Questo elemento permette di lavorare sulla competenza leadership, dalla sua scelta (a chi viene affidata la guida, chi si candida, chi rifiuta, ecc...), alla sua gestione concreta (che tipo di scelte di percorso vengono fatte, velocità adottata). Su gruppi poco numerosi si può prevedere una rotazione del ruolo su ogni

partecipante (con parallelo accorciamento dei tempi della camminata condotta da ogni singola guida).

- Camminare in una sola fila, uno dietro l'altro, per tutta la durata della camminata.
- La distanza tra i partecipanti deve essere costante (circa la lunghezza di un braccio). E' fondamentale che ognuno la mantenga senza aumentarla né diminuirla malgrado le variazioni del terreno.
- Lo sguardo si mantiene fisso a terra sul passo che si sta facendo senza guardare avanti o di fianco.
- L'obiettivo è trovare un ritmo di gruppo che può essere condiviso attraverso la cadenza, suoni sincronizzati sui passi o con il respiro.

Uno dei punti chiave di questa camminata è il mantenere un senso di unità nel gruppo attraverso la distanza dalla persona che ci precede ed attraverso l'adeguamento ad uno stesso ritmo.

A seconda di come viene progettata ed organizzata l'attività (con le relative istruzioni) si può focalizzare l'attenzione sulle dinamiche di gruppo nel complesso piuttosto che sul proprio stile di membership, sulla leadership, sulla camminata dell'attenzione applicata al gruppo (utilizzando in maniera più rigida gli elementi descritti nella tecnica della camminata dell'attenzione base).

Il sentiero da percorrere dovrà essere ben tracciato e visibile nelle sue indicazioni mentre la difficoltà può variare.

Si può ipotizzare una durata minima di 2 ore.

La camminata sull'orma

Si tratta di una variante della camminata in fila indiana in cui ognuno, eccetto chi apre la fila, deve mettere i piedi esattamente dove li aveva messi chi lo precede. In questo modo i piedi di tutti si devono sollevare con perfetto sincronismo cadendo sull'orma (che deve essere visualizzata anche se non visibile) del compagno davanti. Se il partecipante è sufficientemente concentrato può anticipare sensibilmente i movimenti del compagno in base alle variazioni del terreno.

Questa tecnica tende a produrre una specie di "bolla di attenzione" che coinvolge tutto il gruppo in un corpo collettivo nonché a contenere la fatica connessa all'azione del camminare.

Il tempo minimo di esecuzione è quello di 1 ora.

La camminata dell'ombra

Consiste in una variante molto lenta della camminata dell'attenzione il cui elemento centrale è rappresentato dal cercare di spostarsi come un'ombra, in

assoluto silenzio, riducendo i suoni prodotti dall'atto di camminare fino ad eliminarli quasi del tutto. Nessuno deve sentire i nostri passi o la nostra respirazione neppure noi stessi.

Ciò che guida lo spostamento è l'uso dell'orecchio. Occorre concentrarsi a tal punto sui suoni, per evitarli, che l'udito diventa il punto chiave della nostra percezione. In questa modalità di camminare si eviterà di calpestare ciò che fa rumore, preferendo sollevare una gamba piuttosto che spingere un ramo, girando intorno alle cose invece di spostarle o calpestarle, cercando sempre il posto più silenzioso dove posare i piedi.

Questo tipo di esercizio crea intensi stati di consapevolezza e, se svolto in gruppo, senso di appartenenza.

Il tempo minimo di esecuzione è quello di 1 ora.

La camminata del cieco

Il principio su cui si basano le tecniche di camminata con riduzione/eliminazione della vista è che il *dialogo interno* opera quotidianamente in combinazione con il modo in cui usiamo i sensi e quindi modificare la maniera in cui li utilizziamo incide sulla possibilità di metterlo a tacere. La relazione normale tra sensi e *dialogo interno* si realizza attraverso il meccanismo occhi-pensiero-mondo-occhi e così via. La realtà non ci colpisce dall'esterno ma viene proiettata dal nostro interno. Poiché abbiamo allenato la vista a seguire questo processo, se la costringiamo ad agire in modo diverso o se cambiamo la normale gerarchia dell'uso dei sensi, possiamo far cessare il flusso del *dialogo interno* e leggere la realtà con modalità nuove.

La tendenza naturale, in condizioni di cecità temporanea, è quella di cercare di visualizzare mentalmente i dintorni attraverso l'uso dell'immaginazione e della memoria. Occorre invece dimenticare il mondo della vista per penetrare nel mondo dell'oscurità sentendoci naturali. Invece di preoccuparsi per l'assenza della luce lo scopo è imparare a conoscere un mondo diverso, quello dell'oscurità, con le sue caratteristiche peculiari e l'adattamento del nostro modo di agire. Nel mondo dell'oscurità gli oggetti non spariscono per il fatto che non li vediamo ma si trasformano in qualcosa di diverso. Il mondo non è lo stesso al buio e neppure noi lo siamo.

Metaforicamente tutto questo ha importanti implicazioni formative: riuscire a stare nel qui ed ora concentrandosi sulle caratteristiche della situazione attuale che stiamo vivendo anziché cercare di ricostruire una situazione conosciuta ma ormai passata.

Dal punto di vista operativo occorre bendarsi con qualcosa che non lasci passare la luce e, con la guida di un partecipante-aiutante che prevenga le situazioni di rischio e che funga da "cane guida", effettuare percorsi non complicati. La guida si colloca davanti al partecipante, dandogli la schiena, mentre questi lo segue toccandolo per la spalla sinistra per potersi orientare

durante la camminata. La spalla ha solo la funzione di orientamento e non va utilizzata come appoggio (evitare di trasformare la guida in un bastone umano). L'aiutante deve parlare il meno possibile per non disturbare il processo di sensibilizzazione del compagno e di "superproteggerlo" in modo che questi possa raggiungere un buon livello di autosufficienza nel minor tempo possibile. E' consigliabile che chi è bendato cammini sollevando bene le ginocchia in modo da adattarsi meglio alle variazioni del terreno o alla presenza di ostacoli. Nei casi in cui siano presenti alberi od altri ostacoli grandi (o non sia previsto l'aiutante) è bene tenere una mano davanti al volto per evitare di farsi male. Questa modalità operativa permette di camminare a coppie invertendo i ruoli e facendo sperimentare ad ognuno sia la camminata che il ruolo dell'aiutante.

E' possibile effettuare questo tipo di camminata abbinandola a quella in fila indiana. In questo caso è opportuno che ci siano due aiutanti, uno in testa e uno in coda alla fila per evitare qualsiasi problema.

Una variante della camminata del cieco è quella che utilizza anche il richiamo. Il partecipante aspetta nel luogo dove è stato collocato dall'aiutante mentre quest'ultimo si allontana verso un punto distante da cui poi lo chiamerà con un suono particolare preventivamente concordato. La distanza tra i due può variare da pochi metri a qualche chilometro. Quando la persona bendata sente il richiamo si dirige verso il luogo da cui proviene fino a trovare l'aiutante orientandosi solo attraverso l'udito e la sensibilità del suo corpo. Una volta arrivato a destinazione resta nel posto mentre l'aiutante si allontana per ripetere l'esercizio. E' importante assicurarsi che nel terreno scelto non ci siano ostacoli pericolosi come buche, grosse pietre o pendenze pronunciate. La camminata del cieco può essere un ottimo esercizio propedeutico alla camminata nel buio (descritta di seguito).

Il tempo minimo di esecuzione è quello di un'ora.

La camminata all'indietro

Si tratta di camminare all'indietro senza voltarsi a guardare il sentiero che si sta percorrendo in completo silenzio.

Si può prevedere o scegliere tra diversi livelli di difficoltà:

1. Camminare indietro a coppie (alternando il ruolo di chi cammina indietro con quello che funge da guida). La guida cammina davanti alla persona che procede all'indietro e se nota qualche irregolarità del terreno o un ostacolo fa cenno all'altro di virare a destra/sinistra o fermarsi. Chi esegue la tecnica non si volta mai e si limita a guardare i gesti della guida (che gesticola ma non parla). Il tempo minimo per ogni turno è di 30 minuti.

2. Camminare sullo stesso tipo di sentiero ma senza aiuto guidandosi con la previa conoscenza del terreno e con le configurazioni che si notano guardando il terreno che scorre davanti a noi. Cercare di “sentire” il terreno dietro con tutto il corpo. Tempo minimo 20 minuti.
3. Come nella fase 1 ma iniziare a correre piano all’indietro aumentando la velocità man mano che aumenta il senso di sicurezza.
4. Come nella fase 3 ma senza aiuto.
5. Camminata più lunga seguendo sentieri sconosciuti per tempi di una/due ore.
6. Camminata all’indietro in gruppo.

Questa tecnica permette di percepire il mondo esterno senza dipendere dagli occhi (è importante resistere all’impulso di voltarsi che annulla il processo di sensibilizzazione che il corpo sta realizzando per adeguarsi all’esperienza). Sensibilizzarsi non significa “vedere con la schiena”, non si deve cioè cercare di immaginare visivamente ciò che si trova dietro. Si tratta invece di cercare un particolare senso di sicurezza che emana dalla nostra coscienza corporea usando stimoli non visivi (tutto il corpo è un percettore e non dipende necessariamente dagli occhi).

La marcia del potere

La marcia del potere si fonda sulla capacità che il corpo possiede di muoversi a grande velocità, utilizzando un’energia inusuale, senza dipendere dai sensi nel modo ordinario, senza che ci sia una preventiva conoscenza del terreno e senza la necessaria presenza della luce. Si può praticare su qualsiasi tipo di terreno ma è meglio scegliere posti che a causa della ripidezza, dell’irregolarità o per il fatto di trovarsi di notte, siano difficili da percorrere in condizioni normali, anche camminando. Dato che si tratta di un’attività insolita che il corpo esegue senza l’intervento della mente, la riuscita dipenderà principalmente dalla quantità di energia disponibile nella persona. La marcia del potere appartiene alle possibilità sconosciute del corpo ed in realtà tutti sanno come eseguirla, o meglio lo sa il proprio corpo. In alcune occasioni, infatti, persone che si trovano in pericolo, o in qualche situazione limite, si sono salvate correndo in completa oscurità o su terreni ripidi, con precipizi, senza aver mai sentito parlare della marcia del potere. Esiste tra l’altro una relazione tra questo tipo di marcia ed il fenomeno del *nagualismo*. Eseguendo la marcia del potere, specialmente al buio ed in luoghi disabitati, è possibile sentirsi trasformare in qualche animale. Lo si può sentire dalla respirazione, dalla sicurezza dei movimenti, dai suoni involontari che si emettono.

In questa sede non descriverò l’allenamento progressivo alla marcia del potere finalizzato a stadi sempre maggiori di consapevolezza intensificata ed alla realizzazione di un’attività non più dell’io ma del corpo stesso che arriva

ad agire in rapporto diretto con il mondo. Quello che di questa tecnica può essere utilizzato è il principio di base che conosciamo “ciò che è meglio/giusto per noi” e che sia la paura e l’attività incessante della mente (il *dialogo interno*) a togliere l’energia necessaria per concretizzarlo.

Dal punto di vista operativo si tratta di trottare cercando di sollevare bene le ginocchia ed evitando di sforzare il corpo che deve mantenersi in uno stato di rilassata vigilanza. Le gambe sono in grado regolare naturalmente la loro flessibilità quando si posano su rocce, tronchi o altri ostacoli ed il terreno deve essere sentito principalmente con il corpo (evitando di guardare ossessivamente il suolo per vedere dove si mettono i piedi). Lo sguardo va orientato verso l’area di terreno di fronte ma senza mettere a fuoco nessun punto in particolare. Mentre in una marcia normale le decisioni rispetto a dove e come poggiare i piedi dipendono dal rapporto vista-cervello-gambe, nella marcia di potere essere si realizzando a partire dalla relazione corpo-mondo, tra energia interna ed energia esterna. L’obiettivo è arrivare a muoversi con una certa velocità spazzando appena il terreno con lo sguardo e mantenendo un ritmo/equilibrio tale da evitare di restare esausti, di cadere o farsi male.

La marcia del potere ricorda un’altra forma di marcia, quella tibetana dei **lung-gom-pa**, persone che viaggiano in trance incuranti della stanchezza e degli ostacoli coprendo disinvoltamente lunghe distanze. *Gom* significa meditazione e *lung* allude al soffio ed all’energia vitale. Il lung-gom-pa è una persona che ha imparato a controllare il respiro per mezzo della pratica yogica. Immerso in questa trance procede a passo svelto dando una sensazione di aerea leggerezza; non guarda a quello che c’è intorno, è completamente dissolto nella marcia. Tra la persona che cammina e l’atto di camminare non c’è divisione, si tratta di un’esperienza di fusione con il mondo.

Il lama di origine tedesca Anagarika Govinda; allontanatosi dal punto in cui si erano accampati i compagni, smarrendo la strada e rischiando di morire di freddo nella notte himalayana, racconta molto bene questo tipo di esperienza. *“Non era più possibile scegliere con cura la mia strada tra i massi che ricoprivano il terreno per innumerevoli miglia davanti a me; la notte era definitivamente sopraggiunta; e tuttavia, con mia meraviglia, saltai da masso a masso senza mai scivolare né mancare un punto d’appoggio, nonostante indossassi soltanto un paio di sandali leggeri sui piedi nudi. Allora mi resi conto che una strana forza mi conduceva, una coscienza che non era più guidata dai miei occhi o dal mio cervello. Le membra si muovevano come in trance, secondo una propria misteriosa conoscenza, benché i loro movimenti sembrassero quasi meccanici”.*

Dal punto di vista operativo la marcia del potere, tenendo conto delle maggiori difficoltà fisiche di realizzazione e del livello di stress che può comportare, potrebbe essere impiegata dosandone bene gli ingredienti (privilegiare terreni facili, utilizzarla di giorno).

Il tempo minimo di esecuzione è quello di un’ora.

Dall'esperienza personale: alcune ipotesi

La camminata al buio

Le Breton sostiene che *“una marcia nel cuore della notte, sotto la luce della luna, nel bosco o nella campagna, lascia una traccia nella memoria che non si cancella tanto facilmente. Sotto le stelle e nell'oscurità l'uomo ritrova il suo stato di creatura proiettata in un universo infinito e palpitante, s'interroga sulla propria esistenza.....La notte pone l'uomo di fronte alle due facce del sacro: la meraviglia e lo spavento, due modi diversi di essere strappati al mondo delle percezioni ordinarie con qualcosa che va al di là di sé. Se la notte è un universo di emozioni benevole per alcuni, per altri è un regno di pericoli, una zona senza punti di riferimento che suscita l'orrore del vacillare progressivo di ogni familiarità. La notte urbana non ha questi bagliori, non riveste alcuna dimensione metafisica, a causa del rumore persistente delle auto che cancella ogni traccia di mistero, dell'orizzonte limitato dalle case, e soprattutto della luce diffusa, il cui scopo è appunto quello di neutralizzare la paura”*.

In questo tipo di camminata sono due gli elementi che abbinati creano un vero e proprio laboratorio formativo: il camminare e quindi il muoversi, l'effettuare un'attività, l'andare, il procedere, il viaggiare da un lato e il buio e quindi l'oscurità, il vuoto, il misterioso, lo sconosciuto, il minaccioso. Non è solo l'oscurità come elemento singolo a creare un terreno fertile per l'apprendimento ma il fatto che in quell'oscurità ci si muova, si vada incontro a qualcosa che non si conosce, si agisca in qualche modo creando un ponte tra la dicotomia attività/luce e inattività/buio. Si può pensare di far riflettere i partecipanti sul tipo di camminata (comportamento) adottata al buio (situazione di stress): camminata indipendente ma più lenta, camminata accanto a qualcuno, atteggiamento di difesa (ci si procura legni o altro materiale pronto per l'uso), atteggiamenti di curiosità, ecc...

Non pochi amici, anche grossi e pelosi, si sono rifiutati, anche se appassionati di trekking, di camminare con me la notte (nonostante la luna piena), per non parlare poi dei commenti sulle mie camminate di notte in solitaria: “nemmeno morto”. Le paure che quest'attività evoca sono personali e ricchissime nella casistica. Dai maniaci pronti in agguato, al pericolo di aggressioni da parte di ogni genere di bestia selvatica e non, al perdersi in sterminati chiari e grandi come autostrade, ecc...Proprio per questo la camminata al buio è un ottimo strumento per lavorare sulle paure individuali che sono poi spesso quelle che emergono, non solo con l'elemento “buio”, ma in ogni circostanza vissuta come minacciante perché sconosciuta.

In questo tipo di camminata può essere utile rimanere in silenzio nel caso si voglia “stressare” le caratteristiche della camminata stessa. L'utilizzo del silenzio in gruppo risulta difficile perché le persone tendono ad esorcizzare la

paura dell'oscurità e del vuoto che essa evoca proprio attraverso la parola. In ogni caso la propria capacità di tollerare il silenzio in una situazione come il camminare al buio risulta dell'ottima materia prima su cui far riflettere i partecipanti (quanto ho parlato, come ho reagito al silenzio/parole degli altri, sentimenti ed attività nei momenti di silenzio).

Il tempo minimo di esecuzione è quello di 3 ore.

La camminata senza meta

Matthiessen è al termine di un lungo viaggio a piedi sul Dolpo. Il leopardo delle nevi si è nascosto all'avvicinarsi degli intrusi ed egli rientra senza averlo potuto avvistare. Tuttavia Matthiessen è soddisfatto della lunga escursione che lo ha portato così avanti nel processo di riappropriazione di sé. *“Sotto il parka, la bandierina di preghiera ben piegata mi riscalda. Il tè al burro e le immagini del vento, la Montagna di cristallo e i bharral azzurri danzano sulla neve; questo mi basta. Avete visto il leopardo delle nevi? No. Non è stupendo?”*. In questo caso non importa l'esito del cammino e ciò che conta è solo il fatto di averlo percorso. Come dice Le Breton *“non siamo noi che facciamo il viaggio, è il viaggio che ci fa e ci disfa e ci inventa”* ed il poeta Antonio Machado gli risponde *“Viandante, sono le tue orme la via, e nulla più; viandante non c'è via, la via si fa con l'andare. Con l'andare si fa la via e nel voltar indietro la vista si vede il sentiero che mai si tornerà a calcare. Viandante, non c'è via ma scie nel mare”*.

Questo tipo di camminata non ha niente a che vedere con il trekking né tanto meno con l'orientering. I vincoli dati al gruppo di partecipanti (che si muove con il trainer presente ma assolutamente non partecipante) possono essere: il punto di partenza (con più gruppi punti di partenza diversi), l'orario indicativo di fine della camminata, la regola di non lasciare per nessun motivo i sentieri tracciati (non tagliare, non addentrarsi nel bosco, ecc...) e di non proseguire per quei sentieri dove troveranno specifici divieti preventivamente collocati dal trainer. L'unico elemento certo è quindi rappresentato dal punto di partenza ed il percorso viene strutturato e scelto via via durante il cammino con il fine di esplorare (non di raggiungere un determinato luogo, di conseguire un determinato obiettivo o di realizzare un determinato compito). Per stimolare la motivazione all'esplorazione si può prevedere di far prelevare, lungo il cammino, gli oggetti incontrati dal gruppo e preventivamente collocati dal trainer in tutta la rete di sentieri potenzialmente percorribile, far costruire una sorta di cartina del percorso effettuato in itinere o tenere un diario della camminata.

Non vengono utilizzati i classici strumenti del trekking e dell'orientering (carte, bussola, ecc...) perché gli obiettivi formativi sono quelli di far sperimentare la capacità di esplorazione e soprattutto quella decisionale. E' infatti il tipo di decisioni prese con le relative modalità che caratterizzano

maggiormente questa tecnica. Si può andare dal semplice “segniamoci l’ora di partenza, camminiamo per circa la metà del tempo a disposizione e poi torniamo indietro per la stessa strada”, “mentre camminiamo costruiamo un sorta di cartina segnando soprattutto le volte in cui prendiamo un bivio”, ecc...

Nell’esperienza di Thoreau *“a volte la scelta dei luoghi da percorrere è difficile ma vi è nella natura un sottile magnetismo che ci indicherà la strada giusta, se ci affidiamo ad esso senza pensare. Il percorso che si imbecca non è indifferente e ci piacerebbe prendere in questo mondo una strada che ancora non abbiamo imboccato e che sia il simbolo perfetto del sentiero che amiamo percorrere nel mondo interiore ideale”*. Metaforicamente la scelta dei sentieri da imboccare non è indifferente. Se stiamo per esempio percorrendo un sentiero rettilineo, pur non sapendo comunque dove ci sta portando, lo viviamo come più rassicurante di una deviazione incontrata che curva sulla sinistra o sulla destra.

La sicurezza in questo tipo di camminata può essere garantita dal luogo scelto. Esistono infatti zone con un’alta concentrazione di sentieri ben tracciati (sterrati) che s’intrecciano l’un con l’altro dando vita ad una sorta di piccolo labirinto dove se si sperimenta troppo l’unico rischio è camminare di più ma non certo quello di perdersi completamente. E’ possibile delimitare la zona interessata con segnali che avvisano i partecipanti di non imboccare determinati sentieri per non uscire dalla zona individuata. Al termine del tempo a disposizione, a seconda di dove il gruppo si trova, il trainer (che conosce perfettamente tutta la rete possibile di sentieri all’interno della zona delimitata) lo riaccompagna o si fa venire in contro con gli automezzi.

Al termine dell’esperienza il debriefing può avere come oggetto i criteri di scelta dei sentieri da percorrere, i tipi di scelta effettuati ed il motivo, la negoziazione, la leadership definita o emersa spontaneamente, le dinamiche di gruppo.

Il tempo minimo di esecuzione è quello di 4 ore.

La camminata solitaria

La camminata solitaria ha avuto ed ha non pochi adepti. E’ una ricerca di fusione con la natura, di contemplazione, di abbandono, un viaggio dentro se stessi che la presenza di uno o più compagni guasterebbe, obbligando alla parola e a dover comunicare. E’ proprio il silenzio, infatti, l’elemento principale di cui si nutre il camminatore solitario. Rousseau è geloso della sua solitudine. *“Se qualcuno mi offriva un posto vuoto in un’auto o mi si avvicinava lungo la strada ero restio, per paura di veder capovolgere la fortuna che edificavo camminando”*. Stevenson teorizza senza mezzi termini che *“per godere veramente di una passeggiata bisogna essere soli. In gruppo, o anche in due, non è più una passeggiata; è un’altra cosa, e merita*

piuttosto il nome di scampagnata. La passeggiata va fatta da soli, perché il suo tratto intrinseco è la libertà: si deve essere liberi di fermarsi o proseguire, di andare da una parte o dall'altra, secondo come detta la fantasia; si deve mantenere la propria andatura, senza dover trottare a fianco di un campione podista o camminare a cassettoni in compagnia di una fanciulla". Victor Segale si associa a Stevenson. *"...è meglio viaggiare da soli: in due si rinuncia a una parte di sé per condividere l'esperienza rischiando di assimilare la propria visione a quella dell'altro".* Thoreau afferma *"se cerco un compagno per la passeggiata rinuncio ad una certa intimità di comunione con la natura: La mia passeggiata ne risulterà sicuramente più banale".* Hazlitt non va per il sottile e sostiene *"Posso godere della compagnia quando mi trovo in una stanza; ma fuori la natura mi basta. Non sono mai meno solo di quando sono solo. Non credo che sia dar prova d'ingegno camminare e parlare allo stesso tempo. Quando sono in campagna il mio desiderio è quello di vegetare in sintonia con essa. Non sono di quelli che commentano le siepi o il bestiame nero".* Jacques Lanzmann scoraggia chiunque dall'unirsi a lui *"In viaggio divento un tipo insopportabile. Esigo molto da me stesso come dagli altri. Ogni volta che son partito con degli amici sono tornato con dei nemici. Dieci giorni di marcia in compagnia di una persona valgono come dieci anni di convivenza: i suoi difetti, come le sue qualità, si snodano in rapida progressione".*

Nella camminata solitaria è possibile "esplodere" l'analisi di alcuni degli elementi già affrontati con gli altri tipi di camminata: la coscienza del proprio "esserci", la modalità con la quale la mente lavora, la percezione del tempo, il ritmo di camminata adottato, la capacità di vivere il silenzio.

Nella camminata solitaria la natura, più che mai, diviene un vero e proprio specchio di ciò che abbiamo dentro. Se dentro abbiamo serenità e gioia vibreremo insieme ad ogni più piccola foglia, se invece siamo stressati, preoccupati o comunque schiavi di paure e limitazioni autoimposte, sussulteremo ad ogni minimo suono, ci annoieremo se abbiamo dentro la noia, fatteremo se per noi la vita è una fatica, ecc... Fondamentalmente la camminata solitaria rappresenta una situazione di "vuoto" che in termini proiettivi verrà colmato con ciò che più ci appartiene.

Una delle paure più frequenti che possono scattare sia nei momenti che precedono che durante una camminata solitaria è quella di perdersi. Ma è proprio a partire da questa paura che è possibile far sperimentare al partecipante il perdersi per ritrovarsi. Thoreau descrive in modo suggestivo questo tipo d'esperienza *"Perdersi nei boschi, in qualsiasi momento, è un'esperienza sorprendente e memorabile, e insieme preziosa.è solo quando ci siamo completamente perduti che apprezziamo la vastità e la singolarità della Natura. Ogni uomo deve imparare da capo le direzioni della bussola, ogni volta che si risveglia sia dal sonno che da qualsiasi astrazione. Solo quando ci siamo perduti, in altre parole solo quando abbiamo perduto il mondo, cominciamo a trovare noi stessi, e a capire dove siamo, e l'infinita ampiezza delle nostre relazioni."*

Dal punto di vista operativo questo tipo di esperienza può essere impiegata solo con gruppi piccoli in quanto le persone vanno dislocate su sentieri diversi ed è importante che non si incontrino mai (l'esperienza deve avvenire in solitudine). Per garantire la sicurezza si può collocare lungo il sentiero che si è deciso di far percorrere ad ognuno precisi e chiari segnali (nonché sbarrare chiaramente bivi o deviazioni da non prendere). Ovviamente i partecipanti dovranno mantenersi sui sentieri tracciati senza abbandonarli. Si potrà dotare ogni partecipante di un'attrezzatura di base (zaino con viveri ed accessori utili) distribuita dal trainer o scelta dalla persona stessa tra alcune alternative, di una cartina stilizzata del percorso da effettuare (solo abbozzata perché l'esperienza non è di orienteering) e di una ricetrasmittente (o limitarsi all'uso del proprio cellulare se c'è segnale) in caso di bisogno. Una persona attenderà il partecipante al termine del percorso per ricondurlo alla base. Ciò che una camminata solitaria può offrire in termini formativi è enorme, enorme è la ricchezza degli stimoli in termini di conoscenza di se stessi, come enorme è la difficoltà di sistematizzare questa potenzialità formativa in modo serio per evitare che i partecipanti tornino a casa con la sensazione di aver vissuto solo una coinvolgente e pittoresca esperienza new age. Si può prevedere al termine la compilazione di una griglia di autoanalisi che in modo guidato ponga domande stimolo in grado di far riflettere il partecipante sul modo con cui ha agito e vissuto l'esperienza.

LA MATRICE COMPETENZE/ESPERIENZE

	OR	T	TW	TL	D	F	A	FS
Camminata dell'attenzione						*	*	
Camminata in fila indiana			*	*				
Camminata sull'orma	*		*	*		*		
Camminata dell'ombra	*				*			
Camminata del cieco		*				*	*	*
Camminata all'indietro		*				*	*	*
Marcia del potere		*					*	*
Camminata al buio							**	*
Camminata senza meta			*	*	**		*	
Camminata solitaria							*	*

La parola ai camminatori.....

“Il vero miracolo non è né di volare nell’aria né di camminare sull’acqua, ma di camminare sulla terra.”

proverbio cinese

“motto solvitur ambulanda” (camminando si risolve).

detto antico

“Non invidiava le automobili, sapeva che in automobile si attraversa ma non si conosce la terra. A piedi,vai veramente in campagna, prendi sentieri e costeggi le vigne, vedi tutto. C’è la stessa differenza che guardare un’acqua e saltarci dentro.”

Cesare Pavese da “La bella estate”

“Penso che non riuscirei a mantenermi in salute, sia nel corpo che nello spirito, se non trascorressi almeno quattro ore al giorno vagabondando per i boschi, per le colline e per i campi totalmente libero da ogni preoccupazione terrena. Non posso stare un sol giorno chiuso nella mia camera senza arrugginire, e quando mi è capitato di non potermi eclissare fino alla quattro del pomeriggio...ho avuto la sensazione di aver commesso un peccato che esigeva penitenza. Confesso d’altra parte di essere stupito per la capacità di resistenza, lasciamo stare l’insensibilità morale, dei miei vicini, che si confinano tutto il giorno nei loro negozi o nei loro uffici, e questo per settimane e per mesi; anzi che dico, praticamente per anni.”

“Il mio desiderio di conoscere è discontinuo, ma il desiderio di rigenerare la mente in atmosfere sconosciute, esplorando zone non ancora percorse dalle mie gambe è perenne e costante.....è la grandiosa ed improvvisa rivelazione dell’inadeguatezza di ciò che sino a quel momento abbiamo chiamato Conoscenza, la scoperta che vi sono in cielo ed in terra assai più cose di quante ne sogna la nostra filosofia.”

Henry David Thoreau da “Camminare”

“Andai nei boschi perchè desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto.”

Henry David Thoreau da “Walden ovvero vita nei boschi”

“A chi cammina non si muovono solo gli astratti pensieri del cervello, ma si mettono in movimento carne e sangue, così le sapienze inconsce depositate negli organi possono mobilizzarsi, montare in alto e riaffiorare nella coscienza.”

Mechthild Scheffer da “Le piante per la psiche”

“Mai ho pensato, ho vissuto, sono stato vivo e me stesso come in quei viaggi che ho fatto a piedi e da solo.”

Rousseau

“Tutte le nostre attività sono legate all'idea del viaggio. E a me piace pensare che il nostro cervello abbia un sistema informativo che ci dà ordini per il cammino, e che qui stia la molla della nostra irrequietezza. L'uomo ha scoperto per tempo di poter spillare tutta questa informazione d'un colpo , manomettendo la chimica del cervello. Di poter volare via in un viaggio illusorio o in un'ascesa immaginaria. Di conseguenza gli stanziali hanno identificato Dio con il vino, con l'hashish o con il fungo allucinatorio; ma di rado i veri vagabondi sono caduti in preda a questa illusione. Le droghe sono veicoli per la gente che ha dimenticato come si cammina.

Bruce Chatwin da “Anatomia dell'irrequietezza”

“Soprattutto, non perdere la voglia di camminare: io, camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo e, non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata....ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati.”

Kierkegaard

“Io, che il più delle volte viaggio per mio piacere, non mi dirigo così male. Se a destra è brutto tempo, prendo a sinistra; se non mi sento di montare a cavallo, mi fermo.....Ho lasciato qualcosa da vedere dietro di me? Ci ritorno; non è mai fuori della mia strada. Non traccio alcuna linea precisa, né dritta, né curva.”

Montagne

“Le gambe sono fatte per camminare: quando si cammina a lungo ci si rende conto che la nostra è una macchina perfetta, congegnata per fare questo tipo di attività.....camminando si torna ad una dimensione più giusta delle cose perché c'è di mezzo la fatica. La fatica per sciogliere le tensioni è estremamente importante perché quello che ci manca forse nella vita stressata è proprio la fatica fisica.”

Riccardo Canovalini presidente dell'Associazione Sentiero Italia e
camminatore di professione

“Strada: striscia di terra che si percorre a piedi. Diversa dalla strada è la strada asfaltata, che si distingue non solo perché la si percorre con la macchina, ma in quanto è una semplice linea che unisce un punto ad un altro. La strada asfaltata non ha senso in se stessa; hanno senso solo i due punti che essa unisce. La strada è una lode allo spazio. Ogni tratto di strada ha senso in se stesso e ci invita alla sosta. Prima ancora di scomparire dal paesaggio, le strade sono scomparse dall'animo umano: l'uomo ha smesso di camminare con le proprie gambe e di gioire per questo. Anche la propria vita ormai non la vede più come una strada, bensì come una strada asfaltata: come una linea che conduce da un punto ad un altro..”

Milan Kundera da “L'immortalità”

“Il segreto per questo genere di scalate è come lo zen. Non pensare. Danzare e basta. E' la cosa più facile di questo mondo, davvero più facile di passeggiare su un terreno piano che in fondo è monotono. Ad ogni passo si presentano dei piccoli simpatici problemi eppure non si esita mai e ci si ritrova su qualche altro masso che si è scelto senza nessuna particolare ragione al mondo, proprio come nello zen.”

“...mi resi conto che in realtà avevo imparato da Japhy a cacciar via i mali del mondo e della città e a ritrovare la mia pura anima vera fintantoché portavo sulle spalle un carico onesto. Tornai al mio bivacco e stesi a terra il sacco a pelo e ringraziai il Signore per tutto ciò ch'Egli mi donava. ...non esiste genere di sonno al mondo che si possa paragonare al sonno notturno che si gode in una notte invernale nel deserto, sempre che si stia ben al caldo in un sacco di piumino. Il silenzio è così intenso che si può udire il rombo del proprio sangue nelle orecchie ma infinitamente più forte di questo è il rombare del diamante della saggezza, il misterioso rombo del silenzio stesso, che è un immenso Sssst che ricorda qualcosa che pare d'aver dimenticato nell'ansia delle nostre giornate fin dalla nascita.”

Jack Kerouac da “I vagabondi del dharma”

“Non so mai molto bene dove mi porterà una strada né se mi porterà da qualche parte. In compenso, so con certezza da cosa mi distoglierà: da un assopimento che non è forma di saggezza, dalla rassegnazione, dal ripiegamento su di me; e nella solitudine che talvolta accompagna il mio andare non vi è nulla di amaro, perché mi restituisce a quanto di grave e di dolce vi è in me, e che resta la mia guida.”

Pierre Sansot da “Passeggiate”

“Non ricordo di aver avuto nell’arco di tutta la mia vita, un intervallo più perfettamente sgombro di pensieri e di pene dei sette o otto giorni che impiegammo in quel viaggio....Questo ricordo mi ha lasciato il più vivo apprezzamento per tutto ciò che ad esso è collegato, soprattutto per le montagne ed il camminare. Ho viaggiato a piedi soltanto ai miei bei tempi e sempre con diletto. Ben presto i doveri, gli affari, il bagaglio da portare mi hanno costretto a fare il signore ed a prendere la vettura.....e, mentre prima nei miei viaggi non sentivo che il piacere di andare, da allora ho sentito solo il piacere d’arrivare.”

“Essere giovani, robusti, non amare nessuno in particolare, un uomo o una donna che possano immiserire il vostro cuore ed impedirvi di amare ogni cosa con imparziale impeto e interesse, viaggiare a piedi, da soli, un sacco sulle spalle.....ritengo si debba essere imprudenti per invocare una felicità più perfetta.”

Kazantzakis

“Ho fatto la mia tesi studiando i lupi nelle oasi di Protezione della Provincia d'Arezzo e grazie a questo "lavoro", che è la mia passione, ho scoperto il meraviglioso mondo della montagna e del camminare, col gusto non di arrivare alla cima il prima possibile, ma di assaporare ogni metro di foresta, ogni "panorama dall'alto", ogni odore, suono o sensazione. Ho camminato a lungo, con ogni condizione climatica, sempre da sola e per me è stato come fare meditazione. Ho riscoperto il piacere di vivere e sono letteralmente rifiorita: sono guarita da un "male" che mi trascinavo da sei anni e per il quale sembravano non esserci altre cure eccetto gli psicofarmaci o lo psichiatra, che però io ho sempre rifiutato. Avevo solo bisogno di trovare la mia dimensione, un nutrimento dell'anima.”

Claudia (una camminatrice)

“Non si può restare sempre sulle vette, bisogna ridiscendere....A che pro allora? Ecco: l’alto conosce il basso, il basso non conosce l’alto. Salendo, devi prendere sempre nota delle difficoltà del tuo cammino; finchè sali, puoi vederle. Nella discesa, non le vedrai più, ma saprai che ci sono, se le avrai osservate bene. Si sale, si vede. Si ridiscende, non si vede più; ma si è visto. Esiste un’arte di dirigersi nelle regioni basse per mezzo del ricordo di quello che si è visto quando si era più in alto. Quando non è più possibile vedere, almeno è possibile sapere.”

Renè Daumal da “Il monte analogo”

“Per altre due ore fatico, sbuffo, mi arrampico, scivolo, mi isso, mi affanno come una bestia mentre su in alto le bandierine di preghiera sventolano nel tramonto che incendia la roccia gelata, che illumina il cielo cupo di una luce bianca. Le ombre delle bandierine danzano contro le pareti immacolate delle piste coperte di neve. E poi eccomi finalmente al sole, in cima all’ultimo dei grandi passi, mi levo il berretto di lana affinché il vento mi schiarisca le idee; cado in ginocchio, pazzo di gioia, morto di stanchezza, in quello stretto passaggio tra due mondi.”

Matthiessen

“La pressione del piede mio sulla terra ne fa sgorgare mille affetti che si beffano d’ogni sforzo che compio per descriverli””

Walt Whitman da “Foglie d’erba”

Bibliografia

Gli insegnamenti di Don Carlos. Applicazioni pratiche delle opere di Carlos Castaneda, Sanchez Victor, 1996, Il Punto d'Incontro

Empowerment, Claudia Piccardo, 1995, Raffaello Cortina Editore

Lavorare con le competenze, Franco Civelli e Daniele Manara, 1997, Guerini e Associati

Camminare, Henry David Thoreau, 1989, SE

Walden ovvero vita nei boschi, Henry David Thoreau, 1997, BUR

Anatomia dell'irrequietezza, Bruce Chatwin, 2000, Adelphi

Il monte analogo, Renè Daumal, 1999, Adelphy

Il mondo a piedi, David Le Breton, 2001, Feltrinelli

Passeggiate, Pierre Sansot, 2001, Il Saggiatore

Camminare, respirare, vivere, Stiegler, C. e D.

Street zen. L'arte di camminare in meditazione, Leria Michael M., 1998, Red

Intervista di Luca Gianotti a Riccardo Carnovalini, presidente dell'Associazione Sentiero Italia e camminatore di professione, su Tra Terra e cielo

Note sull'autrice

Laureata in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni.

Specializzata nel 1992 in formazione aziendale, frequentando con la borsa di studio, il PFF (programma formazione formatori) dell'AIF (associazione italiana formatori) di Milano.

Dal 1992 opera come freelance con società di consulenza su tutto il territorio nazionale in attività di:

- Selezione del personale e valutazione del potenziale
- Facilitazione di gruppi in apprendimento e circoli di qualità
- Formazione tradizionale d'aula (gestione risorse umane, tecniche di vendita, qualità del servizio, sviluppo capacità personali)

Negli ultimi 4 anni l'attività formativa svolta e le ricerche effettuate si sono ampliate su metodologie più pratiche ed operative come:

- Coaching
- Affiancamenti operativi dei partecipanti nel loro contesto di lavoro reale
- Formazione outdoor
- Ricerca sull'applicazione e la trasferibilità di tecniche finalizzate al self-improvement (meditazione trascendentale, trekking, tai chi chuan)

Nel 1991 frequenta il Master di specializzazione per OMT (outdoor management trainer) organizzato dallo IEN (istituto europeo di neurosistemica) di Genova.

Iscritta dal 1992 all'AIF.

Nel corso degli anni ha approfondito la conoscenza e l'esperienza dei seguenti settori: Grande Distribuzione Organizzata, Telecomunicazioni e Call Centers.

Daniela Fregosi
Formazione Selezione Consulenza
Podere Santa Lucia, 31
58035 Braccagni (GR)
www.danielafregosi.it