

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



SCUOLA DI SCIENZE UMANE, SOCIALI E DEL PATRIMONIO CULTURALE

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA
APPLICATA – FISPPA**

**CORSO DI STUDIO
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE
CURRICOLO EDUCAZIONE SOCIALE E ANIMAZIONE CULTURALE**

Relazione finale

**IL CAMMINO COME PERCORSO
DI CRESCITA EDUCATIVA.
SPUNTI PER UNA PROGETTAZIONE PEDAGOGICA.**

RELATORE

Prof. Andrea Pase

CORRELATRICE

Prof.ssa Margherita Cisani

LAUREANDO Marchetti Nicolò

Matricola 1225484

Anno Accademico 2023/2024

*Cammina,
perché nessuno potrà farlo per te.*

Indice generale

Abstract.....	4
INTRODUZIONE.....	5
1. GLI ASPETTI EDUCATIVI DEL CAMMINO.....	7
1.1 Primo momento: avvio.....	11
1.2 Secondo momento: viaggio.....	15
1.3 Terzo momento: avvenire.....	22
Conclusioni.....	24
2. ESPERIENZE DI CAMMINO.....	26
2.1 Cammini in solitaria.....	26
2.2 Cammini comunitari.....	30
2.3 Cammini inclusivi.....	33
2.4 Cammini terapeutici.....	36
Conclusioni.....	40
3. PROGETTO EDUCATIVO “Cammin Crescendo”	42
3.1 Definizione e analisi del problema.....	43
3.2 Identificazione degli obiettivi.....	46
3.3 Beneficiari dell’intervento.....	46
3.4 Modello di intervento e attività che verranno svolte.....	47
3.5 Valutazione.....	59
4. CONCLUSIONI.....	60
Ringraziamenti.....	62
Bibliografia.....	63
Sitografia.....	66
Allegato 1.....	68
Allegato 2.....	76
Allegato 3.....	85
Allegato 4.....	97
Allegato 5.....	111
Allegato 6.....	122

Abstract

Il cammino racchiude in sé potenti metafore. Con il presente contributo si suggerisce l'utilizzo del cammino e delle sue metafore come mezzo per costruire e attuare progetti educativi di crescita personale e sociale. Si inizia con la disamina delle caratteristiche e delle fasi del cammino, con le sue possibili valenze pedagogiche. Successivamente si descrivono e analizzano alcuni progetti che attraverso il cammino hanno portato risultati positivi in ambito educativo. Per concludere si presenta un progetto educativo fondato sul cammino. L'intero elaborato si propone come possibile modello interpretativo per eventuali e ulteriori progettazioni educative che utilizzino il cammino come modalità di mediazione.

PAROLE CHIAVE: educazione, formazione, cammino

INTRODUZIONE

A dieci mesi incominciai a muovere i primi passi, ma solo a vent'anni mi resi conto per davvero di quanto questo gesto potesse farmi crescere. Successe in un pigro pomeriggio domenicale estivo, quando per sconfiggere la noia chiesi ad un amico di fare una passeggiata. La ritenevo ancora tale: una semplice passeggiata, un modo come un altro per stare insieme e fare due chiacchiere. Ci giunse la possibilità di unirci ad altri due ragazzi praticamente sconosciuti, e decidemmo di cogliere l'opportunità. Fu così che, dopo esserci incontrati, ci incamminammo salendo un colle. Non sapevo dove stavo andando, non sapevo neanche bene con chi fossi. In questa situazione avrei dovuto sentirmi almeno un minimo a disagio, ma la sensazione era ben diversa. Sentivo di aver fiducia, in me stesso, nel luogo e in chi mi camminava a fianco: i passi non si fermavano, e le parole neanche. La serenità e l'entusiasmo di quel giorno ci fecero prendere una decisione: sarebbe stata la prima di tante domeniche. Così ogni domenica si camminava insieme, il gruppo via via cresceva, e tutto questo camminare mi faceva conoscere nuovi spazi, nuove persone e sempre meglio me stesso.

Camminare è diventata così una passione che da quel momento ho portato avanti in compagnia di amici e in solitaria, nelle stagioni calde e in quelle fredde, in posti conosciuti e sconosciuti. Più cammino più sento che il corpo si fortifica, le emozioni diventano autentiche e il pensiero si riempie di creatività: camminare mi fa stare bene.

In ogni escursione o cammino ho sempre trovato forti metafore che mi hanno aiutato a riflettere sulla mia esistenza, sui miei limiti e le mie difficoltà, sulle mie virtù, i miei desideri e i miei bisogni. Con il tempo ho iniziato a scorgere tutte queste caratteristiche anche in chi mi camminava a fianco, conoscendo sempre meglio i miei amici e compagni di viaggio. Questa lettura del corpo, del movimento, dell'approccio fisico, razionale ed emotivo al cammino, con le sue difficoltà e i suoi imprevisti si trasformava sempre più in una lettura della mia personalità e di quella degli altri. Ecco dunque che il cammino ha iniziato ad avere un significato ben particolare nella mia esistenza, un potente mezzo per scoprimi, riconoscermi, analizzarmi, ma anche (più o meno consapevolmente) per trasformarmi, per evolvere, per crescere.

Quando ho iniziato ad occuparmi di educazione il pensiero di poter utilizzare questo mezzo per proporre percorsi educativi rivolti ad altre persone iniziò a farsi strada in me e si articolava sempre di più nella mia mente. A volte scrivevo qualche timido appunto qua e là, leggevo libri o riviste sul tema, mi entusiasmavo quando per la radio intervistavano qualcuno tra i più noti camminatori italiani. Come conclusione del mio percorso universitario ho deciso di raccogliere tutti questi appunti, libri e interviste per poterli mettere insieme e dare forma concreta a questo turbinio di pensieri e scartoffie.

Nel primo capitolo cercherò di delineare gli elementi che danno al cammino un valore pedagogico ed educativo, tracciando una sequenza di fasi che ben si prestano a rappresentare metaforicamente anche qualsiasi altra esperienza di vita, rendendo così il cammino un utile specchio su cui poter riflettere la nostra intera vita.

Nel secondo capitolo riporto alcune esperienze di cammino che vengono proposte secondo diversi approcci, tentando di far emergere per ognuna le caratteristiche pedagogiche ed educative che stimolano una crescita personale nei partecipanti. Di grande importanza in questo capitolo è l'apporto delle sei interviste che si possono leggere negli allegati.

Nel terzo e ultimo capitolo propongo un progetto educativo fondato sul cammino, per dare forma e applicazione concreta agli aspetti pedagogici emersi nei capitoli precedenti.

1. GLI ASPETTI EDUCATIVI DEL CAMMINO

La parola cammino assume molteplici significati nel linguaggio comune e uno dei più in voga al giorno d'oggi è il tragitto di più giorni verso una meta ben definita e secondo un itinerario prestabilito. Basta un semplice *click* su qualsiasi motore di ricerca per rendersene conto. Primo fra tutti nell'immaginario comune è il cammino di Santiago, ma oggi i cammini di questo tipo sono molti e stanno aumentando sempre di più.

Ci tengo subito a precisare che non mi riferisco a questo tipo di cammino, o meglio, non solo. Il cammino che intendo esaminare può essere benissimo anche solo di un giorno o di qualche ora, si tratta infatti di un approccio al movimento e all'avanzamento lento e perseverante, cosa che lo rende così metaforicamente potente. Dal dizionario Garzanti online¹, alla voce "cammino" si ha questa definizione:

1. il camminare; viaggio: essere, mettersi in cammino; riprendere il cammino;
2. la strada che si percorre; il percorso: cammino lungo, breve; mezz'ora, un giorno di cammino | cammino battuto, molto frequentato, quindi facile, sicuro (anche in senso figurato) | aprirsi il cammino, farsi largo | cammino coperto, galleria militare, via d'accesso protetta;
3. progresso, sviluppo, avanzamento: il cammino della scienza, della civiltà, il progresso | far molto cammino, farsi strada, far carriera;
4. il corso della vita umana: Nel mezzo del cammin di nostra vita (DANTE Inf. I, 1);
5. comportamento, condotta morale: essere, proseguire sul retto cammino
6. moto degli astri sulla volta celeste: il cammino del Sole, della Luna | corso di un fiume: il cammino sinuoso del Tevere | rotta di un'imbarcazione: il battello ha invertito il suo cammino.

Anche da questa definizione si possono ben vedere i molti significati che assume la parola, ma tra le varie definizioni si colgono principalmente tre aspetti caratterizzanti: l'aspetto *fisico* (il movimento di un corpo da un luogo ad un altro), l'aspetto *geografico*

1 <https://www.garzantilinguistica.it/ricerca/?q=cammino%201>

(il percorso, la strada che si percorre) e l'aspetto *metaforico* e *simbolico* (il cammino della scienza, la condotta morale, il corso della vita umana). L'unione di questi tre aspetti rende possibile sperimentare, attraverso il gesto del camminare, molte forme di avanzamento nella crescita personale, sia concrete che simboliche. Vediamoli prima singolarmente e cerchiamo in seguito di scoprire in che modo sono collegati tra loro.

Come atto *fisico* il camminare, inteso come movimento in posizione eretta sui due arti inferiori, ha origini primitive databili a circa sei milioni di anni fa. Per il genere *homo* questo cambiamento ha dato inizio ad una serie di miglioramenti nelle abilità motorie e cognitive attraverso la liberazione delle mani e del viso, come spiega anche Le Breton (2000, trad. it. 2001, p. 9) dicendo che “le migliaia di movimenti che sono stati resi così possibili hanno infinitamente ampliato la capacità di comunicazione e il margine di manovra dell'uomo nei confronti del suo ambiente e hanno contribuito a svilupparne il cervello.” Questo ci fa rendere conto di quanto un gesto così semplice, a cui oggi nemmeno facciamo caso, abbia contribuito in modo molto importante allo sviluppo individuale dell'uomo e al progresso della nostra civiltà. Il ruolo del corpo nell'esperienza del cammino è fondamentale. È grazie al corpo, infatti, che l'esperienza risulta sensorialmente completa. Camminando il corpo è completamente immerso nell'ambiente che lo circonda, senza interposizione di mezzi mediatori che ne causano un distacco. È possibile percepire la consistenza tattile del terreno sotto ai piedi (se è sconnesso o stabile, scivoloso o sicuro...) e il peso dello zaino sulle spalle, abbiamo la possibilità di vedere e guardare, sentire e ascoltare ciò che ci circonda prendendoci il giusto tempo per farlo, odorare l'aria e i profumi che respiriamo e fermarci per assaggiare una pietanza sfiziosa o i frutti commestibili che raccogliamo lungo un sentiero. Attraverso il corpo godiamo di tutte le belle sensazioni e soffriamo per tutte le fatiche che esso ci rimanda. “Il corpo, lungo il Cammino, ‘vive’ la strada [...], questo si traduce in una continua *riscoperta corporea*, in una ‘nuova individuazione’ di sé, nell'invenzione di strategie di *modellamento creativo* del proprio corpo itinerante alla *realtà-mondo*” (Ansini, 2007, p. 37). La continua trasmissione di *input* che vanno a sollecitare il corpo, in modo continuativo e non invasivo, ci danno la possibilità di *sentirci* costantemente e concretamente nel mondo e in noi stessi. Attraverso il nostro corpo, inoltre, possiamo mandare noi stessi degli *output* all'ambiente, cosa che ci

permette di *agire* nel mondo. Ecco quindi un primo grande aspetto educativo che si nasconde nel camminare, l'unione di due importanti dimensioni umane: il fare e l'essere. Troviamo questo accostamento anche in un passaggio di Solnit (2000, trad. it. 2002, p. 5): "Camminare in sé è l'atto volontario più vicino ai ritmi involontari del corpo: il respiro e il battito del cuore. Stabilisce un delicato equilibrio tra il lavorare e l'ozicare, tra il fare e l'essere. È una fatica fisica che produce nient'altro che pensieri, esperienze, arrivi." Questo grande cammino che è la nostra vita, la nostra crescita, comincia proprio da qui: dal nostro corpo, da noi stessi; dal nostro fare e dal nostro essere. Grazie alle fatiche fisiche il corpo ci chiede di prenderci cura di noi stessi, di accettare anche i nostri limiti e di essere allo stesso tempo consapevoli che possiamo migliorare, ad un ritmo naturale, lento, senza scadenze o urgenze, senza traguardi agonistici e senza competizione. Superata la soglia della fatica il corpo comincia a provare un piacere che invita a proseguire, quasi a non voler mai smettere, e a gioire finalmente dei benefici del camminare, fisici, mentali, emotivi e sociali.

Dal punto di vista *geografico*, il cammino è lo spazio percorso, la traccia complessiva che "disegna" il territorio attraversato, e allo stesso tempo rappresenta l'ambiente in cui siamo immersi in ogni singolo istante, con tutti gli stimoli che esso ci offre. Dall'etimologia di "geografia", il cammino diventa la descrizione della terra, dell'ambiente che ci circonda ad ogni passo. Nel momento in cui percorriamo una traccia, questa acquisisce un passato, un presente e un futuro, rendendo lo spazio indissolubilmente legato al tempo. Lo spazio non è da intendere solo come insieme asettico di dati e posizioni geografiche, ma si riempie di significati soggettivi che ogni camminante gli attribuisce. Allo stesso modo anche il tempo da lineare e cronologico, attraverso i significati vissuti da ognuno, si trasforma in un tempo *kairotico*, un tempo qualitativo invece che quantitativo in cui ogni istante può essere colto e vissuto in molti modi diversi, a seconda della situazione personale di chi lo vive. Al paesaggio viene quindi restituito il giusto valore, passando dall'essere semplice sfondo a vero e proprio incontro relazionale con il quale si può scambiare qualcosa. Nel suo libro, Solnit (2000, trad. it. 2002, p. 10) spiega che anche il semplice spostamento tra luoghi "scollegati" del mondo attuale, se fatto a piedi, contribuisce a "ricollegare" questi luoghi, vivendo così il mondo nella sua interezza piuttosto che a piccole singole dosi. Camminare quindi

significa leggere il paesaggio, ma diventa anche scrivere il paesaggio, rendendoci attivi in un processo di cambiamento. Questo “cambiamento *vissuto* nel rapporto con il mondo [...] ‘risveglia’ nel camminatore stupore, eccitazione, calma, spaesamento... il *nascere* di nuove piste emotive, un approssimarsi aschematico, imprevedibile, inconsueto, alla propria interiorità” (Ansini, 2007, p. 34). Si crea una relazione tra il nostro corpo e l’ambiente da cui possono scaturire molteplici interpretazioni.

La chiave per comprendere il terzo aspetto del cammino, quello *metaforico* e *simbolico*, sta proprio nella relazione corpo-ambiente, in quell’interazione tra la dimensione fisica individuale e la dimensione geografica ambientale del cammino. Ho trovato pertinente un ragionamento del filosofo Luca Guzzardi² che può aiutare a comprendere meglio ciò che intendo dire. Guzzardi parla di tre principi del cammino:

1. “Camminando portiamo noi stessi dentro la natura”. In questo caso il soggetto siamo noi stessi, attraverso il movimento fisico entriamo nell’ambiente e possiamo così ampliare i nostri punti di vista. Il nostro è un ruolo attivo, entrando nell’ambiente noi agiamo modificandolo;
2. “Camminando portiamo la natura dentro di noi”. La frase si ribalta mettendo come soggetto l’ambiente, che per sua natura è accessibile ma lo diventa ancora di più attraverso il nostro approccio “penetrante”. L’ambiente si rende disponibile, ha un ruolo attivo, ha la possibilità di modificarci;
3. “Camminando portiamo noi dentro noi stessi”. In questa interazione tra noi e l’ambiente si ha la sensazione che la mente si svuoti fino a lasciare un silenzio interiore da cui si inizia a sentire e a distinguere i suoni reali, gli odori, il peso e la fatica. Questo mette in circolo nuovi pensieri percependo allo stesso tempo il nostro “differenziarci” dalla scena, torniamo ad essere noi stessi.

Questo continuo scambio relazionale tra noi e l’ambiente che attraversiamo, reso così puro dall’assenza di mezzi che inevitabilmente ne ostacolerebbero il processo, porta appunto ad un rapporto più profondo con noi stessi. Leggere e interpretare i segni dell’ambiente ci consente una migliore lettura e interpretazione dei nostri messaggi interiori, incamminandoci così in un grande viaggio metaforico di esplorazione del

2 <https://www.youtube.com/watch?v=xPafADUc9Gk&t=2583s>

nostro paesaggio interiore. Non è un caso che Tuggia (2016) abbia definito la figura professionale dell'educatore come "geografo dell'umano", concetto sul quale torneremo nel terzo capitolo.

A questo punto risulta difficile considerare netta la separazione tra un viaggio fisico-geografico e un viaggio metaforico interiore. Ognuno è permeato dell'altro in un intreccio indivisibile. Che si tratti di uno o dell'altro il cammino può essere analizzato in modo tale da identificarne le fasi caratterizzanti, con l'intento di utilizzarle come una sorta di archetipi su cui poter costruire progetti educativi. Pur essendo analizzate singolarmente, le fasi del cammino non sono da considerare a sé stanti, ma poste all'interno di un continuum che le rende a loro volta indissolubilmente collegate. Per maggiore chiarezza le fasi vengono raggruppate in tre momenti, ognuno dei quali contiene una *soglia*, cioè una particolare fase determinata da una difficoltà da superare, un ostacolo che richiede un particolare sforzo personale per passare al momento successivo e procedere nel cammino. Questa suddivisione in momenti e fasi ricorda molto la struttura del mito descritta da Campbell (1949), questo non perché ne abbia preso spunto in maniera diretta, ma perché effettivamente questa struttura è ricorrente nell'analisi dei viaggi e spesso durante la stesura della tesi ho trovato analogie profonde con il viaggio dell'eroe descritto dall'autore.

Non ho la pretesa di essere esaustivo nell'elencare le fasi e la loro descrizione. Essendo un'esperienza molto soggettiva ognuno potrebbe vivere il cammino in modi diversi e sempre nuovi. Questo non determinerebbe una invalidazione di quanto scritto di seguito, quanto un arricchimento ulteriore delle fasi o delle descrizioni. L'elaborazione non è quindi definitiva ma sempre aperta a nuovi panorami, a nuovi archetipi e modelli che possano avere significato in ambito educativo e pedagogico.

1.1 Primo momento: avvio

È un pensiero comune tra viaggiatori e camminatori che il viaggio cominci già da prima della partenza. Questo primo momento analizza le fasi che precedono il cammino vero e proprio, ma che fanno già parte del processo.

“Per molti viaggiatori a piedi, e per molti dei partecipanti alle esperienze di Cammino da noi realizzate, il viaggio ha avuto inizio con la *decisione di partire*. È in questa fase che si è riscontrato un ‘movimento’ emotivo, un *movimento interno*, a partire dal quale è stato possibile costruire la relazione educativa prima ancora della partenza” (Ansini, 2007, p. 23). La decisione di partire rappresenta il primo contatto, sia pure ideale, con il cammino. Possiamo dare a questa prima fase il nome di **chiamata**. La chiamata può avvenire in molti modi diversi, possiamo sentirci entusiasti dal racconto di un amico appena tornato da un cammino oppure essere attratti dalle immagini di paesaggi naturali che vediamo su una rivista. Talvolta le gambe stesse, dopo un periodo di eccessiva sedentarietà, ci fanno sentire la necessità di camminare. In tutti questi casi, la scintilla che accende la chiamata è sempre la sensazione che ci manchi qualcosa, unita al desiderio di raggiungerla. La stessa parola “desiderio” è composta dalla preposizione “de-”, che denota una negazione, unita al termine “sidus”, che significa stella³. Il suo significato etimologico è “mancanza di stelle”. È quindi proprio dalla percezione di una mancanza che si accende il sentimento di ricerca appassionata che oggi appunto chiamiamo “desiderio”. La chiamata ci giunge quando siamo in una situazione abitudinaria, ripetitiva e priva di eclatanti novità, che può essere percepita come insufficiente. “A partire dalla *fatticità* della situazione [iniziale] si prepara il cambiamento. La fatticità è *ciò rispetto a cui* avviene ogni cambiamento, preparato, progettato, atteso, come un evento desiderabile, oppure temuto, come un appuntamento inevitabile. È da un determinato essere corpo che proveniamo, è da quelle circostanze, quei luoghi, e non da altri, che troviamo identità” (Iori, 2006, p. 151). La situazione iniziale è quindi la nostra identità, un luogo in cui inconsciamente ci sentiamo a nostro agio. È la nostra *comfort-zone*, il divano da cui sogniamo di incamminarci su paesaggi mozzafiato, di vivere strabilianti avventure, di fare incontri che ci cambieranno la vita. Fortunatamente l’immaginazione ha in sé il potere di far emergere solamente il bello delle cose; è questo potere che ci rende così motivati a rispondere alla chiamata, mettendoci in moto per iniziare il viaggio. Nel cammino immaginato, la fatica e gli ostacoli imprevisi sono ancora estranei all’esperienza;

3 <https://www.etimoitaliano.it/2015/01/desiderio.html>

nell'immaginazione tutto va esattamente come vogliamo noi. Per questo l'immaginazione oltre ad essere una risorsa motivante, può nascondere anche un grande rischio. Se ci mettiamo in cammino pensando di trovare esattamente ciò che ci siamo immaginati la delusione potrebbe essere insopportabile e portarci a desistere in tempi brevi.

Successiva alla chiamata vi è la fase della **preparazione** in cui all'immaginazione puramente poetica si inizia a dare una forma oggettiva aggiungendo elementi analitici, organizzativi e pratici. Ci troviamo ancora nella situazione iniziale di comfort, ma accade spesso che l'organizzazione di un cammino ci faccia prendere coscienza più concreta anche dei possibili disagi che potremo incontrare, così da prepararci ad affrontarli. Solitamente si comincia con la scelta di una meta e di un percorso per raggiungerla, magari aiutandosi con la consultazione di una mappa o leggendo libri e cercando immagini sul percorso, oppure ancora chiedendo a camminatori che hanno già percorso quello stesso cammino. Poi si iniziano a fare stime sul tempo di percorrenza e quindi sull'organizzazione degli orari di viaggio. Questo porterà a riflettere sulle tempistiche del cammino, se ad esempio dovremo portarci qualcosa da mangiare e da bere, se dovremo dormire fuori, se avremo freddo o caldo durante le soste o le marce e di conseguenza all'abbigliamento che riteniamo più adatto all'esperienza. Potrebbe venirci in mente di incontrare qualche imprevisto che ci fa tardare costringendoci a camminare al buio, ed avere quindi bisogno di una torcia, o di altri imprevisti che prevedono altri tipi di attrezzatura. Insomma, questa fase è caratterizzata da un susseguirsi di pensieri che ci avvicinano certo all'esperienza concreta ma senza mai toccarla davvero. Anzi, in questo lavoro tutto mentale può capitare di venire assaliti da molti più dubbi e preoccupazioni di quanti sarebbero sufficienti, portandoci a percepire un distacco eccessivo con la precedente fase idilliaca, e smorzare così la motivazione. Oppure, al contrario, può capitare di non valutare correttamente le difficoltà che potremo incontrare nel cammino e di prepararci in modo avventato e spensierato, rischiando così di trovarci in situazioni fuori dalla nostra portata, con lo stesso risultato, semplicemente posticipato al momento del viaggio, di distacco tra ciò che ci eravamo immaginati e ciò che effettivamente ci troveremo davanti. Tra questi due estremi, la rinuncia e l'imprudenza, vi sono varie sfumature di approccio alla preparazione di un

viaggio. Per una adeguata preparazione al cammino è utile cercare un equilibrio tra le due posizioni contrastanti. In questo ci viene in aiuto Tartour (2011, trad. it. 2012, p. 10) che consiglia di scegliere con cognizione di causa, ponendosi la domanda “il trekking che sto progettando è adatto alle mie possibilità?”. Per rispondere a questa domanda l'autore propone di seguire due semplici accorgimenti. Il primo è la *progressività* delle esperienze: è preferibile partire da cammini più semplici e adatti alle nostre possibilità per poi aumentare in modo progressivo la difficoltà e quindi migliorarci. Il secondo accorgimento è di porci dei *limiti* da non superare, anche questi in misura adeguata a quelli che sono i nostri limiti conosciuti, per poi alzare l'asticella sempre in modo progressivo. Dall'incoscienza che caratterizza la fase della chiamata, dobbiamo quindi passare ad una presa di consapevolezza della nostra situazione iniziale per essere in grado di scegliere in modo adeguato il cammino che stiamo per intraprendere ed evitare di “fare il passo più lungo della gamba”. Analizzare ed essere consapevoli della nostra situazione iniziale significa conoscere noi stessi, la nostra attuale identità.

Dopo esserci preparati arriva il momento di affrontare la prima soglia del nostro percorso: la **PARTENZA**. Questa fase rappresenta il passaggio dalla *comfort-zone* al cammino vero e proprio. Non sapendo cosa ci aspetta veramente al di fuori, oltrepassare questa soglia significa avere il coraggio di incamminarsi verso l'ignoto e accettare il rischio di veder frantumarsi il nostro cammino immaginato. Ci stiamo di fatto allontanando dal conosciuto per avvicinarci a ciò che avevamo solamente immaginato, e scoprire se corrisponderà o meno alla realtà dell'esperienza. Cito un passaggio che spiega, in modo a mio avviso splendido, quanto voglio esprimere. Jallade (2009, trad. it. 2011, pp. 16-17) considera il mito un sinonimo di ciò che ho definito *cammino immaginato*, e dice: “i miti sono delle finzioni nutrite dal nostro bisogno di meraviglioso, dall'impronta del sacro e dalle testimonianze ancorate nel reale. Ma seguirli porta a una ricerca rischiosa quando i cocci dell'immaginazione che ha spinto la partenza si infrangono su territori concreti disseminati di strade, frontiere e altri uomini. Di fronte a emozioni inconciliabili tra loro – la paura e l'incanto, la diffidenza e la tentazione – il viaggiatore è portato soprattutto a fare una scelta tra le sue ambizioni e la realtà alla quale si espone. [...] Prende coscienza che, una volta passato *dall'altra parte*, è costretto a comprendere il senso della sua vera partenza. Si avvia sulla traccia dei

propri sogni, ma deve fare esperienza dei propri errori e maturare la scelta di come vorrebbe essere nel suo rapporto con gli altri. È un dilemma in forma di prova: un percorso iniziatico.” Al cospetto di questa soglia si ha già il sospetto che la nostra identità potrà cambiare durante il viaggio. Questo ci intimorisce e ci esorta a tornare indietro, a non azzardarci a procedere oltre. È qui che entra in gioco il nostro coraggio, la forza di volontà che ci permette di vincere il timore ed oltrepassare la soglia. Ci troviamo quindi a dover affrontare attivamente la partenza, con impegno, fiducia in noi stessi e fiducia nell’ignoto che troveremo oltre. Secondo Ansini (2007, pp. 22) il superamento di questa soglia rappresenta “uno dei significati letterali dell’educare: il *condurre fuori* da un contesto ‘familiare’, per dirigersi nella ‘lontananza’ dal consueto e nella *prossimità* del mondo”. Partendo, quindi “la persona *sceglie* una separazione temporanea, un tempo di ‘allontanamento’, non come isolamento o come fuga, ma come *summa*, ‘composizione’, armonizzazione del proprio percorso umano sin lì tracciato” (Ansini, 2007, p. 23). Salpando accettiamo il rischio di trovarci in mezzo a tempeste in mare aperto, ma ci diamo anche la possibilità di avere nuovi approdi. “Il passo più difficile dei viaggiatori è sempre il primo, quello che si fa per uscire dalla porta. È un atto che costa fatica, ma rende liberi” (Rumiz, 2012, p. 31).

1.2 Secondo momento: viaggio

Una volta oltrepassata la prima soglia entriamo nel secondo momento che è il viaggio, il momento in cui ci mettiamo in movimento verso la meta ambita. Da questo momento il nostro percorso acquista un carattere fisicamente itinerante.

La prima fase di questo momento la identifico nei **primi passi**, quelli appena successivi alla partenza. La particolarità di questa fase è che dipende da quanto siamo abituati e allenati a metterci in cammino. Se siamo alle prime esperienze, durante i primi passi ci si può sentire in una situazione ambigua ed incerta, oscillante tra il grande entusiasmo – per aver finalmente iniziato quanto abbiamo immaginato e preparato – e il tremendo sospetto di stare compiendo una follia. L’entusiasmo ci farà cogliere gli aspetti positivi del cammino. Credendo di essere proprio nell’idillio precedentemente immaginato partiremo con passi spavaldi e convinti, sensazione che potrebbe presto

lasciare spazio al sospetto. Se questo accade saremo colti da infiniti dubbi e ripensamenti: siamo davvero pronti? Riusciremo a rispettare quanto ci siamo programmati? Arriveremo alla meta? E se sbaglieremo strada? Con tutti questi dubbi e pensieri, ed essendo ancora pericolosamente vicini a casa, potremo provare una certa nostalgia della zona di comfort, facendoci accorgere che la realtà non è esattamente uguale all'immaginazione. Anche nel racconto di Bryson (1998, trad. it. 2001, p. 46) si può scorgere questa ambiguità durante i primi passi sull'Appalachian Trail con l'amico Katz. Scrive così: "Misi il piede con solennità sul sentiero [...] Era il nove marzo. Il nostro viaggio era cominciato. La strada ci portò in una vallata boscosa solcata da un torrente chiocciolante orlato di ghiaccio, che seguiva il sentiero per circa due chilometri prima di procedere in ripida salita addentrandosi nella foresta". Nonostante la loro partenza non fosse stata semplice e priva di dubbi, leggendo queste righe non sembra affatto male mettersi in marcia. Poco dopo però Bryson prosegue "fin da subito fu durissima. Il sole splendeva e il cielo era azzurrissimo, ma tutto intorno a noi era marrone [...] e il freddo era terribile. Avanzai per una cinquantina di metri e poi mi fermai, con gli occhi fuori dalle orbite, il respiro pesante e il cuore che rimbombava in modo preoccupante. Katz era già rimasto indietro e sbuffava anche più di me. Continuai. Era un inferno". Ed ecco che già il panorama cambia notevolmente. Queste primissime difficoltà concretamente vissute possono suscitare un rischioso senso di nostalgia. Rumiz (2012, pp. 30-31) ci dà "un ultimo avvertimento, quasi una superstizione. Quando si esce di casa per iniziare un viaggio lungo, è buona norma non girarsi. [...] Non guardare serve a evitare attacchi di nostalgia dopo qualche chilometro. [...] Nostalgia significa "dolore da ritorno" o, meglio, quella cosa che vi fa ammalare dalla voglia di tornare alle vostre cose care." Il *guardarsi indietro* in questo caso non rappresenta una metafora di lettura del proprio passato, ma una resa alla fatica e alle preoccupazioni con successivo e repentino ritorno alla comodità, scansando così l'opportunità di un avanzamento e di una crescita. In questo senso il ritorno non può che essere interpretato come una mancata evoluzione, una stasi educativa, una resa. Questa però non è l'unica interpretazione che possiamo dare al ritorno che, come vedremo nel terzo momento, può anche essere positivo e curativo.

Se, al contrario, abbiamo già dimestichezza con i cammini e abbiamo già vissuto più volte queste emozioni contrastanti dei primi passi, questi non ci spaventeranno più, anzi rappresenteranno una potente calamita verso l'ignoto, che ci porta a voler proseguire sempre di più per la nostra strada. In questo caso durante i primi passi crollano tutti i dubbi e le preoccupazioni che ci affliggevano prima di varcare la soglia della partenza. “L'insonnia alla partenza è perfettamente normale. Sembra di avere la febbre, la mente è bombardata dai dubbi. [...] Poi basterà un passo fuori casa per spazzare via tutta quella nera nuvolaglia dalla mente. Ormai lo so, mi è successo mille volte” (Rumiz, 2012, p. 33).

Si tratta in entrambi i casi di “scaldare il motore”. I primi passi sono lo spazio liminale tra l'immaginazione e la realtà, tra l'abitudine e il cambiamento, tra l'immobilità e il movimento. Appena il motore sarà caldo la marcia si farà più fluida.

Questa fluidità è proprio l'aspetto che caratterizza la prossima fase, quella dell'**avanzamento**. Quando il corpo si abitua alla marcia anche i pensieri riprendono ordine, dando la giusta collocazione anche ad eventuali preoccupazioni e dubbi iniziali. Questo lasciar andare i pensieri pesanti si accompagna spesso al desiderio di alleggerire il proprio bagaglio da quelle cose che pensavamo essere indispensabili e che invece ci accorgiamo essere inutili. Si può arrivare al punto di abbandonare alcuni oggetti, se appesantiscono inutilmente il corpo. “Ciò che è *essenziale* è definito sulla base delle proprie esigenze *modificate* dalle pratiche di viaggio” (Ansini, 2007, p. 37). Quanto più camminiamo tanto più lasciamo andare, trovando un equilibrio sempre migliore. Ogni muscolo del corpo inizia a contribuire a questo equilibrio, rendendo sempre più sicuro e deciso il nostro andare. Ecco che questa determinazione nel fisico si ripercuote nella nostra mente, aumentando autostima e fiducia in noi stessi, riequilibrando anche i pensieri. A sua volta questo miglioramento mentale andrà ad influire sullo stato d'animo e sull'umore (grazie anche all'effetto delle endorfine), e così nuovamente sul corpo, alimentando un circolo virtuoso che induce a proseguire, quasi senza volerci più fermare. “Si entra in un'altra dimensione del mondo, una libertà interiore che assomiglia alla vertigine, una leggera trance che cancella qualsiasi sensazione di fatica, rendendo disagiata la sosta. Spezzare la continuità tra sé e il cammino richiede uno sforzo. Talvolta ci si deve costringere al riposo, pur sentendosi permanentemente spinti ad

avanzare” (Le Breton, 2020, trad. it. 2022, p. 32). Ciò che dice Le Breton non è da intendere come competizione o raggiungimento di qualche particolare record, ma come ricerca continua dello stato di flusso e di benessere che perviene durante la marcia, nella costante e graduale evoluzione che si percepisce procedendo nel nostro cammino. Il bisogno di rimanere in questo benessere ci porta a doverci sforzare alla *sosta*, altro aspetto molto importante del percorso. La sosta infatti ci può dire molto su come stiamo camminando e sull’approccio che stiamo dando al nostro avanzamento. Può essere ritenuta una perdita di tempo nel caso in cui vogliamo raggiungere un certo obiettivo in un dato tempo. Può essere considerata addirittura una tremenda sconfitta, se pensiamo alla celebre frase “chi si ferma è perduto”. Anche la sosta deve trovare la sua giusta collocazione nel viaggio: essa ha il compito di riequilibrarlo, moderando quello stato di trance vertiginosa di cui parla Le Breton ed evitando così di trasformare il cammino in ciò che potrebbe diventare una marcia ossessiva, angosciante e maniacale, che poco ha a che fare con il senso di cammino che qui si vuole intendere. Se la sosta è intesa come parte integrante del viaggio, questa non ne determinerà né la fine né una sospensione, bensì una continuazione armoniosa. Manoukian (2011, trad. it. 2017, pp. 10-11) fa della sosta addirittura la sua ragione di viaggio: “per me il viaggio ideale non ha una meta né una durata prestabilite, ed è definito dalle soste e dalle tappe piuttosto che dall’itinerario. [...] È la pausa che definisce l’avventura, non solo perché è un modo per riflettere sul percorso compiuto, ma soprattutto perché offre al viaggiatore prospettive diverse: sul viaggio, sulla sua vita e su quella di chi incontra. Di conseguenza, le sole cose che contano sono il tempo che unisce queste tre prospettive e la disponibilità che permette di trasformarle in attimi speciali”. Sosta quindi può essere molto di più che semplice riposo, e non va affatto considerata come perdita di tempo o sconfitta, quanto come grande opportunità per vivere esperienze inaspettate e per poter sperimentarsi anche in situazioni di paziente attesa.

Affronterò ora un altro elemento importante nel cammino che si intende percorrere, che è la scelta di procedere in solitudine o in compagnia. Pur essendo una scelta determinante anche le fasi precedenti del nostro cammino, nel momento del viaggio ricopre una posizione di fondamentale importanza. Ci tengo a precisare che non esiste un modo migliore dell’altro; la scelta è determinata da un insieme di variabili che

in quel momento ci portano all'una o all'altra possibilità. Avanzare nel cammino in modo solitario riduce le distrazioni favorendo un legame più intimo con lo spazio circostante. Questa osservazione solitaria dell'ambiente favorisce uno sguardo introspettivo intimo e privo di distrazioni. "Camminare in solitaria [...] acuisce la sensazione della propria presenza nel mondo, conferendo libertà di coscienza e di movimento. [...] Questa lunga immersione interiore [...] consente di avere accesso agli aspetti più misteriosi di sé, di comprendersi meglio e, talvolta, di cambiare vita" (Le Breton, 2020, trad. it. 2022, p. 153). Camminare da soli, quindi, rende l'osservazione introspettiva non solo prettamente analitica, ma anche potenzialmente trasformativa. Il punto focale si sposta dal piano individuale a quello relazionale se si decide di procedere in compagnia. In questo caso ci si può esprimere attraverso una modalità estroversa, alla ricerca di uno scambio relazionale con le altre persone che abbiamo intorno. Verrà a mancare parzialmente il rapporto profondo con l'ambiente e con l'osservazione introspettiva, per lasciare spazio all'espressione della socialità, all'esplorazione dello spazio relazionale. Essere in compagnia può anche portare più motivazione a quelle persone che difficilmente affronterebbero il cammino da sole, per timore o per noia. Sia che si viaggi da soli che in compagnia non c'è una netta separazione tra le due dimensioni. Pur essendo due modalità per molti aspetti diverse, in realtà si intrecciano tra di loro senza particolari difficoltà. Ecco che viaggiando soli, di certo "si parla con se stessi, si ricordano cose dimenticate e non si deve rispondere a nessuno delle proprie decisioni" ma allo stesso tempo "è più facile fare degli incontri. Un uomo solo che va a piedi suscita curiosità e tenerezza assai più di una coppia o di un gruppo di uomini" (Rumiz, 2012, p. 23). La solitudine diventa così foriera di incontri relazionali. Allo stesso modo viaggiare in compagnia non significa perdere la propria essenza, "ciascuno avanza secondo il proprio ritmo, nella propria interiorità, non senza condivisione, quando un luogo o un reperto cattura lo sguardo. Se uno avanza un po' più velocemente, questo non crea una frattura: ci si ferma per contemplare un paesaggio, una pietra, per posare il proprio zaino" (Le Breton, 2020, trad. it. 2022, p. 161). La compagnia quindi non esclude la possibilità di avere comunque dei momenti di intimità con sé stessi. Ognuna delle due posizioni, la solitudine e la compagnia, conferma e fa esistere la posizione opposta.

In questa fase di avanzamento abbiamo già superato varie difficoltà e il cammino sembra già aver raggiunto un livello interessante di dimestichezza e fluidità, ciò nonostante ci sono ancora possibilità di evoluzione. Pur essendoci abituati a marciare, infatti, possiamo ancora sentirci vincolati ad un percorso ben definito, che può causare uno stato di apprensione ogni qualvolta ci troviamo di fronte ad un bivio o ad una situazione imprevista che determina un potenziale rischio di uscita da questo percorso. Per attenuare questa sensazione di inquietudine spesso si ricorre ad elementi che ci danno la certezza e la rassicurazione di rimanere esattamente nel cammino prestabilito. Si tratta di *elementi-guida* che possono essere tra i più svariati: dalle semplici bussola e carta topografica, ormai solo per nostalgici, ai più moderni sistemi di localizzazione satellitare, molto più rassicuranti, o ancora ad un accompagnatore “esperto” che conosca bene il percorso o affidandoci ai cartelli segnaletici. Questi elementi-guida, se usati con saggezza, possono essere utili strumenti di passaggio alla fase successiva in quanto possono contribuire ad aumentare il nostro senso dell’orientamento, proprio come la figura della “guida” nel viaggio dell’eroe. Non devono però sostituire la nostra responsabilità sul viaggio. Un totale affidamento a questi mezzi, oltre a denotare una sensazione di forte insicurezza, in realtà diminuisce la nostra capacità di saperci orientare. Un abuso degli elementi-guida può esprimere una affannosa ricerca di sicurezza che tende a ricreare una situazione di comfort molto simile alla “poltrona” prima della partenza. Forse è rassicurante ma allo stesso tempo ostacola il processo. Se dedichiamo la maggior parte della nostra attenzione al timore di non perderci, perderemo di vista molte occasioni ed opportunità di riflessione su noi stessi, sulle persone e sui luoghi che ci stanno attorno. Sul concetto di *perdersi*, Michieli basa la sua filosofia di viaggio e molti dei suoi libri. In uno di questi, di cui già il titolo dice molto (Michieli, 2022, p. 208), parla di due cose che non esistono: la perfezione e la sicurezza, proprio quelle cose che ricerchiamo per sentirci meno a disagio. Se normalmente consideriamo il percorso che ci siamo prestabiliti come *la perfezione*, e gli elementi-guida per non perderci come *la sicurezza*, la fase successiva di questo viaggio chiede di scardinare queste false certezze. Questo nuovo limite da superare rappresenta la nostra seconda soglia, il passaggio all’**ESPLORAZIONE**. Se ci fermiamo a riflettere sulle grandi esplorazioni che hanno fatto la storia possiamo ben comprendere l’inesistenza di

queste certezze. Partire per un viaggio del genere significava non sapere a cosa si andasse incontro. Mi immagino, ad esempio, l'equipaggio delle tre caravelle di Colombo salire a bordo in stato semi-confusionale, non avendo la benché minima previsione di ciò che sarebbe stato di loro. A pensarci bene quei viaggi alla partenza dovettero sembrare del tutto imperfetti e insicuri. Solamente al ritorno, se mai ci fosse stato, avrebbero acquisito la gloria della grande impresa di scoperta. Proprio questo li rende viaggi di *esplorazione*, che per sua natura è il movimento verso qualcosa di sconosciuto. Il cammino esplorativo diventa quindi ricerca dell'imperfezione e accettazione dell'insicurezza. Ricercare l'imperfezione significa *voler uscire* dai sentieri noti, *desiderare* gli imprevisti, *scegliere* la via meno rassicurante perché la si ritiene anche la più arricchente. Accettare l'insicurezza non significa affatto ambire a situazioni di pericolo, ma essere consapevoli che questo percorso comporta dei rischi e trovare le giuste strategie per affrontarli nel modo migliore. Come per la soglia della partenza, ancora una volta abbiamo a che fare con un atto di coraggio, di responsabilità e di fiducia. Un bellissimo passo di Michieli (2015, pp. 11-12) dice: "la via non tracciata che chiediamo alla terra e al cielo di suggerirci [...] esiste sulla fiducia: se smettiamo di crederle, siamo persi; finché le crediamo, ogni deviazione, ogni apparente sbaglio di direzione continuano a far parte di lei". L'approccio esplorativo al cammino ci consente di allargare i confini e gli orizzonti delle nostre mappe mentali, acquisendo sempre maggiore conoscenza. Il cammino diventa sempre più spontaneo e meno vincolato, spontaneità che ci consente di creare strade nuove piuttosto che semplicemente percorrere strade già esistenti. Le Breton (2020, trad. it. 2022, p. 49) scrive che "ovunque, al di fuori di quella linea che indica una direzione, [...] inizia l'estensione senza fine degli spazi aperti. [...] Nessun cartello indicatore si impone, nessun codice della strada con i suoi percorsi obbligati: importano solo l'iniziativa e la decisione", in una parola sola la nostra *scelta attiva*. Non ci limitiamo a scegliere "passivamente" un percorso pensato e creato da qualcun altro, seguendo frecce che impongono una direzione. Volendo fare un'analogia, potremmo pensare all'avanzamento su un percorso tracciato come al ricalco di un disegno già esistente, mentre l'esplorazione diviene il disegno autentico su un foglio bianco, frutto solamente della nostra immaginazione. L'immagine che disegniamo non arriva dall'esterno, ma si compone nella nostra mente

raccogliendo pezzi del nostro vissuto interiore e rielaborandoli. Lo stesso può fare l'esplorazione. Muovendoci negli spazi aperti di cui parla Le Breton raccogliamo sensazioni, emozioni e pensieri che già fanno parte di noi ed abbiamo la possibilità di rielaborarli per scoprire o creare nuovi aspetti della nostra identità. In un'intervista di Taddia (2017, p. 6) a Luca Gianotti si legge: "il buon camminatore segue le piste già tracciate? No, il bravo camminatore ad un certo punto si disegna la propria strada: esce dalle strade battute per provare nuove rotte. È un grande passo di crescita personale". L'esplorazione rappresenta il culmine del viaggio, la fase in cui maggiormente riusciamo a contattare l'essenza di noi stessi e di ciò che ci sta intorno.

1.3 Terzo momento: avvenire

Siamo ormai giunti al termine del nostro percorso ed entriamo nell'ultimo momento dell'esperienza di cammino, che chiude il cerchio, lasciando però sempre aperta la possibilità di ricominciare. È vero che ogni cammino finisce, ma allargando la visione, immaginando ogni singolo cammino come parte di un *unicum*, che è la vita, ogni cammino non ha una vera fine. Per questo ho definito il terzo momento "avvenire", perché non indica una fine netta, ma lascia spazio ad un futuro possibile.

La prima fase del terzo momento è l'**arrivo**, e racchiude in sé un concetto che volutamente ho citato poco fino a questo punto, ma in realtà ci guida dall'inizio del nostro percorso, quello di *meta*. Prima dell'arrivo, la meta ha carattere puramente ideale, non è tangibile, "è una lusinga necessaria per mettersi in movimento" (Le Breton, 2020, trad. it. 2022, p. 54), l'obiettivo a cui si aspira, il motore che ci spinge a procedere. La meta ideale segue fedelmente la fluidità del viaggio; è soggetta ad imprevisti e cambiamenti che possono modificarla durante il tragitto, per questo non rappresenta ancora una certezza ma un traguardo possibile a cui credere. La meta che immaginiamo può essere rappresentata da un punto fisico e geografico preciso – come nel classico caso della cattedrale di Santiago de Compostela – oppure da un obiettivo più astratto come nel caso della *flânerie* che, sebbene comunemente intesa come il "passeggiare senza una meta", ha comunque come obiettivo lo stesso atto del *vagare* (in questo caso, curiosamente, l'arrivo coincide con il viaggio stesso). L'arrivo è l'atto di coronazione

della meta, l'attimo in cui rendiamo reale e concreto ciò che fino ad allora ci ha fatto camminare; esprime il successo e la soddisfazione per essere riusciti a raggiungere il nostro obiettivo. Può capitare che la destinazione non venga raggiunta, causando in questo caso frustrazione e insoddisfazione. Anche in queste situazioni, seppure ben celato dalla sensazione di incompiutezza, vi è un arrivo: la coronazione del tentativo. Se abbiamo visto che mentre siamo in viaggio la meta è solamente un ideale, in realtà il nostro obiettivo principale dovrà essere il *tentativo* di raggiungerla, che invece è già concreto. Se accettiamo il fallimento dell'arrivo alla meta ideale e lo trasformiamo nel successo di un tentativo, ci accorgeremo che ci stiamo comunque avvicinando con un arrivo intermedio, che ci dà l'opportunità di cercare, ancora una volta, nuove strade e nuove strategie. Trasformando affermazioni del tipo *non sono arrivato* in *sono arrivato fin qui*, ecco che anche le frustrazioni divengono funzionali al raggiungimento di un obiettivo più grande.

Dopo aver gioito per il raggiungimento della meta, ci affacciamo alla terza soglia del cammino: il **RITORNO**. Tornare indietro, nel linguaggio comune, a volte assume un significato negativo, di fallimento e perdita di ciò per cui abbiamo faticato. Trovo che questo utilizzo del linguaggio sia molto riduttivo, se non addirittura ingannevole, perché presuppone che si torni indietro senza aver vissuto alcuna esperienza arricchente. Abbiamo già smentito questa credenza dando il giusto valore anche ai fallimenti e, in questa visione, il ritorno non vuole indicare un tornare *al* nuovo – come un reset di fabbrica che annulla tutto ciò che è successo durante il processo – ma indica e rappresenta un *tornare nuovo*, cioè rinnovato, con nuove conoscenze e nuove capacità. Per farlo, una volta raggiunta la meta che tanto ci ha sedotto, dobbiamo voltarle le spalle, abbandonarne la gloria dell'arrivo per tornare sui nostri passi integrando quanto abbiamo vissuto. Ogni cammino nasconde tra i passi compiuti un segreto profondo (l'elisir, nel viaggio dell'eroe) che ha sempre qualcosa di nuovo da insegnarci e che può essere individuato attraverso la rielaborazione del viaggio. Ecco che ogni ritorno non è mai veramente un tornare *indietro*, ma rappresenta comunque un *andare avanti*, un ritorno alla nostra vita quotidiana per poter beneficiare degli sviluppi personali appresi nel cammino. Questa fase rappresenta una soglia perché non è facile immaginare un'integrazione delle esperienze vissute in viaggio nella vita quotidiana. È più facile,

anzi, pensare che una volta tornati si spezzi la continuità e la fluidità in cui eravamo immersi, rendendo il cammino semplicemente una bella parentesi isolata dalla quotidianità. Come per le altre soglie, anche in questa fase è necessario un nostro ruolo attivo per trasformare la situazione iniziale di quotidianità che avevamo lasciato in partenza in una nuova quotidianità, più ricca, che troveremo al ritorno. A trasformare la quotidianità, in realtà, sarà il nostro modo rinnovato di vederla ed agirla, la nostra identità rigenerata e migliorata dall'esperienza vissuta e integrata. Il ritorno e l'integrazione possono essere addirittura interpretate come un ulteriore viaggio esplorativo verso ancora nuove conoscenze, confermando (come si diceva prima) che il cammino della vita non si conclude mai. La fluidità sta nel percepire tutta la vita come un unico grande cammino fatto da molti piccoli percorsi integrati, cioè intrecciati ed in sintonia tra loro.

Conclusioni

Se ripercorriamo idealmente le fasi appena descritte ci potremo rendere conto che, per analogia, coincidono con le fasi di qualsiasi sfida ci troviamo ad affrontare nella vita. Che si tratti di cambiare scuola o lavoro, di spostarci in un altro paese, di conoscere un possibile partner o qualsiasi altra situazione, ripercorreremo a grandi linee le stesse fasi che abbiamo visto finora. Ogni qualvolta ci troviamo a dover transitare attraverso queste fasi, la sensazione è quella di dover rispondere alle grandi domande filosofiche che da sempre accompagnano l'uomo: da dove vengo? Chi sono? Dove vado? Sono domande che rispecchiano la temporalità dell'esistenza: conoscere il proprio passato contribuisce a renderci ciò che siamo nel presente, per poter scegliere e/o accettare quello che diventeremo nel futuro. Vanna Iori (2006, p. 124) scrive: “il tempo non può essere trascurato dalla riflessione pedagogica, poiché l'educazione si presenta densa di memoria, di attese e di previsioni [...] La formazione è *trans*-formazione poiché [...] procede attraverso transiti che avvengono nel tempo e nello spazio, siano essi determinati dal ciclo biologico della vita o da scelte personali, da ineluttabili eventi, da incontri, da coercizioni sociali, dall'intervento intenzionale di un formatore o dall'imprevisto destabilizzante”. Educare, dunque, significa anche accompagnare “nei

sentieri dell'«esistere», camminare a fianco, ripercorrere nel presente ciò che è successo nel passato per riuscire a compiere scelte che possano determinare il futuro. Il passato possiamo solamente conoscerlo e accettarlo, e con lui la nostra identità presente. Il futuro, invece, è l'unico spazio temporale su cui possiamo agire concretamente, pur non dipendendo solamente da noi. Accettare la nostra identità non è quindi «una sorta di autorizzazione a rimanere per sempre quello che [si] è» (Montuschi e Cirignano, 2007, citato in Grasselli, 2007, p. 70) ma rappresenta la base su cui costruire la trasformazione: «solo l'accettazione incondizionata di sé come persona unica, originale, irripetibile garantisce il vero cambiamento» (Grasselli, 2007, p. 71). Educare attraverso il cammino vuole essere una rappresentazione tangibile di questo transito tra passato e presente. Camminare può diventare un modo per agire nel presente protendendosi verso un futuro possibile, mossi e motivati da una progettazione necessaria e allo stesso tempo pronti ad includere gli imprevisti che si troveranno nel percorso. In tutte le fasi del cammino, per arrivare alla realizzazione del nostro futuro, abbiamo a disposizione una potente alleata: la *scelta*. Le scelte che facciamo nella vita sono determinanti sulla nostra evoluzione e scegliere non è affatto semplice e banale né tanto meno privo di rischi. Al giorno d'oggi, infatti, abbiamo a disposizione una quantità pressoché illimitata di possibilità tra cui scegliere, in qualsiasi ambito, e questo così ampio panorama rischia di confonderci le idee. La difficoltà e il rischio stanno anche nel fatto che «intraprendere un percorso significa ignorare tutti gli altri [...] si prova sempre nostalgia per quelli trascurati, perché non si sa dove ci avrebbero condotto» (Le Breton, 2020, trad. it. 2022, pp. 50-51). Nonostante questo, se le scelte che si compiono vengono percepite come scelte buone, il rimpianto per quelle tralasciate non prevaricherà. Per fare buone scelte dobbiamo affidarci, oltre che alla ragione, anche alle nostre emozioni «perché essere consci dei segnali forniti dalle emozioni e valutarne il significato contribuisce a indirizzarci in modo corretto [...] Le emozioni ci aiutano a non procedere come automi secondo un programma prefissato, ma di «sentire» che è opportuno compiere degli adattamenti alla situazione» (Michieli, 2022, p. 83). Ecco cos'è il cammino educativo, saper riconoscere e gestire ciò che viviamo per adattarci e crescere.

2. ESPERIENZE DI CAMMINO

Le informazioni che si trovano nella bibliografia esistente, nel *web* o attraverso le interviste e le opinioni personali di vari camminatori fanno emergere molte tipologie diverse di cammino. Alcuni degli aspetti che differenziano i vari cammini sono la loro struttura temporale e spaziale (durata e distanza), il *target* a cui si riferiscono, le motivazioni e le finalità che li determinano e le modalità con cui vengono effettuati.

Tra le esperienze più comuni vi sono senza dubbio quelle dei cammini turistici, che possono essere vere e proprie vacanze di più giorni proposte da agenzie di viaggio – spesso connesse al *turismo responsabile* – o escursioni in giornata proposte da associazioni o guide naturalistiche. Già in questo genere di esperienze si può intravedere la presenza di componenti sociali, di apprendimento e conoscenza “responsabili”, che possono contribuire alla crescita personale di chi partecipa, anche se non è questa la finalità principale.

Nonostante le differenze dei vari cammini che qui vengono presi in esame, si possono anche notare alcuni elementi comuni che li rendono simili. L’elemento più importante ai fini di questo lavoro è il carattere *trasformativo* che si instaura negli individui che prendono parte alle esperienze, aumentandone così l’impatto educativo. Questa propensione al cambiamento personale può avvenire anche nei cammini che non nascono con questo obiettivo principale.

Anche in questo caso la suddivisione delle varie esperienze non ha pretesa di esaustività, quanto piuttosto carattere esemplificativo.

2.1 Cammini in solitaria

Quando l’esperienza è caratterizzata dalla scelta di partire in solitaria, senza l’accompagnamento di parenti, amici o guide, questo non determina per forza la solitudine durante tutto il percorso, come abbiamo visto anche nel primo capitolo, quanto l’*autonomia* nell’organizzazione e nella gestione di tutte le sue fasi. Non è affatto raro sentir parlare di persone che ad un certo punto della loro vita decidono di “prendersi una pausa”, per ricercare un tempo e uno spazio profondamente intimo e

personale in cui poter riordinare le idee e fare il punto della situazione. E sembra che il camminare sia una delle modalità più apprezzate nel prendersi questo tempo per sé. Può trattarsi di una semplice passeggiata, anche di alcuni minuti, o di un lungo cammino di più giorni o mesi. Talvolta si può arrivare ad esperienze ben più singolari, come nel caso della notizia di qualche anno fa: “Como, litiga con la moglie e cammina per 450 chilometri per smaltire la rabbia”⁴.

Praticamente in tutte le esperienze di cammino in solitaria raccolte nella letteratura, nel *web* e dalle interviste emerge una forte motivazione di crescita e cambiamento personale in tutti i momenti del cammino. Ho scelto di riportarne alcune che, a mio avviso, possono essere utili per comprendere la valenza formativa celata tra un passo e l’altro.

Possiamo citare le parole di Michele Bosio al momento dell’*avvio*: “erano diverse le motivazioni che mi spinsero a compiere questo percorso, partendo da solo avrei avuto modo di riflettere su quesiti che in quel periodo della mia vita affossavano la mia mente, e mi volevo regalare la possibilità di aprirmi a nuovi incontri abbattendo così quel muro di timidezza che da fin troppo tempo mi era nemica”⁵ o di Nicoletta Freschi: “fino a un po’ di tempo fa non mi era mai balenata in testa l’ipotesi di partire da sola [...] Poi ho cominciato a pensare che invece sarebbe stato interessante mettermi alla prova. Mi conosco abbastanza bene e sulla riuscita non avevo dubbi, ma ha iniziato sempre di più a sedurmi l’idea del come ci sarei riuscita, di come da sola avrei affrontato tutti i “vari ed eventuali” del caso, che tipi di ragionamenti avrei fatto senza la possibilità di un appoggio concreto accanto me. E poi viaggiare da soli ti costringe a metterti di più in discussione e ad aprirti a nuovi incontri e situazioni e questo mi incuriosiva proprio tanto”⁶. Sempre Michele Bosio racconta anche degli imprevisti nel momento del *viaggio* che rendono comunque formativa l’esperienza: “La vita però, spesso gioca carte diverse rispetto a ciò che è nelle nostre aspettative e, difatti fu così che per tutto il cammino non incontrai nessun’anima con cui condividere qualche passo, o un pensiero,

4 <https://www.quicomo.it/attualita/como-litiga-moglie-cammina-450-chilometri-fano-marche.html>

5 <https://www.viaggiareconlentezza.com/2021/08/27/la-via-degli-dei-il-mio-primo-cammino-in-solitaria/>

6 <https://www.viefrancigene.org/it/camminare-da-sole/>

rendendo il tutto più difficile, sia a livello fisico che a livello mentale [...] Nonostante le immense difficoltà riscontrate ogni singolo giorno, a causa della solitudine e della pochissima segnaletica, questo breve cammino fu in grado di regalarmi ogni giorno una moltitudine di emozioni contrastanti tra loro”.

C'è poi l'esperienza di Giovanni Colombo, che esprime bene ciò che intendo per cammino solitario. Colombo infatti decide di intraprendere un cammino che non è segnato nelle carte, un cammino che egli stesso disegna, prima sulle mappe e poi con i piedi sulla sua terra, creando così un cammino personale, che poi in realtà condividerà con altre persone. Parte quindi in autonomia ma senza per questo escludersi dalla società, anzi portandola sempre con sé attraverso i suoi passi. Egli stesso lo spiega durante l'intervista (allegato 6): “quando ero solo in realtà ero con la mia Lombardia, e poi dentro la Lombardia ci metto le donne, i figli, gli amici, quindi non mi sono mai sentito solo. Ho vissuto la solitudine ma non l'isolamento”. Con il suo cammino di Lombardia parte da casa a piedi per entrare nel cuore della sua regione nel desiderio di conoscerla più in profondità. È mosso quindi da una motivazione che definirei “civica”, con la volontà di sentirsi sempre più appartenente ad una comunità, nella speranza di poter essere parte di un cambiamento civile e politico del suo territorio. Leggendo il suo libro (Colombo, 2023) si comprende molto bene questa motivazione dalle parole che usa per descrivere il suo viaggio e i paesi che attraversa e dagli incontri che fa durante il suo percorso con i rappresentanti dei luoghi, sintomi di un punto di vista focalizzato proprio sul senso civico. Nonostante questo, Colombo si trova spesso a fare i conti con sé stesso e a cercare di comprendere alcuni aspetti di sé che emergono durante il cammino: “quando invece si cammina da soli, viene fuori di tutto e di più. Riemergono le pagine della propria vita che non si vorrebbero vedere [...] ma anche in questo caso sparisce la paura di finire soffocati da questi aspetti negativi”, tentando così di sciogliere alcuni nodi che sente stringersi e gioendo allo stesso tempo per i suoi successi. È ben consapevole che tra la comunità e la persona vi è un equilibrio che va mantenuto, nella sua intervista sostiene che “il bello è trovare la giusta misura. Il collettivismo ti soffoca, ti mette in gabbia, l'individualismo ti fa morire dentro”.

Sull'importanza dei momenti di solitudine parlano anche tutti gli altri intervistati. Anna Gozzi (allegato 1) ad esempio dice: “nella solitudine la testa continua pensare allo

zaino che pesa, al caldo, alla salita. Bisogna ammettere che è faticoso, ma questo è anche uno degli aspetti più belli perché diventa una sfida con sé stessi”. Trovo che il suo punto di vista sia di particolare interesse perché sostiene di non essere una persona che sceglierebbe di camminare, lo fa solamente in gruppo attraverso l’esperienza di Veneto Comunità Itinerante. si rende così conto dell’importanza che il cammino ha avuto anche nella sua sfera personale. Nell’esperienza di Davide Valacchi (allegato 2), non vedente organizzatore di escursioni inclusive, camminare da solo ed iniziare ad avventurarsi anche in sentieri che non conosce “è stato fin da sempre collegato alla riacquisizione della libertà, oltre che alla consapevolezza del mio corpo e al ristabilire l’utilizzo dei miei sensi. Ho cominciato a basare il movimento non più sulla vista ma su un mix tra suoni, percezioni del corpo e stratagemmi” che lo hanno portato ad acquisire sempre maggiore autonomia. Anche Nadia Luppi (allegato 3), collaboratrice di Davide Valacchi, si sente più libera camminando da sola e fa emergere anche un altro aspetto importante, che non riguarda solamente chi ha disabilità visive, quello della responsabilità: “quando sono da sola [...] sta a me fare di quel cammino un momento innanzitutto sicuro e di benessere per me. Non ho la scusa di dire che c’è qualcun altro, e quindi è più facile anche capire che io sono responsabile dei miei passi”. Per Paolo Rumiz (allegato 4) il cammino solitario aumenta il contatto intimo con sé stessi esaltando la sensazione di andare al ritmo dettato sapientemente dal proprio corpo: “se si deve fare i conti con sé stessi o con il mondo [...] nulla eguaglia il cammino solitario. È un viaggio anche dentro di sé, un viaggio che aiuta a sentire la musica interiore che esce [...] [dall’] anima”. Antonio Mazzetti (allegato 5) aggiunge altri due elementi importanti alla camminata solitaria, l’acquisizione di conoscenza e la costruzione di una relazione intima e confidenziale con il territorio. Nel suo caso le camminate solitarie sono servite a sentirsi parte del territorio, e grazie a questa relazione poter comprenderlo meglio, per poi espandere questa conoscenza attraverso le camminate con i gruppi.

Come si diceva, nella dimensione solitaria del cammino è di grande importanza l’autonomia nell’organizzazione e nella gestione delle proprie emozioni interne. In quest’ottica è molto interessante lo studio di Coble, Selin e Erickson (2003) che, attraverso i risultati delle interviste a venti escursionisti ed escursioniste in solitaria (tra i venti e i cinquanta anni), hanno rilevato cinque tipologie di paure che emergono in

questo tipo di esperienze: la paura di incontrare possibili aggressori, la paura di infortuni accidentali, la paura di perdersi, la paura di animali selvatici o cani ed infine la paura di subire furti nell'auto lasciata alla partenza. Per superare queste paure, che limitano o bloccano l'esperienza, gli intervistati mettono in atto cinque strategie: evitamento o riduzione dell'esposizione alla minaccia percepita, modifica o interruzione dell'escursione, utilizzo di ausili o dispositivi di protezione, aumento delle proprie conoscenze e competenze ed infine l'utilizzo di un approccio psicologico. Trovo emblematico l'ordine con cui sono emersi i risultati di questo studio, soprattutto nella parte che riguarda le strategie di superamento delle difficoltà. Le prime due strategie appaiono in qualche modo "passive" in quanto tecniche di evitamento del problema e della paura. A partire dalla terza strategia l'approccio inizia a cambiare. Attraverso l'utilizzo di dispositivi di protezione, infatti, vi è un avvicinamento al problema, che viene fronteggiato con ausili esterni. La differenza più lampante rispetto alle prime due strategie è il mettersi di fronte alla propria paura senza fuggire: cambia l'approccio al problema. L'evoluzione più completa si vede nelle ultime due strategie, dove siamo noi stessi con le nostre capacità personali interne ad affrontare le nostre paure, con un approccio attivo, consapevole e riflessivo. Utilizzare queste strategie nell'affrontare i problemi significa allo stesso tempo mantenere allenare le nostre capacità di problem solving e migliorarle sempre di più. Anche questa successione di strategie la interpreto come un cammino, un passo dopo l'altro per arrivare alla forma più avanzata di gestione della criticità.

2.2 Cammini comunitari

Se nei cammini solitari prevale l'autonomia, nelle esperienze di cammino comunitario o sociale l'aspetto che caratterizza l'esperienza è la *condivisione*. Portando con noi il nostro personale bagaglio emotivo e caratteriale, le nostre abilità e i nostri limiti, possiamo metterli a disposizione di altre persone che ci camminano a fianco. Condividere le gioie e le difficoltà del cammino ci fa percepire tutti allo stesso livello e questo contribuisce ad aumentare il senso di fiducia negli altri, aprendo alla possibilità di condividere anche i nostri "pesi interiori" o di essere, almeno per un po' di tempo, di

aiuto per i pesi altrui. In questo clima cooperativo si crea uno scambio fluido di esperienze, conoscenze e aiuto reciproco che fa crescere gradualmente sia il gruppo che i singoli individui.

Anche nei cammini comunitari sono molte le proposte concrete che si possono trovare, a partire da brevi e semplici passeggiate quotidiane fino a cammini o pellegrinaggi di più giorni organizzati in gruppo. Un esempio concreto e ben rappresentativo di questa pratica sono i gruppi di cammino. Si tratta di gruppi di cittadini che si incontrano per una breve passeggiata nelle vicinanze dei luoghi quotidiani, ad esempio il quartiere in cui si vive o in cui si lavora. Uno degli aspetti che possono emergere da questa pratica è “la costruzione di consapevolezza paesaggistica, intesa come co-creazione di significati e preconditione necessaria per la cura del patrimonio naturale e culturale” (Castiglioni, Cisani e Piccolo, 2020, p. 73). Nell’articolo di Cisani (2018) la raccolta dei dati da interviste e questionari somministrati ai partecipanti dei gruppi dimostra alcuni degli elementi caratterizzanti il cammino in gruppo, tra cui la maggiore predisposizione a considerare i valori collettivi piuttosto che quelli individuali, l’importanza dell’osservazione e della conversazione, il senso di sicurezza del gruppo (non solo inteso come sicurezza pubblica ma anche sicurezza spaziale, il sapersi orientare), la tendenza a far scoprire nuovi luoghi alle persone unite alla curiosità nel farlo, la componente esperienziale che rende arricchente la condivisione del percorso, la condivisione e l’influenza di emozioni e stati d’animo, una partecipazione e una conoscenza condivisa del territorio.

Un altro esempio interessante sono le ormai note esperienze di “piedibus”, la modalità sostenibile di spostamento da casa a scuola, e viceversa, per bambini e ragazzi, accompagnati a piedi generalmente da due adulti. Anche in questo caso, oltre ad una importante valenza ecologica, vi è un aspetto educativo per chi vi partecipa. Infatti “educare all’abitudine quotidiana del muoversi a piedi (o in bici), specialmente in compagnia e fin dai primi anni della vita scolastica dei più piccoli, è uno strumento efficace per alimentare, sviluppare e sostenere le competenze individuali e collettive che portano i bimbi a diventare cittadini attivi nelle loro comunità di appartenenza. Camminare è, in altre parole, una modalità per favorire l’empowerment di comunità attraverso l’accrescimento di quelle capacità individuali e collettive che sono orientate

alla scoperta e alla valorizzazione del territorio che abitiamo, delle relazioni che allacciamo su di esso e dei legami di solidarietà. Con l'effetto di rafforzare il senso di appartenenza e responsabilità a livello locale e globale”⁷.

In queste esperienze di mobilità di gruppo è interessante anche la reazione che si instaura con il territorio e la comunità estesa, quindi non solamente riferita al gruppo che partecipa al cammino.

Guardando le interviste si nota una grande quantità di informazioni sull'esperienza comunitaria dei cammini. Abbiamo innanzitutto l'esperienza di Veneto Comunità Itinerante, che si basa proprio sul cammino come esperienza di gruppo nella conoscenza del territorio e delle realtà che lo abitano. Dall'intervista di Anna Gozzi (allegato 1) infatti “il cammino è l'occasione perfetta per creare relazioni e stare insieme per parlare di tante cose, dalle chiacchiere più frivole ai discorsi molto profondi. È anche bellissimo semplicemente camminare tutti insieme in silenzio”, e oltre alla condivisione di pensieri ed emozioni, si condividono anche le difficoltà: “succede qualcosa di imprevisto e si cerca di riadattarsi un po' con quello che si ha, con le risorse personali e del gruppo. Il gruppo fa tanto”. Il cammino in questo caso è funzionale all'incontro di realtà virtuose del Veneto, che rappresentano la comunità estesa, e che sono stati vissuti come “bei momenti insieme, le cene, gli incontri con le realtà, la conoscenza tra i partecipanti. Si creavano belle situazioni, con un bel clima e tanta energia, ci si dimenticava della stanchezza”.

Abbiamo poi l'esperienza delle Traversate del Solstizio, a cui anche io ho partecipato in più di una edizione, proposte qualche anno fa dal “Totem”, associazione locale di Este che proponeva iniziative culturali alla collettività e sosteneva gruppi che ricercano un rapporto solidale con l'ambiente e la persona, insieme ad Antonio Mazzetti. In questo caso Mazzetti (allegato 5) racconta che il cammino diventava un atto politico pubblico, nato come risposta alla delusione politica vissuta dal gruppo di ragazzi del Totem. Un atto di libertà e di responsabilità collettiva nei confronti del territorio, della comunità e di sé stessi, che si traduce in gesto politico: “siamo andati in buona regola

7 https://www.arpae.it/it/temi-ambientali/educazione_alla_sostenibilita/comunicazione/campagne-educative/siamo-nati-per-camminare/pubblicazioni-siamo-nati-per-camminare/2016-facciamo-comunita-camminando.pdf

francescana, abbiamo camminato ‘in piena letizia’. Ognuno responsabile di sé stesso e solidale con gli altri. In piena letizia in un cammino liberatorio”. L’esperienza delle Traversate del Solstizio è ben narrata anche nell’intervista effettuata da Andrea Pase (2018) allo stesso Antonio Mazzetti.

Nell’ambito delle escursioni comunitarie fanno parte anche le esperienze dei cammini inclusivi, che vedremo nel dettaglio più avanti. Qui ci basta far notare che l’inclusione non può manifestarsi in mancanza di condivisione, quindi la comunità diventa fondamentale anche nell’attuazione di progetti di questo tipo.

Nell’esperienza di Paolo Rumiz (allegato 4) “camminare in gruppo è un rito comunitario. Oggi viviamo in un mondo in cui tutto è società, ma dove la comunità è quasi scomparsa. Il cammino in gruppo è un modo per fraternizzare, per imparare a incontrare”. Giovanni Colombo (allegato 6) quando parla di solitudine o di compagnia, non distingue mai nettamente le due dimensioni, quindi “anche nel cammino che fai con gli altri alla fine l’esperienza è personale, quello che ti succede dentro è solo tuo, è una dinamica che puoi leggere e capire solo tu”. Per questo crede che “la comunità non soffoca mai la persona, anzi la aiuta a fiorire, e più la persona fiorisce più anche la comunità ha delle ricadute positive”.

2.3 Cammini inclusivi

Nelle esperienze di cammini inclusivi, come abbiamo già visto, rimane importante la condivisione ma viene ampliata la possibilità di scambio di esperienze, conoscenze e aiuto reciproco del gruppo attraverso l’inclusione di nuove persone, che per varie ragioni comunemente non vengono incluse in esperienze di questo tipo. Mi riferisco ad esempio a persone con differenze culturali importanti, a persone che vivono in situazioni di vulnerabilità o a persone con disabilità. L’inclusione di queste persone nel gruppo porta nuove idee, nuovi stimoli e la conoscenza di punti di vista inediti. In questo tipo di cammini la caratteristica fondamentale diventa quindi l’*accessibilità*. Si può parlare di inclusione anche nel caso di autori di reato impegnati in percorsi di reinserimento nella società dopo periodi di reclusione, ma queste situazioni verranno approfondite nel capitolo dei cammini terapeutici.

Le proposte di cammino inclusivo sono oggi più numerose, grazie anche alla sempre maggiore ricerca tecnologica di dispositivi che consentono la mobilità anche in presenza di disabilità fisica e motoria, ad esempio attraverso l'utilizzo di specifiche carrozzine come la "*Joëlette*" o carrozzine elettriche a trazione integrale sviluppate specificatamente per la mobilità su terreno irregolare, ma anche grazie a tecniche che non prevedono dispositivi tecnologici ma la semplice volontà di rendere accessibile l'esperienza, come nel caso di persone con disabilità intellettive, di persone vulnerabili e stigmatizzate o di persone ipovedenti o non-vedenti, che per poter camminare utilizzano le bacchette da trekking come bastone telescopico insieme all'affiancamento a persone vedenti.

Una recente pubblicazione (Patete, Rabbi, 2024) racconta cinque esperienze di cammino inclusivo. La prima esperienza è un trekking sul cammino di san Benedetto con un gruppo che comprende persone con disabilità mentale. È un'esperienza che fa parte del progetto "Passaporto per la salute" della Ausl di Bologna, che è resa ancora più efficace dalla presenza degli asini, che in questo caso acquisiscono anche valore terapeutico (onoterapia). La seconda esperienza è un viaggio a piedi nel deserto del Sahara organizzato dalla "Compagnia dei Cammini" in collaborazione con "NoisyVision", una associazione che propone attività inclusive anche a persone con disabilità sensoriali. In questo caso il gruppo è formato da persone vedenti, ipovedenti e non vedenti. La terza esperienza prende il nome di "escursione sospesa", un progetto dell'associazione sportiva dilettantistica "Vette e Baite", e sono escursioni con gruppi che comprendono persone in situazioni di vulnerabilità, specialmente minori sia italiani che stranieri, a cui l'esperienza viene offerta (nello stile del "caffè sospeso" napoletano). Le escursioni "si basano sull'idea che il camminare in compagnia offre delle possibilità di dialogo, e quindi di inclusione, che altri modi di stare insieme non hanno" (Patete, Rabbi, 2024, p. 36). La quarta esperienza è il "cammino nelle Terre Mutate" percorso da un gruppo di vedenti, ipovedenti e non vedenti, organizzato dall'associazione "In2theWhite", nata dalla "Fondazione per lo sport Silvia Parente", di cui fa parte Davide Valacchi che ho avuto il piacere di intervistare, e che ha partecipato all'esperienza raccontata qui. La quinta e ultima esperienza è di escursionismo con gruppi che includono persone con disabilità fisica mediante l'utilizzo della *Joëlette*

condotto da varie associazioni (le due associazioni citate sono “Il mondo che Vorrei” e “Dappertutto”). In questo racconto c’è un passaggio che spiega bene il valore relazionale dell’esperienza inclusiva: “ci buttiamo giù. Felicamente. Mi accorgo che siamo diventati un corpo unico, biomeccanico se volete, ma siamo uniti e non conta l’importanza del ruolo che ricopri, ne hai comunque uno e serve per proseguire senza incidenti”. Queste cinque esperienze sono raccontate dagli autori in modo semplice e sincero, lasciando trasparire il carattere partecipativo, piuttosto che puramente descrittivo, che conferma le potenzialità di coinvolgimento di questo tipo di esperienze.

Nell’intervista a Davide (allegato 2) emergono aspetti non scontati né banali sulle dinamiche dei gruppi inclusivi. Innanzitutto una sfida è stata tentare di portare sullo stesso piano tutti i partecipanti, senza distinguerli in accompagnatori (che spesso erano volontari) e accompagnati (paganti): “la formula vincente e innovativa era provare a far pagare a tutti la stessa quota, anche a chi ci vede, pur con la consapevolezza che servirà una mano per accompagnare chi non ci vede, ma mettendoli entrambi sullo stesso piano, in modo che anche i non vedenti si sentissero stimolati a essere più autonomi possibile e a percepire i compagni di cammino non solo come volontari e accompagnatori, ma come compagni alla pari”. Fare questo passaggio ha portato ad un cambiamento sia per i partecipanti vedenti che per i non vedenti: “per i non vedenti è stato un processo di responsabilizzazione. [...] anche chi è portatore di una diversità qualsiasi ha la responsabilità di mettere gli altri nelle condizioni di stare con te con piacevolezza. [...] Per i vedenti il cambiamento sta nel percepire la disabilità non come qualcosa di altro e distante, ma come qualcosa di più vicino”. Nella sua intervista, Nadia Luppi (allegato 3) racconta anche dell’opportunità che il cammino le offre per poter comprendersi meglio: “se tolgo dall’ambiente tutti gli aiuti o gli ostacoli che mette la società, vado direttamente a percepirmi come persona e come parte della natura. In questo modo posso vedere e toccare con mano che cosa riesco a fare, che cosa non riesco ancora a fare e che cosa voglio imparare a fare”. Nella sua visione e nel suo progetto “Cammin Sentendo”, Nadia intende offrire a tutti questa possibilità di autocomprensione: “un cammino [...] punta a far crescere le persone, a farle brillare. Non ci sono problemi da risolvere ma sfide da affrontare e da vincere, ci sono luci da scovare e da far brillare, ci

sono scommesse su cui giocare. Che si vinca o si perda, non è quello il tema, l'importante è imparare a conoscersi, darsi la possibilità”.

Ho partecipato ad una escursione proposta da Nadia tramite la Fondazione per lo sport Silvia Parente, ed ho potuto sperimentare in prima persona queste dinamiche. Durante l'arco della giornata il mio coinvolgimento è aumentato in modo più sensibile rispetto ad una escursione di altro tipo. Inizialmente forse mi sono sentito un “ospite” più che un partecipante ed ero anche un po' preoccupato per chi stavo accompagnando, nel dirgli tutti i dettagli e gli ostacoli. Conoscendo meglio le persone e l'intero gruppo questo stato di allerta è sceso velocemente, aprendo davvero a questa possibilità di comprensione di nuovi punti di vista. La relazione è diventata quasi intima. Questa partecipazione ha senz'altro contribuito a farmi rendere conto di come sia possibile rendere accessibili certe esperienze pur nei limiti che ognuno ha, e credo che di questo dovremmo iniziare a renderci conto tutti. Sarebbe una consapevolezza utile e necessaria per cambiare paradigma sociale, per andare incontro ad una sana e autentica inclusione.

2.4 Cammini terapeutici

In questa categoria di cammini includo quelle esperienze che possono avere a che fare con percorsi educativi e/o psicoterapeutici, o che hanno a che fare con ambiti curativi o di affiancamento a percorsi di cura e riabilitazione. È il caso di esperienze di cammino con tossicodipendenti, persone con disturbi mentali, detenuti oppure di persone con malattie inguaribili che attraverso il cammino trovano il coraggio di continuare a lottare. Abbiamo visto che il carattere trasformativo del cammino può essere sempre presente, nel caso dei cammini terapeutici, però, il cambiamento è scelto intenzionalmente come motivazione al cammino, portandolo ad essere un *cambiamento intenzionale*.

Un valido esempio è la montagnaterapia. Le esperienze di questo tipo che si possono trovare sono davvero molte. A titolo esemplificativo ne riporto una, tratta dagli “Atti del Convegno Regionale di Montagnaterapia” del 26 gennaio 2018 a Bergamo⁸. Si

8 <https://lamontagnacheaiuta.caitorino.it/doc/download/106/>

tratta di un percorso rieducativo e riabilitativo realizzato nel centro diurno “Raggio di Sole” di Brescia per accompagnare una ragazza di diciassette anni con “disturbo depressivo atipico in personalità narcisistica” e “disturbo d’ansia sociale”, ad una rilettura della propria storia, che presentava difficoltà relazionali con abbandono scolastico, ritiro sociale e diversi tentati suicidi. La frequenza è di un giorno a settimana per una durata di nove mesi, in cui dopo un momento di rielaborazione della propria storia e delle proprie emozioni (al mattino), la giornata prosegue con un momento esperienziale (il pomeriggio) attraverso varie attività in natura tra cui escursionismo, arrampicata e speleologia. La caratteristica determinante di questo percorso riabilitativo è la fiducia: “in entrambe le attività l’ elemento fondamentale su cui si lavora è la fiducia, qualcosa che sostiene la paziente e che si prende cura di lei. [...] la fiducia consente di affrontare tutte le esperienze senza temere di essere distrutti o sopraffatti da esse”. Un’altra caratteristica interessante è stato l’inserimento di un elemento narrativo e biografico per interpretare la propria storia, attraverso anche la tenuta di un diario: “nel *setting* in aula è emersa la sua storia, con cui la paziente ha costruito una vera e propria biografia e la parte di riconoscimento e gestione delle emozioni; nel *setting outdoor*, in cui la paziente camminava, arrampicava ed esplorava, ripercorreva simbolicamente il suo percorso di vita, i suoi vissuti e rivisitava in chiave concreta ciò che le veniva proposto in aula”. I risultati ottenuti sono stati molto positivi: reinserimento scolastico e sociale importante, miglioramenti nella sfera affettiva e relazionale, aumento di autostima e fiducia in sé stessa, capacità di riconoscimento e gestione delle proprie emozioni.

Tra le esperienze con ragazzi e ragazze (soprattutto minorenni) autori di reato, ne riporto due, che condividono il target di utenti e gli obiettivi ma sono svolte con modalità differenti.

Una è l’esperienza dell’associazione “Lunghi Cammini”, che realizza cammini di circa un mese con ragazzi in difficoltà in coppia con l’educatore accompagnatore. Il rapporto uno a uno e la durata estesa consente di creare una relazione profonda tra la coppia che attraverso il cammino cresce insieme. Questo consente al ragazzo di trovare nuove e diverse prospettive esistenziali su cui fondare il suo futuro. Nel libro curato dalla stessa Associazione Lunghi Cammini (2019), oltre agli apporti teorici e filosofici

sul progetto e ai modelli metodologici di riferimento, si possono trarre alcuni risultati ottenuti nei ragazzi dai cammini realizzati, come ad esempio una maggiore assunzione di responsabilità rispetto agli eventi negativi (come i conflitti) e una maggiore predisposizione ad analizzare anche le proprie criticità, maggiore apertura alla comprensione della propria emotività e alla disponibilità al parlarne con gli altri, un miglioramento delle strategie di superamento delle criticità passando da modalità di negazione a modalità razionali, miglioramenti dell'autostima e della fiducia in sé stessi, maggiore propositività e cambiamento delle proprie abitudini. La criticità più frequentemente riscontrata è la mancanza di un percorso di accompagnamento al termine dell'esperienza, che la rende una parentesi difficilmente integrabile con la vita ordinaria dei ragazzi.

L'esperienza "*Trekking Talk Therapy*" della Cooperativa Sociale "Area" invece si caratterizza per portare avanti le stesse finalità, in modalità di gruppo e solitamente con esperienze più brevi, ma comunque di alcuni giorni. In questo caso la dinamica di gruppo genera relazioni un po' diverse, rispetto alla dinamica di coppia, che si sono comunque dimostrate efficaci. Anche sulla loro esperienza è stato scritto un libro (Bonini, Maccioni e Tamanza, 2021) che spiega bene tutti gli aspetti del progetto (un trekking di cinque giorni con sette ragazzi partecipanti) e anche i risultati ottenuti: un miglioramento notevole del benessere psicologico che comprende l'accettazione di sé, la relazione positiva con gli altri, l'autonomia, il controllo ambientale e la crescita personale; un miglioramento (anche se contenuto) dell'autoefficacia, con maggiori livelli di maturazione emotiva, finalizzazione delle azioni, fluidità relazionale e analisi del contesto; un miglioramento dell'adattamento interpersonale e sociale, con la riduzione dei livelli di non-assertività, impulsività, narcisismo, e preoccupazione e stress sociali; ed infine un miglioramento dell'autostima. In questo caso è stata eseguita anche una valutazione in itinere dei parametri di stanchezza, tensione, depressione, confusione e aggressività, dimostrando una diminuzione costante col passare dei giorni, con un repentino aumento (atteso e quasi provocato) nel giorno più impegnativo del trekking: "In sede di progettazione si è infatti ipotizzato che il valore riabilitativo/terapeutico dell'intervento potesse essere amplificato dalla predisposizione di «passaggi critici»" (Bonini et al., 2021, p. 112).

In questa categoria di cammini voglio portare anche le esperienze di Andrea Spinelli e Fabrizio Pepini. In questo caso la difficoltà con cui si sono incontrati nella loro storia è legata alla salute. Andrea ha avuto una diagnosi di cancro al pancreas nel 2013 che si è poi rivelato inoperabile, e purtroppo dal 2023 “non cammina più su questo pianeta”⁹. Fabrizio invece, che cammina ancora tra noi, ha una diagnosi di linfoma mantellare, una malattia rara e inguaribile con cui convive dal 2011. Entrambi hanno trovato nel cammino un potente alleato nell’accettazione della malattia e per mantenere un approccio ottimista e di speranza nella vita, nonostante le condizioni poco favorevoli. Entrambi hanno scritto un libro per raccontare la loro esperienza: “Se cammino vivo” (Spinelli, 2018) e “Camminare guarisce” (Pepini, 2016). Citando solamente alcuni passaggi fondamentali possiamo capire la scelta del mettersi a camminare: “come potevo reagire? Camminando, ho pensato un giorno. Perché ho scelto proprio questa via? Forse perché il tempo sembra rallentare quando si mette un passo dietro l’altro. [...] Il tumore è diventato il mio compagno di viaggio [...] io non mollerò, andrò avanti, ho voglia di vivere. Tu stai pur fermo che ti porto in giro, ti farò vedere di cosa mi vuoi privare, ti farò vedere albe e tramonti che tu vuoi cancellare, ti farò provare gioie e dolori” (Spinelli, 2018, pp. 38-39) e la scelta di proseguire nel cammino: “quando camminavo stavo bene. E quindi la mia decisione è stata quella di proseguire. [...] ho incontrato moltissime persone e alla fine sapete cosa succede? Che non sei più un malato, ma un pellegrino in mezzo a tanti pellegrini. La malattia la dimentichi” (Pepini, 2016, p. 31).

Il potere suggestivo e rievocativo attraverso un gesto concreto e corporeo come quello del cammino offre davvero delle possibilità di cambiamento.

9 <https://www.andreaspinelli.it/>

Conclusioni

Da una disanima attenta delle sei interviste vorrei portare l'attenzione ad un aspetto di notevole interesse che ho notato. Nonostante gli intervistati abbiano approcci anche diversi al cammino e ognuno racconti l'esperienza da un punto di vista personale, ci sono molti elementi che ritornano in tutti i loro contributi.

Innanzitutto un equilibrio tra la dimensione collettiva e quella individuale del cammino. Tutti, in un modo o nell'altro, sostengono che sia possibile vivere momenti di introspezione in silenzio e solitudine anche in un contesto grupale, che di natura è più orientato alla condivisione, e viceversa si possono vivere momenti di incontro, scambio e condivisione anche se si cammina da soli, pur essendo questa una dimensione normalmente introspettiva e riflessiva su sé stessi. Addirittura il camminare soli sembra essere un fattore che facilita l'incontro e la relazione con gli sconosciuti. Questo aspetto rende qualsiasi tipo di cammino un modo per andare in profondità su sé stessi e allo stesso tempo nelle relazioni con gli altri.

Altro tema molto ricorrente è quello della lentezza. Per tutti è importante vivere le esperienze in modo lento, un modo che porta a maggiore serenità e consapevolezza, influenzando positivamente in ogni altro aspetto che può scaturire dal cammino. Darsi il giusto tempo per assaporare l'esperienza è visto, da tutti, in controtendenza rispetto alla vita ordinaria frenetica e veloce, che comporta il rischio di perdersi i dettagli più importanti delle esperienze vissute. Questa lentezza e consapevolezza fa percepire il cammino come un gesto liberatorio, un momento in cui c'è il giusto tempo per esprimere sé stessi, un atto di libertà.

Anche il legame con il territorio è stato toccato da tutti, inteso come forma relazionale, intima e confidenziale, con l'ambiente che viviamo e che attraversiamo. Interessante far notare che il cammino viene inteso principalmente in ambiente naturale. Nei casi in cui si è parlato di zone antropizzate la percezione è stata di zone poco piacevoli, che rimandano ad un abuso di suolo dovuto alla frenesia della vita ordinaria. Viene spesso ricordato come un riavvicinamento intimo al proprio territorio possa portare a rendersi conto di quanto sia sfruttato, e dunque a stimolare un cambio di prospettiva.

Si arriva dunque al cambiamento, sia pur visto sotto forme diverse. Dovuto innanzitutto ad una rielaborazione dei propri vissuti unita ad una integrazione nella vita ordinaria. Viene definito anche adattamento: è comunque un processo di crescita che passa attraverso la concentrazione, un *training* riflessivo e immersivo, che porta poi a fare scelte consapevoli basate su nuove idee e nuovi pensieri.

Vi è anche la compresenza costante di aspetti sia positivi che critici delle esperienze. Alcune criticità sono la fatica, la frustrazione, l'incertezza, il dubbio, la preoccupazione e le pagine buie della vita. Tutti sostengono che rendersi conto di questi aspetti sia parte integrante del processo di crescita per imparare a gestirli, e che comunque sono percepiti in maniera inferiore rispetto a sentimenti come felicità, positività, serenità e vitalità. Il limite che può bloccare il processo è stato identificato nella performance, un approccio esclusivamente prestazionale al cammino che non permette di cogliere tutte le opportunità che potrebbe offrire.

Questa grande varietà di elementi diversi, che convergono in un unicum che è il cammino, è prova ulteriore di come attraverso questa pratica sia possibile vivere concretamente tutte le dimensioni della vita.

3. PROGETTO EDUCATIVO “Cammin Crescendo”¹⁰

Finora abbiamo visto che l’esperienza del cammino, per la sua ricchezza di eventi e situazioni nuove, può portare al progressivo avanzamento educativo e formativo di un individuo attraverso l’aumento delle sue competenze personali e sociali. Ritengo che questo sia sempre possibile, anche nel caso in cui non ci sia piena consapevolezza di questa evoluzione da parte di chi lo intraprende. Tuttavia per poter parlare del cammino come percorso educativo è necessario portare l’esperienza da un piano casuale e meramente ricreativo, che lo renderebbe un semplice evento educativo, ad un piano intenzionale e ragionato, facendo così diventare l’esperienza una vera e propria *azione educativa* che, al contrario dell’evento educativo, si attua con logica e metodo (Agostinetto, 2013, pp. 24-25).

Segue quindi una proposta progettuale che utilizza come metodo di azione e mediazione il *cammino* – qui sempre inteso come processo di avanzamento suddiviso nei momenti e nelle fasi descritte nel primo capitolo – e che ad esso vuole conferire il giusto rigore pedagogico. Per la stesura della proposta progettuale ho seguito il modello presentato da Leone e Prezza (1999).

Essendo una *proposta*, quindi un semplice *suggerimento* di un metodo educativo basato sulla mediazione del cammino, il progetto che segue può risultare carente da un punto di vista concertativo, in quanto unicamente frutto di una mia personale elaborazione. Allo stesso tempo, non essendo mai stato attivato ed effettuato, è privo di dati che possano confermare o smentire la sua efficacia.

L’idea generale che mi ha portato ad elaborare una proposta progettuale educativa basata sulla mediazione del cammino è l’ipotesi che le fasi delineate nel primo capitolo siano utili metafore per consentire, tanto all’educando quanto all’educatore, di comprendere, analizzare e intervenire in una certa fase di crescita personale dell’educando. Allo stesso tempo queste fasi, mediante il cammino vero e proprio, possono essere attraversate in maniera concreta, portando in questo modo la dialogicità

¹⁰ Ringrazio di cuore Nadia Luppi per avermi prestato l’idea del nome, dal suo “Cammin Sentendo”, marchio che a breve verrà registrato.

del discorso pedagogico tra educatore ed educando ad un piano esperienziale e tangibile.

Questa proposta progettuale è pensata per ragazzi e ragazze preadolescenti e può essere attuata in ottica preventiva sia per ragazzi a rischio di devianza che per ragazzi in condizioni di sviluppo ottimale, come rinforzo e ulteriore elemento di crescita adeguata ad uno stato di benessere e soddisfazione personali. La stesura del progetto di cammino è stata effettuata pensando ai colli Euganei come luogo dove svolgere le attività, luogo a me conosciuto e vicino, ma la metodologia si presta bene per essere adattata e introdotta anche in altri luoghi, sia naturali che urbani.

È importante gli educatori che propongono il progetto ai giovani conoscano bene il luogo dove si svolgerà e che dispongano delle capacità e delle competenze base di escursionismo e di cartografia.

3.1 Definizione e analisi del problema

Da sempre l'età adolescenziale è definita come un momento di criticità nella crescita di un individuo. Questo è dovuto principalmente a fattori biologici di sviluppo cerebrale, che portano ad una maturazione in tempi diversi delle varie aree del cervello, nello specifico la maturazione della parte affettiva ed emotiva avviene prima di quella cognitiva e razionale (Poletti, 2012). Questa caratteristica determina l'impulsività irrazionale che spesso caratterizza l'adolescente, mettendolo anche in situazioni di rischio. La stessa complessità dovuta a questa fase della vita può portare ad un senso di smarrimento nell'adolescente, che nei casi più difficili può sfociare in vere e proprie psicopatologie come (per citarne alcune) la depressione, i disturbi alimentari, le fobie e le dipendenze. Va sottolineato che la maggior parte degli adolescenti dispone di condizioni familiari, sociali e personali per poter far fronte in modo adeguato e efficace alle criticità adolescenziali (Albiero, 2012), tuttavia negli ultimi anni stanno aumentando le difficoltà sia personali che sociali in questa fascia di età.

Confrontando i dati raccolti dall'Istituto Superiore di Sanità attraverso il programma di sorveglianza “*Health Behaviour in School-aged Children*”¹¹ (HBSC) nel 2018 e nel 2022 (dati riferiti alle età di 11, 13 e 15 anni) si può notare che a livello nazionale:

- sta aumentando la percentuale di ragazzi e ragazze a rischio per un utilizzo problematico dei *social media* e dei *videogames*. In merito a questo, nei dati del 2022 emerge che queste tecnologie sono utilizzate principalmente per evitare sentimenti negativi, perdendo spesso il controllo sul tempo di utilizzo e talvolta con sintomi da astinenza e ansia all'utilizzo;
- è in aumento la percentuale delle ragazze che fanno fatica a confrontarsi con i genitori.

Per mancanza di ulteriori dati a livello nazionale nel rapporto HBSC del 2022, al giorno in cui scrivo, per le successive tematiche ho preso in esame i rapporti regionali del Veneto, sempre del 2018 e del 2022, e da un confronto emerge che:

- è in diminuzione generale la percentuale di fiducia nei confronti degli insegnanti. Unendo questo dato all'aumento della percentuale di ragazze che fanno fatica a rapportarsi con i genitori, si può dire che sta aumentando la difficoltà di relazione con i principali adulti di riferimento;
- è in aumento la percentuale di ragazzi e ragazze che percepiscono come medi/bassi i loro livelli di salute e benessere;
- è in aumento la percentuale di ragazzi e ragazze che percepiscono come medio/basso il loro livello di soddisfazione di vita.

Va considerato che nella finestra temporale tra i due rapporti HBSC c'è stata la situazione emergenziale dovuta alla pandemia, che ha influito sullo stile di vita di tutti, in modo particolare degli adolescenti. Tuttavia, secondo Nardone, Balbi e Boggiani (2024) “la pandemia ha certamente esasperato il fenomeno, ma non ne è stata la causa; una tempesta sul bagnato, insomma, ha reso più scivoloso e scosceso un terreno che stava già franando”. Nello stesso libro viene fatta una panoramica piuttosto completa

11 <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/documentazione>

delle possibili cause del problema, prendendo i punti di vista dei maggiori esponenti soprattutto italiani che si occupano del tema, in particolare:

- Gustavo Pietropolli Charmet, già dal 2007, sostiene che le principali passioni che governano i comportamenti adolescenziali siano la vergogna e la noia. La vergogna è causata da un mancato raggiungimento delle proprie e altrui aspettative e/o da un assente riconoscimento e apprezzamento; all'opposto, la noia è conseguente al "fatto di godere di una serie infinita di privilegi e vizi" (Nardone et al., 2024) in cui l'adolescente non ha bisogno di fare alcuno sforzo. Entrambe le situazioni sarebbero causate dallo stile genitoriale e possono portare i giovani a comportamenti devianti;
- anche Matteo Lancini addossa la responsabilità del malessere adolescenziale agli adulti e ai genitori, che nella loro fragilità e debolezza ricercano nei ragazzi il sostegno e la forza che loro stessi dovrebbero trasmettere, costringendoli a crescere assecondando i bisogni degli adulti. Questo mette i giovani in una situazione di eccessiva responsabilità che va ad aumentare la loro ansia generalizzata;
- secondo Galimberti, invece, la responsabilità è della società, che attraversa una crisi culturale in cui "non ci sono fini da realizzare, ma solo risultati da raggiungere" (Nardone et al., 2024) e questo rende privo di senso il futuro dei giovani. Senza un futuro non c'è progettualità e questo rende i giovani dei nichilisti. La speranza per il loro futuro è nelle mani di quelli che Galimberti definisce "nichilisti attivi", adolescenti che nonostante tutto vogliono e lottano per un futuro possibile;
- Paolo Crepet sostiene che regole e limiti chiari siano fondamentali agli adolescenti per sviluppare sicurezza e stabilità emotiva, ma spesso manca nei genitori una adeguata autorità per farlo. Questo può portare a confusione e smarrimento oppure ad un senso di onnipotenza e di mancanza di rispetto per le regole sociali, esponendo a rischio di comportamenti devianti. Sostanzialmente siamo di fronte ad una "resa educativa".

Questi aspetti denotano che, oltre ad una difficoltà interna dovuta ai cambiamenti destabilizzanti che avvengono in adolescenza, vi sono anche delle condizioni esterne,

sociali e genitoriali, che influenzano l'andamento decrescente del benessere adolescenziale.

3.2 Identificazione degli obiettivi

Considerando che le sempre maggiori fragilità e difficoltà degli adolescenti è causa del loro crescente stato di malessere psicosociale, e può anche essere causa dell'aumento di comportamenti devianti, lo scopo generale del progetto è intervenire nella preadolescenza per prevenire il disagio psicosociale, il malessere e l'insoddisfazione personale e/o migliorare lo stato di benessere e soddisfazione personale, nei casi in cui il ragazzo sia già in uno stato percepito come di difficoltà.

Per raggiungere tale scopo gli obiettivi vengono suddivisi idealmente in tre parti, una che riguarda la comprensione e la rielaborazione del proprio passato, una che riguarda la consapevolezza della propria condizione presente, ed infine la parte sulla pianificazione e gestione del proprio futuro. Tutte le parti verranno viste inizialmente in un'ottica intrapersonale e successivamente in ottica interpersonale e sociale.

3.3 Beneficiari dell'intervento

Il progetto, avendo un approccio più preventivo che riparativo, è rivolto prevalentemente a ragazzi e ragazze dagli 11 ai 14 anni di età, nella fase preadolescenziale, in modo tale da renderli più consapevoli per poter affrontare nel modo più adeguato possibile le difficoltà del periodo adolescenziale successivo. Sarà possibile venire a contatto con i beneficiari attraverso la collaborazione con le principali istituzioni sociali che operano con quella fascia di età, come la scuola, i servizi ricreativi pubblici o privati, gli enti sportivi, ecc. con le quali si cercherà di identificare i casi maggiormente a rischio di avere difficoltà adolescenziali.

Per avvicinarsi agli utenti del progetto trovo utile l'approccio proposto da Marco Tuggia (2016), che propone tre fasi per approcciarsi agli educandi come un "geografo dell'umano". La prima fase è la "prossimità umana immaginata", in cui l'educatore si costruisce un quadro immaginario dell'utente e del suo contesto attraverso la raccolta di

informazioni indirette. Questo è necessario per una prima conoscenza, ma non deve sostituirsi alla realtà che si aprirà nei passaggi successivi. La seconda fase è la “prossimità umana temporanea” in cui l’educatore prende contatto diretto con l’educando con lo scopo di conoscerlo e ascoltarlo, rimanendo flessibile ad eventuali sorprese inaspettate riguardo la sua situazione. La terza e ultima fase è la “prossimità umana condivisa” in cui l’educatore attraversa insieme all’educando le esperienze della sua quotidianità, mirando ad una programmazione condivisa delle attività.

3.4 Modello di intervento e attività che verranno svolte

Per spiegare le modalità di intervento in modo semplice e facilmente comprensibile si può dire che la tesi generale è che si possa leggere la propria storia e definire i propri obiettivi nella vita esattamente nello stesso modo con cui si percorre un sentiero o una certa strada. In questo modo le fasi del cammino descritte nel primo capitolo possono fungere da specchio sia per la comprensione delle fasi della vita passate e presenti sia per la scelta delle mete future. In questo percorso risulta importante il concetto di orientamento, l’idea è che più aumenta la capacità di orientamento spaziale, più questo influisce positivamente nel sapersi orientare nelle scelte della vita.

Come tracce utili per un modello di intervento ritengo interessanti la proposta di autobiografia come cura di sé di Demetrio (1995), per quanto riguarda l’importanza della narrazione della propria storia personale, e la metodologia strategica di Nardone (2009), per quanto riguarda lo stimolo al *problem solving*. È molto importante dire che nella stesura di un progetto di questo tipo è facile scivolare in ambiti riservati agli psicologi e/o psicoterapeuti. Cercherò il più possibile di focalizzare il progetto sulla parte operativa, di competenza pedagogica e educativa.

L’intervento si divide in tre blocchi: il primo centrato sulla memoria e la lettura del passato; il secondo sulla lettura e gestione del presente; il terzo blocco sulla proiezione e programmazione del futuro. Tutti i blocchi si svolgeranno in due modalità distinte: una prima parte di incontri saranno svolti in modalità duale educatore/educando, per avere la possibilità di instaurare un legame relazionale tra le

due parti; nella seconda parte si prevedono incontri di gruppo con altri ragazzi e ragazze che prendono parte al progetto. Questo permette di far sperimentare sia la dimensione intrapersonale sia quella interpersonale.

Prima di iniziare con l'intervento può essere utile un incontro "zero" con ogni singolo educando attraverso una passeggiata informale in cui l'educatore si presenta, ascolta la storia e i bisogni dell'utente e successivamente spiega in cosa consiste il percorso che si sta iniziando insieme. Fare questo incontro attraverso una passeggiata fa sì che l'educatore possa già comprendere se questa attività stimoli l'interesse dell'utente, il suo livello di preparazione fisica e le sue capacità di orientamento spaziale. Tali aspetti sono importanti per poi tarare le successive passeggiate o escursioni sul livello di partenza di ogni ragazzo.

Dopo l'incontro zero si inizia con il primo blocco, su cui ci si focalizza sul ricordo di esperienze passate anche attraverso la lettura del territorio e dei segni in esso visibili. I primi due o tre incontri in modalità duale con ogni utente avranno la durata di circa un paio di ore ciascuno. Si propone all'educando una escursione per ogni incontro, tenendo conto delle sue capacità fisiche e motivazionali iniziali, ma che comprenda anche alcuni punti che possano suscitare un particolare stato d'animo, come interesse, fatica, stupore, gioia, frustrazione ecc. I percorsi dovranno essere pensati precedentemente dall'educatore e dovranno risultare perlopiù piacevoli, nonostante alcuni punti critici. Durante le escursioni l'educatore e l'educando avranno modo di approfondire la loro conoscenza, in questo modo l'educatore avrà la possibilità di recepire sempre più informazioni utili a comprendere lo stato di benessere del ragazzo, i suoi punti di forza e di debolezza.

Come escursione di esempio propongo i "Maronari del Venda" (figg. 1 e 2), luogo caratteristico dei Colli Euganei e facilmente accessibile senza particolari difficoltà, scelto per ragazzi alle prime esperienze escursionistiche. La partenza e l'arrivo sono sul piccolo parcheggio di via Pedevenda, da dove parte il "Sentiero del Monte Venda n.9", che si percorre solo per un primo tratto, per poi scendere verso via Sassoni (punto A). Questa deviazione dal sentiero segnato permette di aggiungere al percorso un punto di maggiore difficoltà, dato dalla salita abbastanza ripida (punto B) che da via Sassoni sale ai Maronari del Venda (punto C). Dai Maronari si inizia a tornare al punto di partenza,



Fig. 1: Escursione sui Maronari del Venda, carta I.G.M. 1:25.000 (non in scala)

questa volta seguendo il sentiero segnato dal numero 9, con una piccola sosta alla pietraia del Venda (punto D). L'ultimo tratto del percorso coincide con quello fatto all'inizio (dal punto A fino alla partenza). L'escursione ha uno sviluppo totale di circa 3,5 chilometri e un dislivello positivo di circa 170 metri.

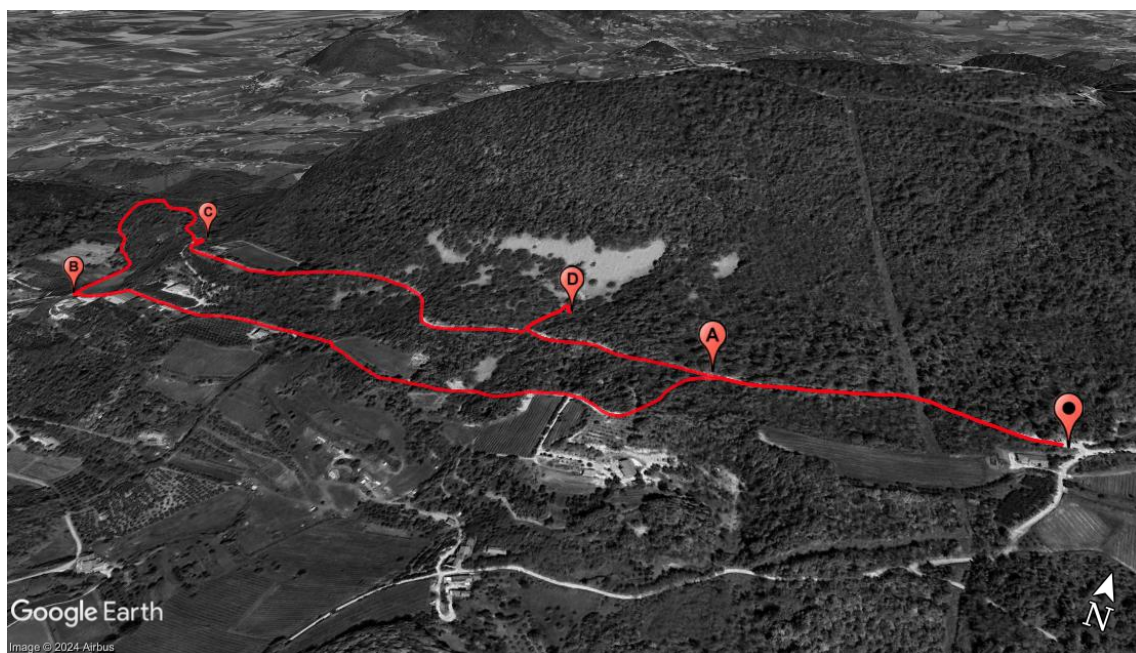


Fig. 2: Escursione sui Maronari del Venda, rilievo aerofotogrammetrico

Appena partiti per l'escursione l'educatore può cercare di comprendere come il ragazzo ha vissuto il momento dell'avvio (con le fasi di chiamata, preparazione e partenza descritte nel primo capitolo), chiedendo, ad esempio, se ha sentito qualche stimolo particolare al pensiero di partire, come si è preparato per l'esperienza (cosa ha messo nello zaino ecc.) e con che pensieri è partito da casa. Un'indagine di questo tipo sulle varie fasi del cammino può aiutare l'educatore a capire in quali di queste il ragazzo ha maggiori resistenze e in quali invece si sente maggiormente a suo agio. Arrivati ai Maronari (punto C) si può fare una sosta per rinfrancarsi dopo la salita, e con l'occasione è possibile "leggere" alcuni segni del luogo che ci raccontano qualcosa del suo passato: come la circonferenza ancora visibile a terra del tronco di un grande albero di castagno che ormai non c'è più, oppure il vicino stagno che si è formato dal lento lavoro dell'acqua lungo il pendio del colle. Il territorio è denso di segni del passato che possono evocare anche ricordi della nostra storia personale. Ragionando su questo si possono cogliere le immagini e le sensazioni che questi segni evocano e utilizzarli per far raccontare al ragazzo una propria esperienza passata, che viene portata alla memoria proprio da quelle immagini e sensazioni. Può essere utile che anche l'educatore racconti qualcosa di sé, per rendere la dinamica più fluida. Questa attività è una libera elaborazione de "Il «gioco dell'oca»" proposto da Demetrio (1997, p.21). Poi si riparte verso la pietraia (punto D), dove si può fare una ulteriore pausa cercando di comprendere il passato di questo luogo. A questo punto sarebbe utile rivedere l'escursione fatta fin qui e chiedere al ragazzo come ha vissuto il momento del viaggio con le sue fasi (primi passi, avanzamento ed esplorazione). Per fare questo ci si può aiutare con una carta topografica, per collocare in una rappresentazione spaziale gli avvenimenti vissuti durante l'escursione e per iniziare a dare alcune informazioni cartografiche che torneranno utili anche nei successivi blocchi. Allo stesso modo con cui è possibile ripercorrere l'escursione appena effettuata il ragazzo può ripercorrere mentalmente e ricordare anche la propria storia personale. Poi si riprende il cammino per tornare al punto di partenza. Dopo alcuni giorni dall'escursione contattare l'utente per capire come ha vissuto il momento dell'avvenire, che pensieri ha avuto una volta arrivato alla fine del percorso e al ritorno a casa, e cosa gli è rimasto dell'esperienza vissuta.

In questo primo blocco l'analisi delle fasi del cammino, descritte nel primo capitolo, viene effettuata sempre a posteriori rispetto all'esperienza della fase stessa. Questo perché stiamo analizzando il passato, ciò che è già avvenuto.

Successivamente ai primi due o tre incontri svolti individualmente con ogni educando secondo questo schema, si conclude il primo blocco con una o due giornate di escursione in gruppo, della durata di circa cinque o sei ore ognuna, in cui i vari ragazzi si conoscono e condividono l'esperienza.

Propongo a questo scopo una escursione sui colli limitrofi a Valsanzibio, borgo storico che ben si presta ad osservare i segni antropici della civiltà rurale del passato (figg. 3 e 4). La partenza è prevista dal parcheggio esterno al giardino monumentale di Villa Barbarigo, per poi procedere nel borgo storico. Si possono far notare ai ragazzi i segni del tempo sui vecchi edifici, e rievocare così vecchi mestieri e vecchie usanze. Tra i luoghi di maggior interesse c'è la lunga scalinata che sale sul monte dal retro della villa (punto A), che in parte scenderemo al ritorno, e l'antica pieve di San Lorenzo, poco più avanti. Poi, scavalcata una leggera dorsale del monte Orbieso, ci si trova a salire sul fondo della valle del "calto Callegaro" (punto B) fino a raggiungere la cima del monte

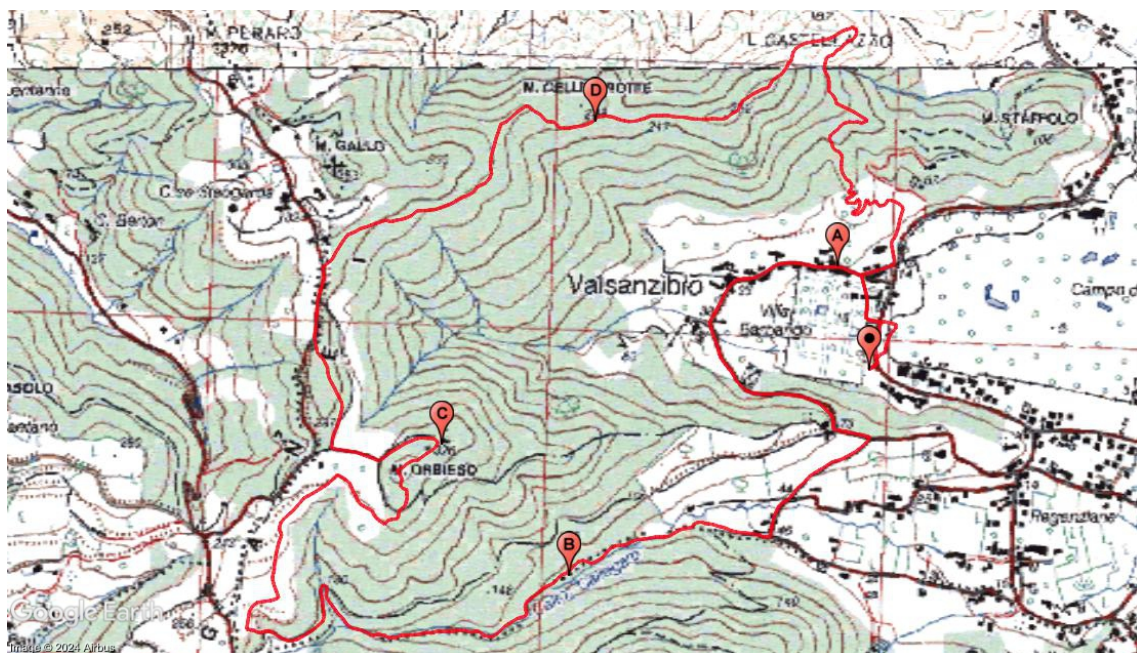


Fig. 3: Escursione nei colli di Valsanzibio, carta I.G.M. 1:25.000 (non in scala)



Fig. 4: Escursione nei colli di Valsanzibio, rilievo aerofotogrammetrico

Orbieso, dove sono presenti i ruderi di un monastero (punto C), un altro segno del passato. Da qui si prosegue percorrendo un breve tratto di pista asfaltata per poi imboccare il sentiero contrassegnato dal numero 10 (punto D) che percorre in quota il versante sud del monte Gallo, e successivamente segue il crinale dei monti delle Grotte, Rueta e Castellazzo. Da qui si abbandona il sentiero segnato per scendere verso Valsanzibio, passando sulla parte culminante della lunga scalinata ormai in disuso di Villa Barbarigo. L'intero percorso ha uno sviluppo di circa 10 chilometri e un dislivello positivo di circa 450 metri.

Come per le escursioni precedenti, durante il cammino si può fare attenzione su cosa il paesaggio ci racconta del suo passato, e quali esperienze rievoca in noi. Allo stesso modo delle escursioni duali, si può chiedere ai partecipanti di condividere i pensieri che hanno avuto durante i momenti di avvio (chiamata, preparazione e partenza), di viaggio (primi passi, avanzamento e esplorazione) e di avvenire (arrivo e ritorno) per condividere in quale fase ognuno di loro si è sentito maggiormente a suo agio o, viceversa, dove si sono sentiti in difficoltà. L'analisi delle varie fasi viene fatta sempre successivamente all'esperienza delle fasi stesse. Alla fine dell'escursione si chiede ai partecipanti di ripercorrere insieme mentalmente, in modo partecipato e attivo,

tutto il tragitto e di segnarlo sulla carta topografica. Nei precedenti incontri ogni educando dovrebbe aver ricevuto le nozioni cartografiche di base per poter compiere questa attività.

Essendo in gruppo ci sarà maggiore interazione tra i partecipanti in tutte le attività proposte, questo dovrebbe stimolare in loro più spunti su cui intervenire e condividere le proprie impressioni. L'abilità dell'educatore sarà cercare di dare voce ad ogni partecipante, facendo emergere le sue opinioni e la sua personalità. Dalle dinamiche sociali che si innescano l'educatore può approfondire la conoscenza di ogni ragazzo, osservando come si relaziona con gli altri. Per mantenere aperta la comunicazione e lo scambio di impressioni nei giorni successivi all'esperienza è utile creare un gruppo su un canale social di loro gradimento.

Si passa poi al secondo blocco, in cui si approfondisce la tematica del momento presente. Come per il primo blocco si inizia con due o tre escursioni in modalità duale per poi passare ad un incontro di gruppo. Queste escursioni sono pensate dall'educatore in modo tale da prevedere alcuni punti in cui l'educando può scegliere in che direzione proseguire tra quelle proposte, in base alla sua ispirazione del momento. L'educatore

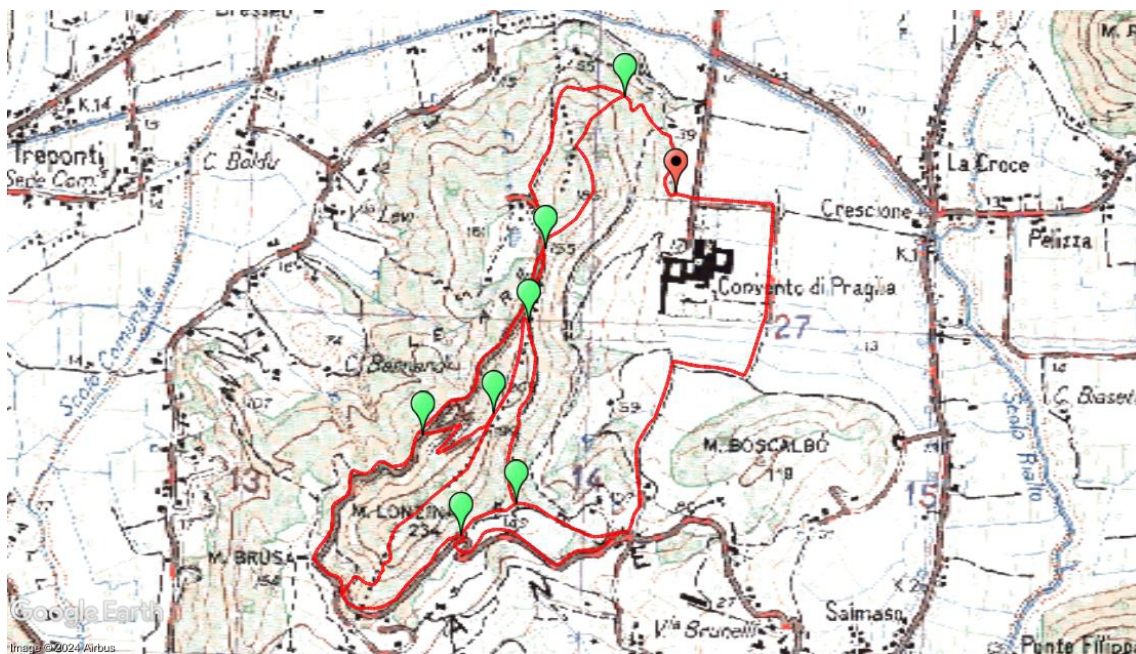


Fig. 5: Escursione sul monte Lonzina, carta I.G.M. 1:25.000 (non in scala)

cercherà di comprendere, anche chiedendo, gli stati d'animo che colgono il ragazzo nei momenti di scelta e le motivazioni che determinano le sue decisioni.

Una ipotesi di percorso per una escursione di questo tipo si può vedere nelle figure 5 e 6. Siamo nel complesso del monte Lonzina, con partenza dal parcheggio dell'abbazia di Praglia e salita sul tratto iniziale del "Sentiero del Giubileo n.26". Una descrizione del successivo percorso risulta difficile perché questo dipenderà dalle scelte che l'educando fa durante il tragitto. In verde sono segnati i punti in cui viene proposta al ragazzo la possibilità di scegliere tra due alternative. Per evitare un percorso a ciclo continuo, in questo esempio sarà sufficiente limitare il numero di punti in cui è possibile scegliere a quattro, successivamente l'educatore accompagnerà il ragazzo al punto di partenza dal sentiero più adatto in base alla posizione in cui si troveranno. Seguendo questa modalità in questa rete di sentieri ho calcolato che la passeggiata più semplice è di circa 3,5 chilometri di lunghezza e 190 metri di dislivello; la più complessa, invece, è di circa 5,5 chilometri di lunghezza e 280 metri di dislivello.



Fig. 6: Escursione sul monte Lonzina, rilievo aerofotogrammetrico

Il significato metaforico di questa metodologia di escursione è che ogni scelta che viene fatta in ogni singolo momento può essere determinante per il futuro. Durante

l'escursione possiamo osservare il paesaggio e chiederci che cosa sta avvenendo in quel determinato territorio. Ascoltare e guardare il paesaggio nel suo tempo presente ci porta a chiederci cosa noi stessi stiamo vivendo nella nostra storia attuale. In questo secondo blocco le fasi del cammino vengono analizzate e discusse nel momento stesso in cui si vivono.

Dopo queste escursioni individuali si farà la stessa cosa in gruppo, rendendo la cosa più stimolante in quanto ogni decisione dovrà essere presa dall'intero gruppo in comune accordo, conciliando le ispirazioni di ogni ragazzo. In questo caso l'educatore potrà notare quali stati d'animo emergono ai singoli ragazzi nel confrontarsi con gli altri nella ricerca di una decisione comune. In queste escursioni, attraverso l'utilizzo della carta topografica, si chiederà di comprendere in che punto del percorso ci si trova in determinati momenti. Questo servirà da spunto per chiedere ai ragazzi a che punto si sentono di essere nella loro vita.

Una ipotesi di itinerario per questa escursione di gruppo si può vedere nelle figure 7 e 8, con partenza dalla piazza di Teolo per salire sui monti della Madonna e Grande. Anche in questo caso i punti in cui è possibile scegliere sono contrassegnati in verde, e



Fig. 7: Escursione sui colli di Teolo, carta I.G.M. 1:25.000 (non in scala)

l'educatore che accompagna dovrà essere abile a scegliere quali possibilità dare per evitare di passare su sentieri già percorsi e per riuscire ritornare al punto di partenza dopo un tempo di circa cinque o sei ore.



Fig. 8: Escursione sui monti di Teolo, rilievo aerofotogrammetrico

Infine si passa al terzo blocco, in cui si affronta inizia a focalizzare l'attenzione sulla programmazione del futuro. Per fare questo l'itinerario non è più pensato e definito dall'educatore ma è deciso da ogni ragazzo (nelle escursioni duali) o dall'intero gruppo (nell'escursione insieme). Se finora l'analisi di ogni fase del cammino veniva effettuata successivamente o contemporaneamente all'esperienza della fase stessa, in questo caso vengono anticipate. Un primo incontro servirà per la scelta di una meta (chiamata: dove mi interesserebbe andare?) e per la pianificazione del percorso (sempre servendosi di una carta topografica), delle tempistiche e del necessario per l'impresa (preparazione). Non appena il ragazzo avrà preparato un percorso si partirà per l'escursione (partenza).

Durante il tragitto si avrà modo di vedere che stati d'animo sorgono nell'educando in merito ai primi passi, al mantenimento di una rotta per il raggiungimento di un suo obiettivo predefinito e per capire quali strategie vengono messe in atto in caso di imprevisti o difficoltà (esplorazione). Allo stesso modo si può cogliere come si sente il

ragazzo al raggiungimento della meta (arrivo) e nel ritorno verso casa. Questa tipologia di esperienza mira a rendere l'educando responsabile del proprio viaggio e a fargli prendere consapevolezza di cosa si prova ad essere autonomi.

Per fare un esempio più concreto, supponiamo che l'educando, passando in un paese con i suoi genitori, sia rimasto colpito da due colli che ha visto dalla strada (fase della chiamata, fig. 9). Questi due colli diventano la sua meta desiderata. A questo punto

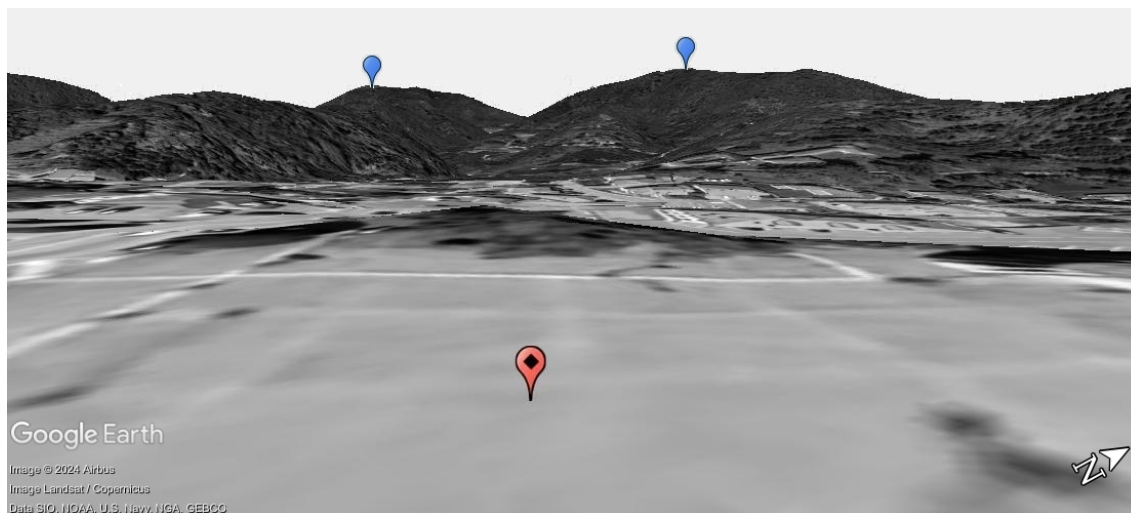


Fig. 9: Vista dei due colli

dovrà cercare di ricostruire in che paese si trovava e quali erano i monti che lo hanno ispirato. Nel nostro esempio ci troviamo a Galzignano Terme, e i monti che si vedono sono il monte Venda, sulla sinistra, e il monte Rua, sulla destra. Una volta capito questo si identificano i luoghi sulla carta topografica (fig. 10) e si inizia ad ipotizzare un percorso per raggiungerli (fig. 11). Poi, preparato lo zaino con il necessario, si parte e si cerca di tradurre ciò che si è pensato sulla realtà, sempre ponendo attenzione a come il ragazzo si sente prima di ogni fase del cammino. Le sorprese non mancheranno e saranno stimoli per riuscire ad affrontarle e cercare di superarle.

Nella risoluzione dei problemi, laddove le strategie messe in atto dal ragazzo non dovessero essere efficaci, trovo molto attinente la metodologia del “Problem Solving Strategico” (Nardone, 2009): di fronte ad un problema inizialmente si cerca di definirlo il più possibile, poi si trova un obiettivo che sia utile per superarlo, si analizzano le soluzioni che non funzionano (con lo scopo di evitarle) e i passi da fare per avvicinarci



Fig. 10: Identificazione dei colli, monte Venda e monte Rua da Galzignano Terme



Fig. 11: Ipotesi di percorso

sempre di più alla soluzione. In questo metodo è importante aggiustare il tiro mano a mano che si procede verso la soluzione.

In gruppo si effettua lo stesso procedimento, stimolando i ragazzi ad interagire il più possibile in tutte le fasi del cammino, dalla preparazione al ritorno. In questo caso

non sarà sufficiente un solo incontro, l'escursione dovrà essere pensata e preparata prima di essere effettuata. Può essere utile anche far comunicare i ragazzi telefonicamente per accordarsi nella pianificazione.

Questo percorso progettuale strutturato in tre blocchi (passato, presente e futuro) mira a portare i ragazzi a ragionare secondo un criterio di direzionalità temporale e a renderli attivi nella costruzione del loro futuro, che in questo modo riacquisisce senso e significato: un futuro che può essere pianificato ma senza dimenticare che nonostante questo ci saranno sempre imprevisti e cambi di programma, e che sarà necessario essere pronti ad affrontarli attuando le adeguate strategie.

Il carattere esemplificativo del progetto mi ha fatto lasciare volutamente approssimati i parametri temporali e di frequenza degli incontri, che saranno eventualmente definiti in collaborazione con le varie figure che prenderanno parte alla realizzazione del progetto stesso. Lo stesso vale per la progettazione operativa dell'intervento, che avverrà nel momento in cui il progetto sarà effettivamente realizzato.

3.5 Valutazione

Per la valutazione dell'efficacia dell'intervento saranno utilizzati i seguenti questionari: la "Psychological Wellbeing Scale" di Carol D. Ryff, nella sua versione integrale di quarantadue domande, per una misurazione del benessere personale; la "Rosenberg Self-Esteem Scale" di Morris Rosenberg per una misurazione dell'autostima; la "scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi" di Pastorelli, Caprara e Bandura.

Per avere un maggiore riscontro sull'efficacia dell'intervento è preferibile somministrare i test sia prima che dopo lo svolgimento del progetto per poter comparare i dati raccolti. Una ulteriore valutazione sull'efficacia nel tempo delle abilità acquisite dai ragazzi sarà altresì utile somministrare i test a distanza di circa tre o quattro mesi dal termine del progetto.

4. CONCLUSIONI

Ci sono momenti in cui mi metto solo con me stesso a pensare alla mia vita, alle esperienze che ho passato, a quelle che sto vivendo e a quelle che vorrei vivere in futuro, e le colloco in una linea del tempo immaginaria. Mentre mi diverto a zumare avanti e indietro su questa linea del tempo, passando da una visione ampia dell'intera vita ad una più dettagliata di una singola esperienza, mi accorgo che le due dimensioni in realtà appaiono simili, come se questa linea del tempo fosse strutturata a "matrioska". Un grande frattale che, per quanto ci si sposti avanti o indietro, appare sempre simile. Sia le singole esperienze sia l'esperienza completa della mia vita sono composte da un momento di avvio, con una chiamata, una preparazione e una partenza; un momento di viaggio, con i suoi primi passi, il suo avanzamento e la sua esplorazione; ed un momento di avvenire, con un arrivo e un futuro ritorno. Allo stesso modo anche ogni singola fase è in realtà composta da tutte le altre!

Il cammino per me è stata l'esperienza che più di tutte mi ha rivelato queste fasi in modo concreto e tangibile. Grazie a questa rivelazione ho poi iniziato ad interpretare tutte le altre esperienze secondo la stessa logica.

Anche la stesura di questa tesi è stata un "cammino", come lo è stata ogni sua singola parte, ogni spostamento che ho fatto per recarmi nei luoghi che mi sono stati utili alla ricerca, ogni intuizione che mi veniva nei momenti più inaspettati e ogni ora spesa di fronte a libri, quaderni e computer per cercare di dare ordine alle tante idee che sempre si rincorrono nella mia mente. Ogni singola esperienza, che si guardi nel dettaglio o nel suo insieme, fa nascere nuovi spunti e nuove idee su cui poter ripartire verso nuove mete, è una finestra che si apre su un mondo. Questo mi dà l'impressione che ogni cosa, pur comprendendo un arrivo e un ritorno, sia in realtà qualcosa di non ancora realmente concluso.

Non mi è sempre facile, quindi, parlare di conclusioni. La sola questione che mi sento di ripetere per la sua importanza, è che camminare ci fa scoprire chi siamo, da dove veniamo e dove vogliamo andare, che sono le tre domande da cui siamo partiti nel primo capitolo e che da sempre tormentano l'uomo.

Siamo partiti dagli aspetti pedagogici del primo capitolo per poi addentrarci nei paesaggi reali delle esperienze del secondo capitolo, alla ricerca di conferme delle ipotesi iniziali. Come approdo finale siamo giunti a definire un modello su cui basare interventi educativi attraverso la mediazione del cammino. Tutto questo percorso è un tentativo di rendere le tre domande esistenziali meno tumultuose e di arrivare alle risposte in modo più sereno, lento, costante e graduale. Ancora una volta un cammino.

Durante tutta la ricerca, sia documentaria che empirica, sono emersi molti più aspetti di quelli che potevo immaginare, anche per questo credo che la questione non sia mai del tutto conclusa. Proprio come nel cammino gli spazi si ampliano dando l'impressione di estendersi oltre l'infinito, così ho percepito questa ricerca: una apertura ad un mondo in cui non si vedono limiti. Un mondo che una volta conosciuto rimane ancora tutto da esplorare, sempre alla ricerca di nuovi spunti e nuovi stimoli su cui poter riflettere ed emozionarsi, su cui poter vivere e crescere.

Non ci resta che continuare a camminare in questo mondo sconfinato.

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare innanzitutto i miei genitori, Paola e Licio. È grazie a loro che ho imparato a camminare nella vita, e soprattutto è grazie a loro che ho potuto farlo liberamente e coscientemente.

Ringrazio i miei fratelli, Valentina e Pietro. Con loro ho camminato più che con qualsiasi altra persona.

Ringrazio Giorgia. Con lei ho imparato a camminare a fianco ad una persona con un sentimento che ancora non conoscevo a fondo.

Ringrazio le mie colleghe Emanuela e Giorgia. Mi hanno sopportato e aiutato affinché potessi camminare al meglio durante questo percorso di studi, e non solo.

Ringrazio Paolo Rumiz, Antonio Mazzetti, Anna Gozzi, Davide Valacchi, Nadia Luppi e Giovanni Colombo per avermi dedicato del tempo ed avermi raccontato la loro esperienza.

Ringrazio il professor Andrea Pase e la professoressa Margherita Cisani per avermi dato materiale e suggerimenti per la stesura della tesi.

Ringrazio Niccolò, Mirko e Cristiano, è soprattutto con loro che ho iniziato ad appassionarmi al cammino.

Infine, ma non meno importanti, vorrei ringraziare tutte le persone che in un modo o nell'altro hanno camminato insieme a me durante la mia vita.

È grazie a tutti loro che oggi sono arrivato fino a qui, ed è a tutti loro che dedico questo lavoro.

Bibliografia

- Agostinetto L. (2013). *Educare. Epistemologia pedagogica, logica formativa e pratica educativa*. Lecce, Brescia: Pensa MultiMedia.
- Albiero P. (a cura di) (2012). *Il benessere psicosociale in adolescenza*. Roma: Carrocci.
- Ansini L. (2007). Il cammino come luogo pedagogico: aspetti educativi e di cura tra teoria e prassi. In: Spadolini B., Grasselli B. e Ansini L. (a cura di), *La funzione educativa del cammino. Aspetti pedagogici, psicologici e sociologici*. Roma: Armando.
- Associazione Lunghi Cammini (a cura di) (2019). *Camminare cambia. Il lungo cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà*. Portogruaro: Ediciclo.
- Bonini L., Maccioni N. e Tamanza G. (2021). *Andando a piedi. Teoria e pratica della Trekking Talk Therapy*. Trento: Erickson. (paginazione da versione digitale)
- Bryson B. (1998). *A Walk in the Woods: Rediscovering America on the Appalachian Trail*. New York: Doubleday. (trad. it.: *Una passeggiata nei boschi*. Milano: TEA, 2001).
- Campbell J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. New York: Pantheon Books.
- Castiglioni B., Cisani M. e Piccolo M. (2020). *Camminare nel paesaggio come pratica educativa: prospettive geografiche * Walking in the Landscape as a Pedagogical Practice*. *Studium Educationis*, XXI(1), 65-82.
<https://doi.org/10.7346/SE-012020-06>
- Cisani M. (2018). *Gruppi di cammino e paesaggi del quotidiano. Un modello interpretativo*. *Rivista geografica italiana*, 125(1), 1-19.
- Coble T. G., Selin S. W. e Erickson B. B. (2003). *Hiking Alone: Understanding Fear, Negotiation Strategies and Leisure Experience*. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 1–22. <https://doi.org/10.18666/jlr-2003-v35-i1-608>
- Colombo G. (2023). *Il cammino di Lombardia. Cinquanta giorni a piedi in cerca del sentimento*. Milano: Terre di mezzo.

- Demetrio D. (1995). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Demetrio D. (1997) *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi*. Milano: Angelo Guerini e Associati.
- Grasselli B. (2007). Il cammino come incontro e perdono di sé. Una domanda oltre il sociale per il futuro. In: Spadolini B., Grasselli B. e Ansini L. (a cura di), *La funzione educativa del cammino. Aspetti pedagogici, psicologici e sociologici*. Roma: Armando.
- Iori V. (2006). *Nei sentieri dell'esistere. Spazio, tempo, corpo nei processi formativi*. Gardolo: Erickson.
- Jallade S. (2009). *L'appel de la route. Petite mystique du voyageur en partance*. Parigi: Transboréal. (trad. it.: *Il richiamo della strada. Piccola mistica del viaggiatore in partenza*. Portogruaro: Ediciclo, 2011).
- Le Breton D. (2000). *Eloge de la marche*. Parigi: Éditions Métailié. (trad. it.: *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*. Milano: Feltrinelli Traveller, 2001).
- Le Breton D. (2020). *Marcher la vie. Un art tranquille du bonheur*. Parigi: Éditions Métailié. (trad. it.: *La vita a piedi. Una pratica della felicità*. Milano: Raffaello Cortina, 2022).
- Leone L., Prezza M. (1999). *Costruire e valutare i progetti nel sociale. Manuale operativo per chi lavora su progetti in campo sanitario, sociale, educativo e culturale*. Milano: Franco Angeli.
- Manoukian P. (2011). *Le Temps du voyage. Petite causerie sur la nonchalance et les vertus de l'étape*. Parigi: Transboréal. (trad. it.: *L'arte di perdere tempo. Piccola celebrazione della sosta e degli imprevisti*. Portogruaro (VE): Ediciclo, 2017).
- Michieli F. (2015). *La vocazione di perdersi. Piccolo saggio su come le vie trovano i viandanti*. Portogruaro: Ediciclo.
- Michieli F. (2022). *Per ritrovarti devi prima perderti. Guida tecnico-filosofica all'orientamento naturale*. Portogruaro: Ediciclo.

- Nardone G. (2009). *Problem Solving strategico da tasca. L'arte di trovare soluzioni a problemi irrisolvibili*. Milano: Ponte alle Grazie.
- Nardone G., Balbi E., Boggiani E. (2024). *Adolescenza in bilico. Come stanno gli adulti di domani. Le psicopatologie emergenti e la loro terapia in tempi brevi*. Milano: Ponte alle Grazie.
- Pase A. (a cura di) (2018). I sapienti contadini. Intervista a Toni Mazzetti. *Una città*, 248, pp. 20-23.
- Patete A., Rabbi N. (2024). *Passo lento. Camminare insieme per l'inclusione*. Molfetta: La Meridiana. (paginazione da versione digitale)
- Pepini F. (2016). *Camminare guarisce*. Roma: Edizioni dei Cammini.
- Poletti M. (2012). Sviluppo cerebrale e funzioni esecutive in adolescenza. In: Albiero P. (a cura di), *Il benessere psicosociale in adolescenza*. Roma: Carrocci.
- Rumiz P. (2012). *A piedi*. Milano: Feltrinelli Kids.
- Solnit R. (2000). *Wanderlust. A History of Walking*. New York: Viking Penguin. (trad. it.: *Storia del camminare*. Milano: Bruno Mondadori, 2002).
- Spinelli A. (2018). *Se cammino vivo. Se di cancro si muore pur si vive*. Portogruaro: Ediciclo.
- Taddia F. (2017). Non correre mai. È la testa che fa la differenza. *Origami*, 71, p.6. Alla data in cui scrivo è possibile leggere l'articolo in: <https://www.origamisettimanale.it/2017/03/22/speciali/non-correre-mai-la-testa-che-fa-la-differenza-UwiDtSx2Z5x2qGqMjMrZbK/pagina.htm>
- Tartour J. (2011). *Randos autour du monde. Les plus beaux treks du monde, pays par pays*. Parigi: Lonely Planet. (trad. it.: *Trekking intorno al mondo. 240 escursioni nei 5 continenti*. Torino: EDT, 2012).
- Tuggia M. (2016). L'educatore come geografo dell'umano. *Animazione sociale*, 297, pp.77-85.

Sitografia

<https://www.garzantilinguistica.it/ricerca/?q=cammino%201>

<https://www.youtube.com/watch?v=xPafADUc9Gk&t=2583s>

<https://www.etimoitaliano.it/2015/01/desiderio.html>

<https://www.quicomo.it/attualita/como-litiga-moglie-cammina-450-chilometri-fano-marche.html>

<https://www.viaggiareconlentezza.com/2021/08/27/la-via-degli-dei-il-mio-primo-cammino-in-solitaria/>

<https://www.viefrancigene.org/it/camminare-da-sole/>

https://www.arpae.it/it/temi-ambientali/educazione_alla_sostenibilita/comunicazione/campagne-educative/siamo-nati-per-camminare/pubblicazioni-siamo-nati-per-camminare/2016-facciamo-comunita-camminando.pdf

<https://lamontagnacheaiuta.caitorino.it/doc/download/106/>

<https://www.andreaspinelli.it/>

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/documentazione>

Collegamenti web agli enti citati nel secondo capitolo:

<https://www.instagram.com/oltre.via/>

<http://associazionetotem.blogspot.com/>

<http://www.fondazioneperlosport.com/>

<https://www.outdoor365.it/>

<https://www.in2thewhite.com/>

<https://nadialuppi.it/>

<https://www.ausl.bologna.it/news/2019/auslnews.2019-09-17.6873850107>

<https://www.cammini.eu/>

<https://www.noisyvision.org/it/>

<https://vetteebaite.it/>

<https://www.facebook.com/joelettevalchiavenna>

<https://www.dappertutto.org/>

<https://www.simont.eu/>

<https://associazionelunghicammini.wordpress.com/>

<https://www.areacoop.it/trekking-therapy-a-piedi/>

<https://www.andreaspinelli.it/>

<https://camminareguarisce.it/>

Allegato 1

Intervista ad **Anna Gozzi**, portavoce del progetto “Veneto Comunità Itinerante”

Cos’è “Oltrevia” e come è nata l’idea di “Veneto Comunità Itinerante”?

Oltrevia è un movimento giovanile di Bassano del Grappa nato nel 2020 con l’idea di diffondere un cambiamento sociale attraverso cinque valori, che sono territorialità, formazione, comunità, sostenibilità, resilienza. quest’ultima è stata tolta da poco dai valori perché non ci apparteneva più molto. Oltre a questi capisaldi valoriali ci stanno molto a cuore le tematiche di sostenibilità ambientale e giustizia sociale. Con questi valori e queste tematiche portiamo avanti tutti i nostri progetti, tra cui Veneto Comunità Itinerante.

Il progetto principale di Oltrevia è la “Scuola di politiche”, che adesso arriverà alla terza edizione, in cui si fanno delle giornate di formazione e approfondimento di varie tematiche politiche e sociali. Nelle edizioni fatte finora si sono approfondite, ad esempio, la tutela ambientale, il territorio del veneto, l’energia e le disuguaglianze sociali. La Scuola è aperta ai giovani ed ha durata di un anno, con la presenza di relatori e formatori che presentano le varie tematiche, seguite da momenti di discussione e dibattito tra noi giovani.

Dopo le prime due edizioni della Scuola gli organizzatori ed alcuni studenti si sono uniti per pensare a come mettere in pratica nel concreto la formazione ricevuta. Sono nati così, nel settembre 2021, i cosiddetti “Mestieri”, progetti di azione sul territorio collegati alle tematiche trattate durante la formazione della Scuola. I Mestieri si sono concretizzati in tre progetti portati avanti principalmente da tre gruppi di ragazzi e ragazze del movimento: “Oltremodo” si occupa di fare formazione e sensibilizzazione su tematiche ambientali nelle scuole (finora soprattutto del vicentino); “Scuci e Cuci” è un progetto di recupero di edifici dismessi e abbandonati nella zona di Bassano del Grappa per ridargli nuova forma e nuova vita, che si sta portando avanti un po’ alla volta e con alcune revisioni perché è molto complicato a livello burocratico; poi c’è “Veneto Comunità Itinerante”, partito da un gruppo di sette giovani, di cui faccio parte, con una conoscenza abbastanza capillare del territorio perché provenienti da varie

province (Verona, Belluno, Treviso e altre). L'idea è stata di creare un cammino ad anello per il Veneto, che partisse da Bassano del Grappa (sede di Oltrevia) e che passasse per tutte le province in sei settimane, con lo scopo, attraverso il cammino, di incontrare e mettere in rete le realtà virtuose della nostra regione che hanno uno sguardo attento nei confronti dell'ambiente e della giustizia sociale.

Inizialmente si pensava di compiere l'intero cammino nell'estate 2022, ma alcune difficoltà organizzative ci hanno fatto rivalutare il progetto dividendo il cammino in due anni, con tre settimane nell'estate 2022 e le altre tre nell'estate 2023, e così abbiamo fatto. Nel 2022, partendo da Bassano del Grappa abbiamo attraversato una parte del Veneto passando da Belluno, Treviso, Venezia e Padova, che è stata la città di arrivo. Nel 2023 invece siamo ripartiti da Padova passando per Vicenza, Soave, Verona, Lazise e Asiago per poi rientrare a Bassano del Grappa presso villa Angaran san Giuseppe, punto di ritrovo di Oltrevia.

Ci incamminavamo la mattina presto, in modo di arrivare alla tappa successiva nel pomeriggio ed avere il tempo di incontrare le realtà che avevamo contattato (enti, associazioni, movimenti, aziende o privati). La maggior parte delle realtà che abbiamo incontrato le avevamo cercate e contattate precedentemente al cammino, ma è stato bello anche inciampare in realtà che non avevamo contattato. Alcune erano fuori dal nostro percorso, ma chiedevamo se potevano raggiungerci nel pomeriggio. La cosa bella di questi incontri è stata l'informalità con cui si svolgevano, spesso attorno ad un tavolo davanti ad uno spritz o durante una cena, che creava un interessante scambio di opinioni anche su criticità o aspetti migliorabili dei vari progetti, oltre alla testimonianza in sé. Questa amicizia che si è creata ha aiutato a mantenere i contatti con queste realtà per la rete o anche per eventuali altri progetti.

Durante il cammino chiunque poteva unirsi con la massima libertà, si poteva partecipare anche solo per un giorno o due, quindi c'era un continuo ricambio di persone. Bernardo, uno degli organizzatori, è stato l'unico ad essere presente dall'inizio alla fine sia nel 2022 che nel 2023. La partecipazione, nei due anni, è cresciuta a mano a mano che il cammino avanzava, perché la voce si spargeva e noi stessi pubblicizzavamo sempre meglio il progetto. Siamo partiti la prima settimana con quattro partecipanti, arrivando gradualmente ad essere quindici persone in cammino, per la maggior parte

giovani dai 19 ai 35 provenienti da tutto il veneto. Il gruppo che si formava era sempre molto affiatato. Accogliere più di 15 persone sarebbe stato difficile per motivi logistici e organizzativi, a livello di ritmo, di tempistiche e di alloggi. Per le notti chiedevamo ospitalità ad associazioni, meglio se le stesse realtà che incontravamo, oppure a parrocchie o allo stesso comune di arrivo, che magari ci metteva a disposizione una palestra.

Prospettive future per Veneto Comunità Itinerante?

Durante queste due edizioni il gruppo di organizzatori si è ampliato e questo ci ha dato maggiore entusiasmo. Adesso siamo in dodici, ben organizzati, con dei ruoli chiari, delle cadenze fisse e con una progettualità migliorata. Stiamo cercando di ampliare il progetto e ci vogliamo muovere in più fronti. Il primo è di migliorare quelle tappe del cammino già percorso che non sono proprio bellissime, perché si passa su zone industriali e molto antropizzate. Il secondo fronte è il “progetto primavera”, che abbiamo già iniziato e che consiste in camminate giornaliere a cadenza mensile, sempre in luoghi del veneto che scegliamo per incontrare altre realtà. Infine per l'estate 2024 avremmo l'intenzione di fare un cammino di un paio settimane e poi fermarci in altopiano di Asiago per un campo di lavoro, in collaborazione con una associazione che già avevamo incontrato nel 2023, per ripulire alcune zone dell'altopiano degradate dalla presenza di rottami vari. In questo modo possiamo mettere proprio mano nel territorio per migliorarlo, oltre che attraversarlo e conoscerlo. Con Veneto Comunità Itinerante siamo andati a camminare e vedere il nostro territorio sia negli aspetti più belli ma anche negli aspetti che forse non funzionano tanto, ma che comunque fanno parte della nostra regione.

Come gruppo di organizzatori siamo aperti ad accogliere nuove persone. Molti sono rimasti entusiasti dalle potenzialità del progetto e si sono uniti dandoci più spinta e più energia. La cosa bella è che il cammino unisce tantissimo le persone, è anche un investimento relazionale, stiamo bene insieme.

Cosa rappresenta il camminare nella tua esperienza personale?

Premetto che sono una camminatrice atipica perché non amo tantissimo camminare, mi piace di più andare in bicicletta. Vengo dall'esperienza scout, in cui il camminare è una delle attività principali, e anche nei viaggi in famiglia si camminava spesso, ci si spostava il più lentamente possibile per viverci meglio i luoghi e vedere le cose con lentezza.

In generale non sono una persona che sceglierebbe di camminare, ma con Veneto Comunità Itinerante mi è piaciuto moltissimo camminare con uno scopo e farlo insieme agli altri. Mi piace moltissimo stare in mezzo alle persone e il cammino è l'occasione perfetta per creare relazioni e stare insieme per parlare di tante cose, dalle chiacchiere più frivole ai discorsi molto profondi. È anche bellissimo semplicemente camminare tutti insieme in silenzio. Nel cammino si va avanti insieme, ma la lentezza permette anche di trovare spazio per stare un po' da soli con i propri pensieri, in silenzio, senza nessuno scampo dalla propria testa. Quello che ho imparato col cammino è che non è solo fisico, ma tanto lo fa la testa. Veneto Comunità Itinerante è stato molto faticoso in generale per molti, ma ce la si fa perché è la testa a farti continuare. A volte nella solitudine la testa continua pensare allo zaino che pesa, al caldo, alla salita. Bisogna ammettere che è faticoso, ma questo è anche uno degli aspetti più belli perché diventa una sfida con sé stessi. E poi più si fatica e più si va avanti e si vedono cose bellissime.

Un'altra questione importante è che si rallenta. Il cammino è l'occasione per tirare il fiato dalle proprie vite che sono molto spesso frenetiche, veloci, in cui si ha tutto subito a disposizione, in cui si passa da uno stimolo all'altro, telefono, computer, un sacco di cose. È tutta una immersione di stimoli che vanno e vengono. Invece nel cammino si ha l'occasione per fermarsi, cioè si cammina ma ci si ferma allo stesso tempo, perché è l'unica cosa che si fa in quel momento. E questo rallenta anche i pensieri, si ha il tempo per elaborare tante cose. È un momento in cui ci si riesce a rilassare, in cui ci si riesce a godere tutti i momenti, sia da soli che con gli altri, in cui si sta più attenti a tutto quello che ci sta attorno, si riesce a catturare anche molti più dettagli dei paesaggi belli o brutti che si vedono, si riesce a cogliere anche aspetti che nella vita quotidiana non si riuscirebbero a cogliere davvero perché magari si vedono di sfuggita. Il cammino permette di assaporare ogni cosa in maniera molto lenta. Con

Veneto Comunità Itinerante si riscopre la regione in maniera lenta, conscia e approfondita, e nonostante questa lentezza a volte ci si accorge che il paesaggio cambia molto velocemente, anche questo è molto interessante. Si passa dalle montagne bellunesi alle industrie trevigiane in poco tempo.

A livello di gruppo si creano bellissimi legami, non si fanno solo conversazioni di convenienza ma si ha tutto il tempo, se si ha voglia e si è disposti, di creare un legame con le persone con cui si cammina, si ha tutto il tempo per conoscerle e per parlare di qualsiasi cosa, e quindi è veramente un arricchimento in più. È molto bello.

Mi hai detto che ti piace di più la bici. Le cose che mi stai raccontando le provi anche in bici?

No, la bici la uso molto di più, ma come spostamento. Muovermi in bici mi piace molto, se devo spostarmi scelgo di farlo in bici, non a piedi. Per me camminare è una attività che ha senso fare insieme ad altri. Io sinceramente non andrei da sola a camminare, se sono da sola prendo la bici! Con Veneto Comunità Itinerante ci sono persone che vengono perché gli piace proprio camminare e altre che vengono più perché gli piace stare insieme e conoscere altre persone e realtà. Io sono più tra queste, poi è ovvio che le cose si mischiano, e quindi mi piace anche camminare se lo si fa in questo modo!

Hai provato alcune sensazioni o stati d'animo prima, durante e dopo il cammino?

All'inizio ero molto ottimista e molto carica, molto molto carica. Fisicamente non so se ero adatta perché non mi ero preparata moltissimo, però avevo voglia di fare e di mettermi in cammino.

Il durante mi ha provato un po', non ero molto allenata. È stato faticoso ma quella fatica l'ho sentita solo nel momento in cui la stavo facendo, dopo non me lo ricordavo più. Guardando tutta l'esperienza in generale la fatica c'è, non può non esserci, però c'è molto altro. Lungo il cammino c'è stata tanta energia, si arrivava alla fine della giornata stremati che si voleva andare a dormire, però c'erano tutti quei bei momenti insieme, le cene, gli incontri con le realtà, la conoscenza tra i partecipanti. Si creavano belle situazioni, con un bel clima e tanta energia, ci si dimenticava della stanchezza.

Al ritorno ho sentito soprattutto un bel po' di nostalgia, un bel po'! La voglia di rivedere tutte le persone conosciute e i posti attraversati. Il cammino, i chilometri fatti, le persone e i paesaggi incontrati sono sicuramente una bella soddisfazione personale.

Questa esperienza ti ha cambiato? Se sì, in che modo, in cosa?

Sì, sicuramente. Una delle cose di cui abbiamo più discusso tra di noi è l'adattamento. Il cammino ti porta ad adattarti a diverse situazioni, gli imprevisti, la pioggia, sbagliare strada, tornare indietro, ti fai male o ti fa male una vescica. Succede qualcosa di imprevisto e si cerca di riadattarsi un po' con quello che si ha, con le risorse personali e del gruppo. Il gruppo fa tanto. Per esempio un ragazzo era molto sofferente per le vesciche, a causa di uno scarpone mezzo rotto, e un altro ragazzo che aveva due paia di scarpe della stessa misura gliel'ha prestate. Quindi c'è una compensazione anche di gruppo, ci si aiuta. Quindi sicuramente l'adattamento. Poi comunque noi dormivamo anche in posti dove dovevamo adattarci un po', anche per lavarci, cucinare e mangiare. Questo mi ha cambiato a livello personale. Io sono abituata nella mia vita di ogni giorno a essere sempre di fretta, a stare tanto al cellulare, nel cammino non era possibile, dovevo fermarmi, nel senso che dovevo abituarci a dei ritmi che erano molto lenti e molto diversi a quelli a cui di solito ero abituata. Percorrere grandi distanze, venti chilometri al giorno, portando uno zaino abbastanza pesante e vedere che il tempo passava molto lentamente rispetto alla mia vita quotidiana è stata una cosa molto positiva, mi ha portato benefici a livello mentale. A volte per me stare da sola non era positivo, altre volte invece sì. A volte cercavo di restare un po' da sola perché ne avevo voglia, altre volte cercavo il gruppo.

Pensi di avere vissuto esperienze di altro tipo che abbiano avuto la stessa valenza?

Sì, penso alle esperienze che ho fatto con gli scout, ai campeggi parrocchiali o anche ai campi diocesani di azione cattolica. Tutte queste esperienze sicuramente mi hanno portato le stesse emozioni, la stessa modalità di legame con le persone. Si arrivava a fine esperienza con la voglia di non voler più tornare a casa, con nuovi legami molto profondi. Sono relazioni profonde nate in maniera diversa rispetto alla vita quotidiana, perché le persone le conosci in maniera diversa se ci vivi insieme per

giornate intere e per più giorni, facendo qualcosa insieme, condividendo uno scopo comune. La condivisione, questa è stata una costante in tutte le esperienze di questo tipo che ho fatto.

Hai qualcosa che vuoi aggiungere?

Ti leggerei alcune cose che hanno scritto anche altri organizzatori su Veneto Comunità Itinerante, così da avere altre voci.

Chiara: Veneto Comunità Itinerante è un progetto che mira a coinvolgere giovani che hanno voglia di mettersi alla prova attraverso il cammino per la nostra regione. Durante questo percorso si sceglie di rallentare la vita caotica nella quale viviamo, per riscoprire le bellezze del territorio attraverso le storie di ognuno e quelle delle realtà che incontriamo. Lo scopo è creare una comunità grazie ai legami e alle reti che cerchiamo di intessere tra il territorio e le persone che lo abitano. Camminare per rallentare il passo e avere modo di conoscere delle realtà, associazioni, cooperative, istituzioni e altri progetti, che nel loro piccolo cercano di salvaguardare il territorio e si occupano di aiutare gli altri.

Rocco: è un progetto che unisce l'escursione alla formazione agendo sul territorio, organizzandosi in un gruppo dinamico che unisce sia studenti che lavoratori e permette di sentire e condividere attraverso l'incontro con associazioni, cooperative, fondazioni e istituzioni progetti comuni positivi per continuare a costruire una comunità attenta al benessere dell'essere umano e dell'ambiente che abita.

Giovanni: è un progetto di comunità, dove il termine progetto è parola chiave per sottolineare il suo carattere di dinamismo e di continua evoluzione. La comunità che intendiamo è fatta di legami tra persone e territorio. Territorio che proponiamo di conoscere e di far conoscere per poterlo valorizzare e preservare al meglio. Crediamo che la fatica ed il fare strada assieme siano uno strumento indispensabile per rafforzare il nostro spirito di comunità, e per vivere in prima persona il territorio che vogliamo raccontare. Il nostro scopo quindi è quello di essere e fare rete, per connettere le persone e le realtà che promuovono la nostra regione e spingono verso obiettivi di giustizia sociale e sostenibilità ambientale.

Caterina: è un cammino che attraversa tutte le province del Veneto rivolto principalmente ai giovani. È un progetto in evoluzione che mira a creare comunità e rete tra le associazioni e le singole persone che operano sul territorio con lungimiranza e con uno sguardo attento alla tutela dell'ambiente e delle persone che lo abitano. È un'occasione per creare una visione nuova del territorio in cui viviamo e della società futura che vogliamo essere, due aspetti che troppo spesso sono stati plasmati da dinamiche e visioni malsane. Quindi deve essere anche un nostro spazio per rallentare, per conoscerci meglio nella fatica del cammino e nella frugalità di questo tipo di esperienza, per capire meglio come possiamo avere un impatto positivo sulla nostra regione.

Ecco, queste sono piccole opinioni di ognuno di noi su che cos'è Veneto Comunità Itinerante. Gli aspetti sul cammino comuni a tutto il gruppo sono la fatica vista in senso positivo, l'arricchimento personale e la creazione di un gruppo unito.

Allegato 2

Intervista a **Davide Valacchi**, portavoce della “Fondazione per lo sport Silvia Parente”

Mi racconti della Fondazione per lo sport Silvia Parente?

La Fondazione per lo sport Silvia Parente ONLUS di Bologna esiste dal 2006, è nata incentrandosi sugli sport invernali perché Silvia Parente, la presidentessa tutt’oggi ancora viva, nel 2006 vinse come persona non vedente le paralimpiadi invernali di sci. Per tanti anni quindi il focus principale è stato sugli sport invernali. Poi piano piano si è allargata, nel 2016 è entrato Matteo Brusa che è mio grande amico e collega che ha creato il progetto “Outdoor 365” che è incentrato su tutti gli sport all’aria aperta che si possono fare lungo tutto l’anno e che sono inclusivi, quindi accessibili anche a persone con disabilità. Nello specifico, oltre allo sci, anche il ciclismo, che diventa accessibile grazie al tandem e alle handbike, l’arrampicata, la corsa, il blind tennis, e da qualche anno soprattutto l’escursionismo a piedi. Questo settore si è espanso molto da quando io sono entrato nella fondazione. Ho conosciuto la fondazione nel 2018 mentre stavo organizzando un viaggio di 8 mesi in tandem dall’Italia alla Cina, che ho fatto nel 2019 e durante il quale ho fatto una ricerca sociale entrando in contatto con tutte le realtà del mondo dei non vedenti nei paesi attraversati. Una volta rientrato in Italia, dopo il covid, ho iniziato a collaborare con la Fondazione, che mi aveva sostenuto e sponsorizzato durante il viaggio. Ho cominciato a lavorare con loro nel settore dell’escursionismo sia a piedi che in bici. Essendo io non vedente sono stato un po’ di aiuto perché li ho messi in contatto con il mondo dei non vedenti, facendo da tramite, perché a volte la difficoltà è quella di farsi conoscere. Non basta proporre attività, bisogna poi indirizzarle alle persone giuste altrimenti proponi bellissime idee ma non arrivano alle persone a cui quell’idea potrebbe interessare. Nel corso di pochi mesi abbiamo visto che la cosa funzionava, proponevamo delle uscite che potevano essere di un giorno o due o veri e propri cammini. Il tutto è cominciato con un cammino, la via della lana e della seta da Bologna a Prato, che è stato il primo trekking curato da me per la fondazione. È stato un successo, eravamo un gruppo di circa 15 persone, metà vedenti e metà non vedenti, e da lì abbiamo fatto un calendario nel corso dell’anno con due o tre appuntamenti ogni mese

per vedere come andava. Più la cosa andava avanti e più c'era maggiore partecipazione, è nata in un momento fertile, perché appena finito il lockdown c'è stato un boom di cammini. La gente aveva voglia di uscire di casa e c'è stata una grossa rivalutazione delle attività all'aria aperta. La stessa via degli dei nel 2022 ha avuto credo il picco massimo di persone che l'hanno percorsa. I cammini inclusivi esistevano da una vita, però c'è stata sempre una grande separazione tra non vedenti e accompagnatori, che partecipavano spesso come volontari, in modo gratuito e come assistenti. Non era sempre così, ma in generale si percepiva questa demarcazione. Noi abbiamo capito che la formula vincente e innovativa era provare a far pagare a tutti la stessa quota, anche a chi ci vede, pur con la consapevolezza che servirà una mano per accompagnare chi non ci vede, ma mettendoli entrambi sullo stesso piano, in modo che anche i non vedenti si sentissero stimolati a essere più autonomi possibile e a percepire i compagni di cammino non solo come volontari e accompagnatori, ma come compagni alla pari. Un primo step è stato pensare a delle attività che siano aperte anche a chi non vede o a chi ha una disabilità, perché in passato magari era assurdo pensare che un non vedente potesse fare un cammino nella natura per una settimana. Una volta superato quello, si doveva abbattere anche la differenza tra chi vede e chi non vede, tra accompagnato e accompagnatore, quindi creare una situazione in cui tutti potevano essere visti come semplici camminatori e basta, senza specificare in che modalità. Poi si è scoperto che molti non vedenti sono molto avvezzi ai trekking e spesso sono anche loro che guidano chi li accompagna nel dirgli di cosa hanno bisogno, oppure dopo un giorno che si cammina si crea una sinergia di coppia così profonda che magari ci si mette a parlare e anche chi vede si confida, e vengono fuori delle dinamiche per cui ognuno è portato ad aprirsi e a chiedere aiuto per quello che ha bisogno. Quindi si scoprono paure, timori, fragilità che trovano nell'ambiente naturale un modo di più facile espressione, perché è un contesto particolare in cui ci si rilassa e ci si sente più liberi, ci si può anche liberare di pesi che magari durante la quotidianità trovano uno sfogo più difficile. Ormai sono due o tre anni che facciamo queste proposte e vediamo che a fasi alterne c'è una buona partecipazione. Il nuovo progetto di "cammin sentendo" sicuramente ha dato nuova linfa a questo calendario. L'importante è dare a ognuno la possibilità di esprimersi per quello che può. Gli stessi non vedenti possono voler essere accompagnati e non voler

provare a camminare soli, altri invece scoprono che usando i bastoncini da trekking e seguendo il rumore dei passi degli altri, riescono addirittura a essere autonomi e magari a sentirsi più sicuri su un sentiero, dove gli ostacoli naturali sono superabili e prevedibili, invece che in città dove tra il traffico, gli incroci, i marciapiedi, ci sono paradossalmente più pericoli che nel bosco. In città ci sono le auto, i pullman, tantissimi rumori non naturali. Chi non vede si basa principalmente sui rumori. In città possono esserci tanti rumori imprevisti, ad esempio devi attraversare una strada o stai cercando di orientarti in un quartiere che non conosci e ad un certo punto incontri un cantiere, quindi il marciapiede che era la tua guida viene interrotto magari da un'impalcatura, o ci sono dei forti rumori del cantiere che coprono o si sovrappongono ai rumori del traffico. Così non si riesce a capire quali sono i punti di riferimento fondamentali per orientarti. Quindi la città è sempre molto insidiosa. Mentre nella natura magari hai il modo e la calma, senza fretta, di capire da solo come muoverti, e se sei con delle persone riesci a parlarci meglio, magari in un sentiero, per quanto stretto, ci si può disporre e muoversi nello spazio con più libertà rispetto ad una strada dove passano anche auto, dove ci sono anche case.

Dicevi che da vedenti/accompagnatori e non-vedenti/accompagnati tutti sono diventati partecipanti. C'è stato qualche cambiamento per entrambi?

Certo. Per i non vedenti è stato un processo di responsabilizzazione. L'altra persona sta qui e paga come me, io mi faccio aiutare però mi sforzo anche per quanto mi è possibile per essere più autonomo, perché la persona che sta lì mi aiuta volentieri però si sta comunque facendo una vacanza e una esperienza anche per sé. È una riflessione che secondo me è importante, perché credo che sia giusto aspettarsi dalla società la comprensione e l'aiuto, però anche chi è portatore di una diversità qualsiasi ha la responsabilità di mettere gli altri nelle condizioni di stare con te con piacevolezza. Quindi non sto con te per aiutarti perché mi dispiace o mi fai pena, ma perché sto bene con te a prescindere, o perché mi stai simpatico, o perché ti reputo interessante.

Per i vedenti il cambiamento sta nel percepire la disabilità non come qualcosa di altro e distante, ma come qualcosa di più vicino. Per tanti anni i non vedenti sono entrati in quel sistema per cui i vedenti erano visti quasi come strumenti per aiutarli a vivere

con più facilità, che da un certo punto di vista è vero, però in realtà credo che la vera inclusione sia proprio cercare di mettersi tutti il più possibile alla pari. Secondo me il cammino è qualcosa di utile ed educativo per entrambe le parti. Pensa che c'è gente che ha iniziato a venire da noi che non aveva mai avuto a che fare con la disabilità e che oggi la conosce, ma la conosce avendola integrata nella propria storia di vita. Non è una conoscenza solo cognitiva. Si riesce anche a scherzarci magari, a prendersi in giro in modo scherzoso, il che non è scontato perché molti magari hanno a che fare per vent'anni con la disabilità ma mantengono sempre quell'aurea di rispetto o di compassione che ostacola la relazione. Noi cerchiamo di alleggerire la cosa, aiutati dall'ambiente naturale che secondo me è un grande facilitatore per compiere questo lavoro.

Da un punto di vista più personale, che significato attribuisce al camminare?

Per me, come storia personale, camminare ha una grande importanza. Da piccolo ero ipovedente, avevo una vista ridotta, sotto la media, ma un po' vedevo. Quindi ero molto autonomo, riuscivo a camminare da solo. Io sono marchigiano, di Ascoli Piceno, ma i miei nonni vivono sui monti Sibillini e quindi ho trascorso sin da piccolo molto tempo in montagna. Quando ho perso la vista, quindi la mia autonomia, in modo graduale tra l'età di 9 e 14 anni, il luogo in cui ho ricominciato a camminare autonomamente è stata la montagna perché lì ero libero, conoscevo l'ambiente, sapevo com'era la zona della casa dei miei nonni e le strade non erano pericolose, erano stradine sperdute dove non c'era traffico. Nella natura ho riacquisito l'autonomia che avevo perso. Per me il cammino è stato fin da sempre collegato alla riacquisizione della libertà, oltre che alla consapevolezza del mio corpo e al ristabilire l'utilizzo dei miei sensi. Ho cominciato a basare il movimento non più sulla vista ma su un mix tra suoni, percezioni del corpo e stratagemmi. Ho cominciato a muovermi senza bastone bianco, forse perché ancora mi vergognavo a usarlo. Quando camminavo su un sentiero che non avevo mai percorso e avevo paura che magari intorno a me ci fosse una discesa o un burrone, a volte mi ricordo che prendevo un bel po' di sassolini, me li tenevo in tasca e quando avevo paura che ci fosse un burrone o un precipizio, li tiravo di fronte a me e sentivo in base a come cadevano, al rumore che facevano, se dovevo aspettarmi un

pericolo. Poi ho cominciato a prendere dei rami, a spezzarli e ad usarli come bastone, per capire se c'erano dei rovi o se c'erano delle buche, e piano piano nella natura sono tornato autonomo. Questo per me è stato l'approccio al cammino.

Lo facevi in sentieri che conoscevi già quando ci vedevi ancora?

All'inizio sì, poi dopo un po' mi sono avventurato per sentieri nuovi per la prima volta, che non avevo mai visto. Era bello perché, mentre sugli altri avevo dei ricordi che mi aiutavano, quelli nuovi li scoprivo da zero.

Da solo?

Sia da solo che magari accompagnato da mio fratello o da mia madre, perché spesso ci trasferivamo per l'estate su in montagna tutti insieme. Però spesso andavo da solo, uscivo di casa e poi lasciavo tutti gli altri un po' in apprensione perché avevano paura che mi facessi male. Ma io in adolescenza avevo questo chiodo fisso, dovevo diventare il più bravo possibile nell'autonomia perché da grande non volevo dei limiti a causa della mia disabilità. Sapevo che non avrei potuto guidare, non avrei potuto fare tante cose, quindi volevo sfruttare al meglio quegli anni, dove comunque avevo la famiglia vicina ed ero ancora nel pieno della giovinezza. Non volevo perdere tempo, iniziare ad acquisire quelle doti che poi mi sarebbero tornate utili in futuro. Questo per tanti anni per me è stato un pensiero fisso.

Ti capita ancora di fare delle camminate da solo in montagna?

Sì, ma meno. Ho sempre avuto questa cosa nella mia testa, quando qualcuno scopre qualcosa di bello è un dovere morale non tenerlo per sé ma condividerlo con gli altri. Così diventa di dominio pubblico e tutti possono godere della bella esperienza di una persona. Quindi io ora lo faccio un po' per lavoro e un po' per passione, organizzo queste esperienze e alla fine le faccio sempre con qualcun altro.

Che differenze trovi tra il camminare da solo e in compagnia? Cosa comporta per te l'una e l'altra?

Io ho sempre avuto dentro di me una grande contrapposizione tra l'essere una persona con una grande predisposizione verso la socialità, ma anche che ha bisogno di solitudine. Credo che entrambe portino degli importanti benefici, ma sono esperienze molto diverse. I viaggi quando li fai da solo ti portano innanzitutto a riflettere molto di più, perché fai un cammino in solitudine e hai tempo per pensare, riflettere, e soprattutto conoscere sconosciuti. Quando sei con gli altri hai già una compagnia ed è più difficile che qualcuno si avvicini, invece quando sei da solo hai una predisposizione maggiore verso lo sconosciuto. Un po' questo mi è sempre dispiaciuto, per me è più difficile fare viaggi da solo, perché un conto è fare un sentiero, un conto è fare un vero e proprio viaggio. Un mio amico non vedente l'anno scorso ha fatto il cammino di Santiago insieme alla sua compagna, anche lei non vedente, e l'hanno fatto da soli. Ogni giorno cominciavano la tappa soli e incontravano qualcuno che li affiancava e magari passavano insieme una parte della giornata. Sono riusciti a farlo tutto. Probabilmente se l'avessero fatto in gruppo sarebbe stato completamente diverso perché avevano già dei compagni di viaggio e non avrebbero avuto quello scambio assurdo di persone che dal nulla si presentavano e gli chiedevano: "ti serve una mano?", "qua stai sbagliando, andiamo di là!". Credo che la solitudine nei cammini potrebbe essere un grande valore aggiunto.

Il farlo insieme invece ha tutta la dimensione della condivisione. Una relazione di amicizia o sentimentale può trovare dei punti di svolta in una esperienza del genere, non per forza positiva, magari anche negativa, però è qualcosa che ti fa affrontare delle difficoltà, e farlo insieme ti apre delle porte di conoscenza verso l'altro che nelle situazioni di ordinaria quotidianità non si presentano. Quindi fare una cosa del genere insieme ti aiuta a conoscere meglio una persona che magari pensavi di conoscere, ma poi in quell'occasione scopri delle cose nuove.

Sensazioni o stati d'animo prima, durante e dopo il cammino? Quali sono le più caratteristiche? Sia da solo che in compagnia.

Quando cammino da solo la prima sensazione in genere è la curiosità. Mi chiedo normalmente se ce la farò a fare tutto il percorso o se ad un certo punto dovrò girare e tornare indietro dalla strada fatta, finché me la ricordo, perché non avendo i riferimenti visivi è più difficile ricordare bene ogni dettaglio. Chi vede può lanciare lo sguardo anche a venti metri di distanza, quando cammino da solo e non vedi, in un posto nuovo, la scoperta è passo dopo passo. Solo quando poggia il piede scopri cosa c'è dopo. Quindi hai una visione verso il futuro più vicino, il passo subito successivo, ragioni veramente solo passo dopo passo dove arriva il tuo corpo. Da questo dipende la grande curiosità mista all'incertezza. In gruppo in genere, essendo organizzatore, la prima sensazione è il dubbio che quel percorso che ho pensato vada bene per il gruppo che sto portando. Quindi penso se alcuni magari lo reputeranno scontato, troppo facile, o noioso, invece per altri potrà essere troppo impegnativo, magari volevano mettersi in gioco ma non così tanto. Questo riguardo il prima.

Il durante di quando sono solo in genere è una cosa mistica di immersione totale e di isolamento da tutto il resto del mondo, sono solo io con i miei passi e mi serve una concentrazione assurda che però non è stressante, è piacevole, perché devo stare attento a non farmi male e a ricordarmi la strada. Quando sto con gli altri invece in genere faccio da elastico, faccio avanti e indietro lungo il gruppo e parlo un po' con tutti cercando di percepire gli umori del gruppo. Spesso mi avvicino alla gente che sta chiacchierando solo per sentire se sono allegri, parlo un po' con la guida, faccio tipo da controllore e questo mi piace tantissimo.

Il dopo credo sia simile da solo come in compagnia. È un ripercorrere le emozioni vissute, e in genere per me ha più senso farlo dopo un po'. Appena finisce l'esperienza preferisco fermarmi e pensare ad altro, poi io riesco a godermela e a riassumerla bene nella mia mente qualche giorno dopo. Devo aspettare un po'.

Trovi anche dei limiti o degli aspetti negativi nel camminare?

Aspetti negativi direi di no. Potrebbe essere negativo quando ci si mette alla prova nel modo sbagliato. Mettersi alla prova è un aspetto potenzialmente importante perché molti lo fanno anche per mettersi alla prova, per vedere come reagiscono in situazioni di difficoltà, perché magari gli serve per stabilire una gerarchia delle difficoltà nella vita. Magari dicono: “io ho tanti problemi e ora voglio mettermi in una situazione problematica scelta da me e vedere se mi serve, una volta finita questa esperienza, per avere una visione diversa dei problemi che ho tutti i giorni”. Questo è molto costruttivo. A volte però potrebbe essere negativo vedere solo il punto di vista prestazionale, come se si stesse facendo una gara. In questo modo si perdono di vista altri aspetti importanti. Attraversare una montagna o un bosco pensando solo a sé stessi può starci, però devi anche raccogliere qualcosa dall’ambiente che ti circonda e se non lo fai ti perdi una parte importante. Alcuni a volte secondo me lo fanno. Io non lo condivido molto, anche se capisco che siano modi diversi di vivere l’esperienza.

Limiti no. I limiti bisogna accettarli, perché mettersi in mezzo a una cosa molto al di sopra delle proprie capacità potrebbe essere pericoloso e la montagna ce lo insegna. Intraprendere un cammino in aree molto isolate senza la dovuta attrezzatura e la dovuta preparazione può esporci a dei pericoli concreti e metterci in guai dai quali poi non è facile togliersi. Io sono anche molto sportivo e quindi la prestazione mi interessa anche, ma deve essere integrata anche con qualcos’altro.

Camminare ti ha cambiato? Come ti senti cambiato?

Mi ha cambiato nella consapevolezza della mia possibilità di essere più libero, perché io avevo bisogno non tanto di vedere i risultati, ma di essere consapevole del fatto che lo potevo fare. Questo mi ha cambiato, mi ha reso più felice. Il fatto che sia diventato il mio lavoro mi ha dato la possibilità di dividerlo anche con gli altri. Forse un mio grande sogno sarebbe di portare un gruppo nei sentieri dove io stesso ho imparato a camminare da non vedente. Lì mi piacerebbe fare addirittura da guida e anche se so che non sarebbe possibile legalmente, mi sentirei in grado di farlo. Questo per me sarebbe un’esperienza particolare e molto forte.

Ci sono altre esperienze che come il cammino ti hanno cambiato?

Si, il viaggio in tandem che ho fatto nel 2019 è stata una svolta cruciale nella mia vita, perché ho capito che quello che cercavo nei viaggi era la conoscenza di mondi fuori dall'Europa. Ho trovato in questo caso nel tandem il mezzo perfetto perché consentiva di avere una velocità giusta, una velocità intermedia che per me è stata vincente per raggiungere luoghi distanti non troppo velocemente. Quando sono tornato ho visto che nei paesi dove sono andato c'era un livello di individualismo più basso, la gente si aiutava di più e c'erano dei ritmi di vita più lenti. Ho fatto un po' fatica a riabituarmi alla nostra società e ho capito di dover spendere in modo diverso la mia laurea in psicologia, non seduto tra quattro mura, ma cercando modi alternativi per far star bene le persone, anche facendole camminare. Questa consapevolezza la devo a quel viaggio, quell'esperienza ha aggiunto a delle consapevolezze pregresse altre che poi ora hanno determinato la mia vita presente.

Identifichi una caratteristica in comune tra queste esperienze?

La presenza della natura come facilitatore per le comunicazioni interpersonali. Ho sempre trovato nelle situazioni naturali, nel mio caso più sportive, dove c'è una certa dose di fatica, un aiuto alla condivisione. In questo ho anche ringraziato la mia disabilità che mi ha quasi obbligato a dover condividere le esperienze con gli altri, e quindi mi sono trovato costretto a conoscerli di più di come avrei fatto da solo. La natura e la mia condizione sono stati dei facilitatori della comunicazione. La costante per me è stata proprio la relazione, lo stare insieme a qualcun altro. Questo si ricollega anche alla mia scelta di studiare psicologia e di capire come funzionano alcune dinamiche.

Vuoi aggiungere qualcosa?

No, anzi sono contento perché a volte si vorrebbe esprimere dei concetti però magari non si è soddisfatti delle parole che si trovano. Questa volta sono abbastanza contento. Spero di essere stato esauriente.

Allegato 3

Intervista a **Nadia Luppi**, ideatrice del progetto “Cammin Sentendo” per la Fondazione per lo sport Silvia Parente.

Cos’è e com’è nato il progetto “Cammin Sentendo”?

Cammin Sentendo è un progetto che ho nella testa da molti anni. Quando ho cominciato a camminare in natura ho visto che rapportarsi con un ambiente che non è normato dall’antropizzazione mette molto più a contatto con i propri limiti e le proprie capacità. Questo si può intendere sia da un punto di vista psicologico ma anche, che non è poi molto diverso, da un punto di vista di disabilità, nel mio caso di disabilità visiva. Intendo dire che se tolgo dall’ambiente tutti gli aiuti o gli ostacoli che mette la società, vado direttamente a percepirmi come persona e come parte della natura. In questo modo posso vedere e toccare con mano che cosa riesco a fare, che cosa non riesco ancora a fare e che cosa voglio imparare a fare. Riesco ad andare ancora più a fondo del mio residuo visivo, posso usarlo e comprenderlo meglio. Utilizzare il mio residuo visivo mi fa stancare, perché ormai è basso e mi crea molti problemi usarlo. Però d’altra parte ce l’ho e il mio cervello funziona come funziona il cervello di un vedente, quindi in qualche modo io imparo a convivere sempre meglio con la mia disabilità, perché se ad un albero manca un ramo non è che sta lì a sfregolarsi il cervello perché gli manca un ramo. Io arrivo in natura con me stessa, con i miei limiti e con le mie capacità residue, da quelle parto e con quelle cammino, e arrivo all’essenzialità. Ho capito che questo ha funzionato su di me, l’ho toccato con mano quando ho cominciato a camminare con “NoisyVision” nel 2018. Anche con loro ho fatto dei progetti di camminate giornaliere, poi la collaborazione si è interrotta ma questo amore per il cammino nella natura è rimasto mio. Quindi cercavo intorno a me persone con cui camminare ma mancava sempre qualcosa, facevo fatica a trovare persone che durante il cammino volessero fermarsi, fare pausa, ascoltare, toccare, e imparare a guardare con la dovuta calma. Poi ho conosciuto la “fondazione per lo sport Silvia Parente” ed ho iniziato a partecipare alle loro escursioni provando un grande benessere. Così dall’unione tra la mia esperienza personale e la bellezza, la leggerezza e anche l’efficacia con cui venivano

organizzati e condotti dalla fondazione i gruppi in trekking, è nata l'idea che sta alla base di Cammin Sentendo per come l'abbiamo presentato quest'anno. L'intento è quello di unire la fatica dell'esperienza del cammino con le pratiche del cerchio e le esperienze immersive di visualizzazione, di respirazione consapevole, di contatto e approfondimento, che sono tutte cose che in questi anni ho studiato come counselor e come educatrice. Ho preso la mia esperienza, ciò che a me aveva nutrito da un punto di vista personale e professionale, e ho provato a condividerla con gli altri. Questa è la logica con cui io faccio le cose, anche gli altri progetti a favore delle persone con disabilità visiva o dei caregiver erano nati così nella mia vita. Sono riuscita a prendermi cura di me e ad andare più a fondo nel mio rapporto con la disabilità, poi questo dono ho cercato di trasformarlo in qualcosa da offrire agli altri, senza presunzione di poterci riuscire né di poter essere realmente di aiuto, ma per provare a dare almeno una possibilità agli altri. I risultati non appartengono a noi, appartengono al divino.

Quindi ho messo giù un progetto che ho chiamato "Cammin Sentendo" in cui c'è il cammino, sì... ma anche il darsi la possibilità di sentire. Ho preso spunto da cammin-facendo, togliendo però questo fare. Fare, siamo sempre nella società del fare, dobbiamo fare chilometri, fare dislivello, fare performance... invece no! Il cammino significa anche semplicemente camminare, darsi il tempo di farlo e di sostare. Quindi ho messo giù questa idea progettuale, l'ho mandata in fondazione e ne ho parlato con Matteo e Davide (che lavorano in fondazione, N.d.R.). Loro da buoni amici mi hanno dato lo spazio per spiegargli meglio cosa avevo in mente, e mi hanno detto che al termine di un trekking di due giorni che avremmo fatto insieme, avremo parlato del mio progetto. E quando finalmente quel momento è arrivato, siamo entrati in macchina e io avevo tutti i buoni propositi per parlare di Cammin Sentendo. Loro, da altrettanto buoni amici quali sono, mi hanno fatto uno scherzone: hanno messo su una manfrina assolutamente improvvisata in cui mi hanno fatto credere che avevo sbagliato qualcosa, che loro c'erano rimasti male, che da me non se l'aspettavano, che non si poteva sentire una cosa simile e che erano rimasti proprio delusi... e io che ci tengo talmente tanto a loro, anche se non avevo fatto niente, ci sono rimasta malissimo! Ad un certo punto hanno visto che stavo veramente male e mi stavo scervellando per capire cosa avessi fatto, si sono messi a ridere, mi hanno detto che stavano scherzando e che Cammin Sentendo era un'ottima

idea: “facciamola!”. E perché ti racconto questo momento che non serve ai fini di una cronaca formale, per farti capire che sono arrivata in un posto in cui ho trovato una eco importante, una risonanza importante su un punto fondamentale della mia vita, personale e professionale, la relazione. In fondazione ho trovato delle persone con cui relazionarmi in modo sereno, profondo ma allo stesso tempo leggero e in autenticità. Io, Matteo e Davide siamo tre persone completamente diverse, però tutti e tre cerchiamo di fare la nostra strada, inciampiamo, ci riprendiamo, e riusciamo a farlo con gioia e con la massima sincerità, e spero che questo vada avanti sempre. Quindi te l’ho raccontato per questo, per farti capire qual è la squadra, cioè il sistema da cui siamo partiti. Poi abbiamo selezionato, tra quattro candidati, una guida che lavorava già in appennino bolognese, che conduceva già dei gruppi con persone vedenti che è un target che noi facciamo fatica ad agganciare, e soprattutto che era una persona che avevo già conosciuto con la fondazione e che mi era piaciuta a pelle: Ilaria. Lei ha accettato e abbiamo iniziato a sentirci spesso e a fare sopralluoghi. Quindi abbiamo fatto in modo che il progetto si auto-alimentasse e lo abbiamo messo a mercato, con l’aiuto promozionale e di networking della fondazione, che ci avrebbe anche sostenuto nel caso in cui ci fossero stati problemi. E così è stato, siamo andati in sold out fin dalla prima escursione e pian piano s’è sparsa voce che il progetto era bello, sia in fondazione tra gli utenti con disabilità visiva, sia tra gli escursionisti. Tant’è che ora abbiamo un sacco di persone nuove che si stanno tesserando alla fondazione e che arrivano a queste escursioni con le faccine perse, perché non è che tutti fanno meditazione o esperienze simili in questo modo, soprattutto nell’ambito dello sport e dell’outdoor, e c’è un bellissimo ritorno! E pian piano, sai, gioia porta gioia, bellezza porta bellezza, la voce si è sparsa e per il momento sta funzionando egregiamente! Questa un po’ è la nascita e i primi tempi di vita di Cammin Sentendo. Ad oggi abbiamo l’edizione “strega”, che è la nostra prima edizione, quella pilota. Stiamo ovviamente facendo qualche errore, qualche imprecisione, anche se abbiamo ottimi risultati anche inaspettati. Parallelamente stiamo coinvolgendo i partecipanti anche in alcune escursioni serali più leggere e incentrate sulle esperienze immersive, sulla lentezza e sul relax, adatte anche a chi è meno preparato fisicamente. L’edizione strega si concluderà con la quarta escursione il 26 maggio, stiamo pensando anche ad un week-end da fare insieme, per aggiungere alla

relazione diurna anche quella della convivenza serale, poi andremo verso l'estate in cui proveremo a proporre qualche uscita serale, per poi lanciare una nuova edizione verso l'autunno. Per il momento diciamo che la cosa più importante per noi è prenderci cura del gruppo e mantenere questa gioia di incontrarsi, perché è un gruppo che pian piano sta diventando rete e c'è voglia di incontrarsi. Per chi ha scelto di fare l'intero percorso di quattro escursioni c'è la possibilità avere un servizio di tutoring che gestisco io, si tratta di uno spazio protetto in cui io mi pongo davanti alla persona in colloqui one-to-one, in cui si possono andare ad affrontare quelle tematiche emotive e personali che nel gruppo possono essere difficili da esaurire, soprattutto in un gruppo dinamico, dove si cammina e ci si muove. Nel gruppo vengono fuori cose che possono essere poi esplose in questi momenti più intimi in cui io ascolto ed eventualmente do qualche feedback rispetto a quello che mi viene detto. Cammin Sentendo nasce come percorso continuativo, che nell'edizione strega è di quattro incontri. Al di là del fatto che ci siano molte persone che vengono solamente ad una escursione, l'idea che vogliamo continuare a promuovere è che le persone possano prendersi un impegno che va avanti per qualche tempo, in cui coltivano le relazioni con il gruppo e in cui crescono anche nella relazione con sé stessi, con l'intenzione di creare un gruppo che si consolida con una certa frequenza e con una certa intimità, perché più ci si conosce più si crea intimità. Questo permette di fare dei passi avanti fisicamente, perché ci si sente più a proprio agio quando si è a contatto fisico con qualcuno che si conosce meglio, con un abbraccio piuttosto che con una stretta di mano o il braccetto quando si accompagna un non vedente, ma anche dei passi avanti mentali, quindi magari scatta l'amicizia, si mantengono i contatti, e questo aiuta anche ad aprirsi un pochino. Le persone cambiano in questo tipo di percorsi, io sto vedendo le persone cambiare, ed io che ho l'occhio clinico (ride) le vedo che partono dicendo una cosa di sé e poi pian piano qualcosa cambia. Anche Ilaria ha un buon occhio, ma ovviamente questo è il mio lavoro e quando mi accorgo di queste dinamiche faccio leva, cercando di avere sempre chiaro che quello è un cammino che punta a far crescere le persone, a farle brillare. Non ci sono problemi da risolvere ma sfide da affrontare e da vincere, ci sono luci da scovare e da far brillare, ci sono scommesse su cui giocare. Che si vinca o si perda, non è quello il tema, l'importante è imparare a conoscersi, darsi la possibilità. Su questo battagliamo molto

sia io che Ilaria con i partecipanti, darsi la possibilità. Intanto vieni, prova. Poi vediamo. Si cerca sempre di mettere le persone e il loro stare bene al centro, e quello che ci piace di più è vedere che anche le persone che arrivano in corso d'opera poi trovano un ambiente che è accogliente, un ambiente in cui possono aprirsi. Si trovano persone con cui si sta bene, c'è uno scambio di idee che fa nascere desideri, queste sono storie vissute e raccontate. Una persona il giorno dopo l'escursione mi chiama e mi dice: "ho chiamato una mia amica e finalmente farò quella vacanza che sogno da anni, sul cammino mi avete dato tutta la possibilità di desiderare e oggi è successo!". Un'altra persona che ho conosciuto tramite amici è arrivata e mi ha detto: "io soffro d'ansia perché sto perdendo la vista e non so come mi troverò". Il giorno dopo l'escursione mi manda un messaggio dicendo: "grazie perché ieri ho fatto l'amore con tutto quello che avevo intorno, mi sento rinato, ho ritrovato la mia energia, grazie".

Che significato ha per te camminare?

Intanto i miei genitori mi ricordano spesso che io ho imparato molto prima a parlare che a camminare, ero una poltrona, pigra fin dalla nascita. Non è che fossi proprio una persona che si muoveva spesso, ero un po' stanziale. Però ricordo che anche quando ero piccina ci portavano in montagna e per me era bellissimo stare in natura, camminare voleva dire esplorare e andare un pochino fuori da quello che avrei sempre fatto, cioè giocare in casa con le bambole o da ferma con mia cuginetta in campagna. Da adulta camminare è diventata una sfida perché a nove anni è entrata nella mia vita la disabilità visiva, che tanto m'ha tolto e tanto m'ha dato, e mi ha reso molto meno immediato il gesto del cammino. Continuo a saper camminare, fortunatamente, anzi ho una consapevolezza corporea che è molto speciale e me la tengo ben cara, perché mi hanno sempre fatto fare tante cose fra cui danza, ginnastica e quant'altro, per cui io riesco a sentire il mio corpo e riesco a muoverlo con una certa cognizione di causa. Da adulta ho continuato a lavorare sul corpo non solo fisicamente ma a livello anche psicologico ed emozionale con altri percorsi come la biodanza, il counseling corporeo e la bioenergetica, insomma ne ho fatte di ogni e mi sono resa conto che il gesto del cammino, cioè del mettere un passo davanti all'altro, lo vivevo come qualcosa di automatico, cioè semplicemente l'homo erectus che sta in piedi e cammina per andare a

procacciare cibo. Nel mio caso camminavo semplicemente per andare a lavorare, per andare in palestra eccetera, perché la macchina non ce l'ho, questo era per me. Quando poi mi sono resa conto che cercavo di più e ho conosciuto il cammino in montagna da adulta, non più con la mia famiglia ma con gruppi vari, ho dovuto anche chiedere aiuto agli altri per avere qualcuno davanti e poter vedere i suoi passi oppure qualcuno con cui andare a braccetto, soprattutto nei punti più luminosi dove mi è più difficile vedere, perché altrimenti sbando e rischio di cadere. Questo, ancora una volta, ha fatto del cammino non solo una forma di sfogo della tensione, perché ovviamente quando si è in movimento il corpo respira e si libera, ma anche una forma di crescita, perché mi sono trovata da adulta a guardare le persone con cui cammino e la relazione che si crea tra me e loro, e in quella relazione io cresco perché mi trovo allo specchio, perché prendo consapevolezza dei miei schemi e degli schemi degli altri, che poi guarda caso un po' mi risuonano. Il cammino diventa un training, un allenamento. Dal punto di vista fisico perché io sono a contatto col mio corpo e devo stare lì, non posso vagare con la testa, non posso digitare sulla tastiera e intanto mangiarmi una galletta pensando a qualcos'altro. Ma devo stare lì e devo stare concentrata, restare sui miei piedi, sui miei muscoli, e questa è una forma di meditazione vera e propria soprattutto per noi con difficoltà visive, perché ogni passo non è scontato. Nel mio caso la relazione con l'altro inizialmente è di bisogno: portami nel bosco, accompagnami, guidami e dimmi tutti gli ostacoli. Ad un certo punto però si impara anche a sentire i propri piedi e ci si prendono quei viziotti che fanno sentire anche più liberi. Se c'è una situazione che profuma di sicurezza, di possibilità, si lascia il vedente che ti sta accompagnando e si fanno due passi per conto proprio, si incontra un albero, poi si gattona, si prova ad arrampicarsi su una roccia tenendo il baricentro basso, insomma si prende sempre più consapevolezza e dimestichezza con sé stessi e con l'ambiente. Si comincia a capire che nonostante i propri limiti, le proprie ombre e la confusione che si ha in testa, si può comunque essere presenti, si può comunque avere una relazione con il mondo, non c'è bisogno di chiudersi e non c'è neanche bisogno di delegare in continuazione. È un costante prendersi la responsabilità delle proprie azioni. Se tu mi guidi nel bosco e io metto male la caviglia, è un passaggio di consapevolezza importante capire che non sei tu che hai sbagliato a darmi le indicazioni, ma che sono io che comunque ho la responsabilità del

mio deficit, che tu stai facendo del tuo meglio e che non sei incapace né sleale, ma semplicemente siamo lì in due, ci stiamo relazionando insieme con fiducia. Io posso aver messo male il piede, posso arrabbiarmi, ma mi prendo la responsabilità di quell'incidente, di quel male al ginocchio o alla caviglia, mi prendo la responsabilità di quel passo falso. La responsabilità me la prendo io e poi parliamo insieme, cresciamo insieme e ci chiediamo come possiamo comunicare meglio perché ciò non avvenga più. Ma nessuno delega all'altro la colpa. Anche questo fa parte dell'affidarsi. Io ho lavorato un sacco sulle relazioni e da quando cammino in natura, prima con gli amici e poi con i gruppi, riesco ad avere anche molta più dimestichezza nel leggere l'equilibrio della relazione, che è poi quello che mi serve in studio quando parlo con le persone. Perché alle persone non ci si relaziona come a manuali o come a delle entità A-B-C secondo il modello X-Y, ma come a persone che sono esseri e creature di questa terra e se gli si parla attraverso metafore concrete e facili, quindi "come quando vai in montagna e..." oppure "come quando cammini e...", "come quando c'è il sole e..." le persone capiscono al volo e parte il click.

Ti capita di fare passeggiate da sola? Che differenze trovi tra solitaria e gruppo?

Io riesco a passeggiare e a camminare da sola solo nei luoghi che conosco bene, quindi mi prendo il lusso nelle ore di luce crepuscolare, che sono quelle in cui vedo meglio, di andarmene a zonzo, e vado nei posti che frequento da quarantadue anni, nella campagna dietro casa dei miei. Sono percorsi che tendenzialmente conosco a memoria, in cui non c'è un paletto che io non ricordi. Li faccio sempre con le bacchette da trekking, il bastone bianco a me personalmente pesa a livello posturale, mi fa male al braccio e mi sbilancia. Utilizzo le bacchette come telescopio per avere un contatto con il terreno che mi sta per accogliere e allo stesso tempo mi sento bilanciata.

Che cosa cambia? Cambia tutto. Cambia tutto e non cambia niente.

Quando sono da sola sono con i miei passi, non c'è nessuno che mi sta guidando e che mi dice che cosa c'è davanti o dietro di me o attorno a me, quindi sta a me fare di quel cammino un momento innanzitutto sicuro e di benessere per me. Non ho la scusa di dire che c'è qualcun altro, e quindi è più facile anche capire che io sono responsabile dei miei passi. Un'altra cosa che cambia è che sono molto più in contatto con i miei

pensieri, sia che lo faccia nel silenzio più assoluto sia che mi prenda il lusso di farlo con la musica di sottofondo, non nelle orecchie per questioni di sicurezza, ma nello smartphone dentro al marsupio. È una dimensione completamente diversa, nel senso che quando si cammina con qualcuno è raro stare in silenzio, tendenzialmente si parla. È vero che anche nel parlare con l'altro ci si incontra anche un po' con sé stessi, ma in realtà un'immediatezza del contatto con i propri pensieri come quella nel silenzio, nessuna relazione verbalizzata la darà mai. Così come nessuno sguardo o nessuna relazione non verbale con gli altri. Il silenzio è fatto anche di questo, di solitudine. Questo cambia. Cambia anche che non devo spiegare a qualcun altro come accompagnarmi e non devo agganciare il mio passo a quello di qualcun altro, devo solo sentire il mio passo e quindi mi sento libera. Non soffro particolarmente di non-libertà nella relazione con gli altri, anzi mi sento molto libera anche in gruppo, però diciamo che da soli è un'altra cosa e ogni tanto mi piace. Mi capita anche di andare in frustrazione nel camminare da sola perché so che non posso uscire dalle tracce che già conosco. Non è che non posso, scelgo di non farlo perché mi prendo la responsabilità del fatto che se sbaglio qualche passaggio potrei rischiare di farmi male, e siccome ho un sacco di cose da fare e sarebbe una perdita di tempo farsi male, non lo faccio. Quindi sono un po' nella frustrazione di fare quell'andirivieni che conosco a memoria che però è mio, mi sento tranquilla nel farlo e mi godo quello che c'è. Lo faccio la mattina prima dell'alba, quando non c'è nessuno in giro, ed è una roba bellissima. Vedo nascere il sole e quando il sole inizia a salire torno a casa perché inizio a vederci meno, e parto con la mia giornata. Questi sono i miei vizietti, l'unico momento che posso prendermi solo per me. Oppure in città, ci sono delle zone di Modena che è come se fossero un prolungamento di casa mia, ci vivo da quarantadue anni e le conosco, quindi mi prendo ovviamente la libertà di camminarci. Vado a lavorare, vado a fare la spesa, vado dal fruttivendolo, faccio tutte le mie robine, vado in palestra, a yoga... e ci vado da sola. In questo caso è un momento di locomozione e di spostamento, ma lo faccio da sola ed è comunque un momento in cui magari mi dedico a pensieri, una telefonata, queste cose, e cambia ovviamente, perché non sempre si può fare.

Quando sono in gruppo, invece, mi piace conoscere il modo di camminare degli altri e sentire la leggerezza che mi portano, perché se sono pesanti non li voglio, di

pesante ci sono già io quindi no grazie (ride), e quindi magari c'è la battuta che alleggerisce la situazione, si fa ironia su qualcosa che prima dava noia... Poi mi piace molto la condivisione dello spazio, approfittare della presenza degli altri anche per sapere che cosa vedono loro e quindi arricchire le mie immagini, che sono comunque immagini anche se non vedo tutto. Ho le mie immagini di bellezza. Ma se ascolto anche gli altri aggiungo altra bellezza alle immagini, quindi si moltiplicano i dettagli sensoriali e i dettagli emotivi di quel cammino perché si moltiplicano le emozioni che io sento attraverso le restituzioni degli altri. Forse è questa la cosa che differenzia di più ecco.

Sensazioni o stati d'animo prima, durante e dopo un cammino?

La prima è la paturnia dell'avrò-presò-tutto. La seconda che viene parallelamente a quando chiudo la porta è l'avrò-spenso-il-gas. E queste sono le classiche paturnie di quando lasci la zona di comfort. La prima è: avrò tutto il necessario per fare questo viaggio? Questo vale sia per la camminata delle cinque di mattina, dove non mi serve nient'altro di quello che ho addosso, quindi braghette maglietta e scarpe da ginnastica, le chiavi di casa per poter rientrare, un fazzoletto e lo smartphone. Ma è la stessa cosa, ovviamente moltiplicata, se parti per un cammino di una settimana. Io purtroppo più di una settimana non ne ho ancora fatti e questo mi spiace molto, ma prima o poi ci arrivo. Questo è il primo problema, lo zaino è una metafora. La seconda: lascio qualcosa nella casa che può creare dei problemi quando io non ci sono? Io mi tolgo dallo spazio che abito e in cui regolarmente ho il controllo. Lascio tutto in ordine, a posto, in modo che niente possa capitare senza che io intervenga? Questa è l'altra questione. E quindi questi sono i due pensieri che ti direi dominanti prima di partire.

Durante il cammino il pensiero è: oddio ci arrivo in fondo? Questo ovviamente non per le cinque di mattina ma per giornate più pesanti. Addirittura spesso mi capita che nei momenti di stanchezza mi dico: "se sono passati quarantadue anni della tua vita passerà anche questa giornata per quanto sarà dura!" (ride). Fa ridere perché mi succede a volte anche nelle cose belle, in cui è talmente tanta l'intensità di quello che mi accade che mi devo raccontare che prima o poi finisce. L'intensità non sta in quello che accade ma nel modo in cui vivo quello che accade, sono una persona molto intensa e vivo intensamente quello che faccio. Però quando mi avvicino alla fine mi viene un po' di

tristezza e mi chiedo: quand'è che si ricomincerà? Anche questo mi capita spesso, purtroppo nella mia vita la natura è ancora una parentesi e finire quella parentesi di cammino mi dispiace. Un po' come quando si incontra la persona che si ama e si finisce dicendo: "aspetta, ma quand'è che ti rivedo?" Uguale, la stessa cosa (ride). Quindi questi sono un po' i miei pensieri.

Quando torno, quindi dopo, raccolgo tutto quello che ho fatto, le emozioni che ho provato, le persone che ho incontrato se si tratta di un cammino di gruppo, o le intuizioni che mi sono venute se si tratta di una camminata solitaria, la gioia nel corpo, avere sentito che il corpo funziona, che riesco a spostarmi, che riesco a fare uno sforzo, che il cuore batte, che il respiro c'è. Poi c'è quel famoso vuoto che arriva e che sto imparando a conoscere. Alla fine di una giornata di cammino e di intensità arrivo a casa, sono contenta perché sono nel mio nido, nella mia cuccia, finalmente mi posso riposare, ma vado poi in contatto con quella parte più malinconica di ciò che è finito, di quel momento che ho vissuto bellissimo e che non tornerà e di quella bambina che non ne ha mai abbastanza. Perché nella mia intensità c'è anche questo: "ne voglio ancora!". Questo aspetto lo sto imparando a conoscere, quindi bene perché lo vedo e cerco di gestirlo. Ma se la sera dopo una camminata sono triste, un po' di nutella me la mangio! (ride).

Limiti o aspetti negativi del cammino?

Spesso il limite che trovo nel cammino di gruppo è la confusione. Solitamente scelgo di andare a camminare in quelle situazioni di un certo tipo, dove c'è un approccio anche silenzioso e meditativo in cui effettivamente non c'è chiasso, però ci sono anche altre associazioni che propongono camminate inclusive con vari approcci diversi. Potrei scegliere tranquillamente di andare con altre associazioni ma non lo faccio perché ho provato e ho visto che è un gran baccano, io vado molto in sofferenza se c'è troppa confusione, quando cammino io ho bisogno di stare con il mio cammino, eventualmente con qualche battuta, ma non con il chiasso costante o la performance. Ecco, chiasso e performance sono per me i due nemici giurati del cammino consapevole. Se ci sono queste situazioni io scappo, se mi ci trovo dentro soffro. Se c'è da andare veloci, ad esempio, o se devo fare troppi sforzi, non so come spiegarla però si sente veramente la

puzza di performance, così come si sente la puzza di chiasso, e non mi piace. Può capitare che lo faccia lo stesso, ci sono situazioni anche in fondazione in cui vedo che c'è troppo trambusto per i miei gusti, e semplicemente mi prendo la mia responsabilità e chiedo se posso stare dietro cinque minuti. Qualcuno mi aspetta, mi prendo i miei cinque minuti di silenzio, faccio andare avanti il gruppo e poi dopo li raggiungo di nuovo, ecco. Questo è successo diverse volte, infatti qualcuno mi prende anche un po' in giro per questo. Ci sono quelli che si rinfrancano con una cioccolatina, io mi rinfranco con cinque minuti di silenzio ad abbracciare un albero. E questa sono io, è la mia autenticità! Ecco la performance, il dover camminare per fare, per arrivare, per l'obiettivo, per chissà quale sforzo, ecco quello no... e il chiasso. Perché a quel punto allora vai in palestra, se devi sudare o raggiungere chissà quale obiettivo così solamente per l'obiettivo in sé, non è il mio stile. E se devi andare nel bosco per urlare e schiamazzare, non ha senso. Possiamo ridere, possiamo scherzare, possiamo parlare però rispettando ciò in cui siamo, noi siamo ospiti lì dentro.

In solitaria i limiti sono i miei, ce ne vorrebbero di più di camminate come quelle che ho dietro casa, però che dirti? Non saprei. Il limite del cammino da sola è appunto non poter andare oltre.

Camminare ti ha cambiato? Come?

Sicuramente mi ha dato più presenza, mi ha aiutato a essere ancora più presente in quello che faccio. Ha anche implementato la mia resilienza, ogni volta che sono in una crisi o in un tratto abbastanza faticoso mi immagino il mio sentiero di montagna e mi ricordo che è solamente un pezzo un po' più rischioso, un pezzo delicato. Mi ha insegnato a rallentare, quando ho paura di fare o non fare qualcosa, di sbagliare, sono più incline a fermarmi e a rallentare, ad andare più piano, a darmi il tempo di riflettere e di sentire qual è la strada giusta. Prima mi congelavo completamente nella paura oppure reagivo con la rabbia e poi facevo la sciocchezza del secolo. Invece così la reazione è un pochino più consapevole. Il cammino mi ha educata anche a godermi i momenti di riposo. Forse questo, poi stanotte me ne verranno in mente altri ma per ora è così.

Ci sono state altre esperienze che ti hanno aiutata rispetto a questi cambiamenti?

Rispetto alla presenza, alla resilienza e all'alternanza tra andare e stare sì. La meditazione, la biodanza e lo yoga sono sicuramente le tre cose che assomigliano di più al cammino e che mi hanno aiutato di più. La psicoterapia è già diversa. Psicoterapia e counseling sono lavori molto più interiori che hanno molto a che fare col cammino ma li sento meno vicini, mi hanno aiutato anche in questo ma è già un po' diverso. Quindi le tre cose che vedrei più vicini al cammino sono lo yoga, la biodanza e la meditazione.

Allegato 4

Intervista a **Paolo Rumiz**, giornalista, scrittore e viaggiatore.

Che significato ha per te il camminare?

Non so se trovargli significati, è il bisogno fisico di un nomade costretto a vivere in città. Il cammino è una ribellione naturale del corpo e della mente alle costrizioni del mondo urbanizzato. Uso dire che in primavera e in autunno sento quella che gli ornitologi chiamano inquietudine migratoria, cioè il bisogno di cambiare posto, di ampliare gli orizzonti, e coincide con le stagioni di mezzo. È un bisogno motorio prima di tutto, che fa riemergere la nostra origine di animali che stanno su due gambe. Gli unici bipedi, che non siano galline o uccelli, siamo noi e non abbiamo radici, ma gambe. Ti sto rispondendo con degli slogan ma sarebbe simpatico addentrarsi sugli esempi di tutto questo. Io ho avuto una enorme fortuna lavorando per Repubblica, perché nel 2001 mi è cambiata la vita quando ho proposto al giornale di andare in bicicletta da Trieste a Istanbul. La cosa non solo è stata accettata ma ha avuto un successo tale che ho continuato a fare ogni anno un grande viaggio da raccontare, per i successivi quindici anni. Una cosa è muoversi e un'altra cosa è raccontare questo movimento, raccontare gli incontri che comporta. Mi sono mosso con tutti i possibili mezzi di trasporto, per lo più individuali o di coppia, ma talvolta anche con il treno o il traghetto. La necessità di dover fare questi viaggi per un giornale ha influito profondamente anche sulla mia scrittura, perché ho verificato che il ritmo del cammino influenza la scrittura. Il cammino genera narrazione, genera racconto e il racconto genera scrittura. Una scrittura che ha una vocalità, una ritmica, una metrica che è appunto figlia del cammino. La quarta parola della divina commedia è cammino. Fin dall'inizio Dante ci propone un ritmo narrativo che si incanala in quello che è il cammino della vita, ma che viene narrato sotto forma di viaggio nell'altro mondo, un mondo esterno a noi, ma che allo stesso tempo rappresenta un cammino dentro noi stessi.

Quando sono stanco o stressato sento dentro il bisogno di andare per un po', anche da solo, e di camminare con il ritmo che mi viene dettato dal corpo. Non è mai un camminare per andare in un luogo, ma il camminare per il camminare. Questo andare

con un ritmo anche lento, anche rallentato fino all'exasperazione, mi ricostruisce, mi ridà l'energia per togliermi tutte le tossine della quotidianità e poter poi riprendere la vita normale. Da tre anni e mezzo mi sono trasferito in campagna, in un posto dove mi basta uscire dalla porta di casa per scegliere quale sentiero percorrere. Questo mi dà una tranquillità interiore enorme. Anche se ci sono dei giorni che non mi muovo perché devo lavorare e scrivere, il fatto stesso di sapere che dal punto in cui vivo si dirama una ragnatela di sentieri che posso seguire a seconda dell'umore, a seconda dell'ora, a seconda del clima, il fatto stesso di avere questo ventaglio di scelte mi esalta, mi fa star bene.

Del cammino mi piace molto la dimensione dell'incontro. La nostra andatura è una forma di linguaggio. Camminando mostriamo chi siamo, mostriamo anche perfettamente lo stato mentale in cui siamo. È molto facile capire se l'uomo che cammina è sereno o stressato, se è aggressivo o viene in pace. Questo si dichiara già con il cammino, e durante un cammino che dura per più giorni col passare del tempo la bellezza della propria andatura è un messaggio che si lancia al mondo circostante. Nel libriccino che ho scritto sul camminare ("A piedi", Paolo Rumiz, 2012, Feltrinelli, N.d.R.) dico appunto che l'atteggiamento degli altri nei miei confronti migliora col migliorare della mia falcata. Naturalmente questo funziona se si ha la possibilità di guardarsi a distanza, il cammino consente di indovinare chi sono le persone che ci vengono incontro con largo anticipo sull'incontro stesso, hai quel tempo tecnico di alcuni minuti necessario a valutare, a misurare la persona che ti viene incontro. Questo tempo tecnico già ammorbidisce un incontro che in certi casi potrebbe diventare uno scontro. Ho fatto questa esperienza lungo il cammino della via Appia, quando camminando lungo il Tavoliere delle Puglie, andando verso Taranto e Brindisi, vidi arrivare a distanza un signore che camminava molto velocemente. Era chiaramente in training, si allenava, camminava tutto concentrato dentro la sua bolla senza guardarsi intorno. Lui non ci ha visti perché era concentrato sul suo telefono, sul misuratore dei passi e su tutte queste cose che controlla chi si allena, come se per misurare il proprio stato di benessere e di forma fisica fosse necessario controllare gli strumenti elettronici, quando è lo stesso corpo che ci dà queste informazioni, la felicità dell'andare. Così noi abbiamo visto questo signore già a distanza di un chilometro mentre lui non ci vedeva.

Noi abbiamo avuto il tempo di capire una serie di cose su quest'uomo e sul fatto che viveva nella sua bolla. Quando era a pochi metri gli abbiamo chiesto: "scusi lei sa dove sta camminando?", e all'uomo questa domanda è apparsa minatoria, come se noi gli dicessimo che stava camminando in un territorio non suo e che noi eravamo in qualche modo responsabili, i padroni, i guardiani di quell'area. Ebbe un sussulto. Non aveva avuto il tempo tecnico di valutarci. Cominciò a balbettare delle risposte senza smettere di camminare, per continuare ad allenarsi. Naturalmente non sapeva di essere sulla via Appia, e solo quando gliel'abbiamo detto noi ha un po' capito quali erano le nostre intenzioni, la domanda non era provocatoria ma era un sondaggio. La maggior parte degli indigeni non sa di camminare sulla via Appia perché siamo un paese dalla memoria corta e questa cosa era completamente svanita nella memoria storica e collettiva degli italiani.

Alla fine del mio libro ("Appia", Paolo Rumiz, 2016, Feltrinelli, N.d.R.) ringrazio i miei piedi perché sono una macchina straordinaria ancorché piena di segni di una vita vissuta e piena di imperfezioni, che sono il segno di come hai vissuto. Questi segni che tu hai sul corpo, come il femore che mi sono rotto pochi mesi fa in una caduta in bici, il ginocchio che ho operato, un piede che ha perso l'arcata plantare, sono segni di vita. Gli spagnoli dicono che questa è pura vida, è l'essenza della vita. Uno che arriva a novanta anni senza un segno sul corpo avrà vissuto? Boh. Non lo so. Ferite anche dell'anima ovviamente, abbandoni, amori andati male. Però è una cosa con cui è bello vivere. Una delle cose importanti che ho imparato camminando sulla via Appia è che i piedi non sono degli arti ma degli organi di senso. Attraverso il contatto dei piedi con la terra le informazioni vengono trasmesse al nostro corpo dal basso verso l'alto. Non c'era bisogno di particolari strumentazioni, metal detector eccetera, i nostri piedi capivano dove passava la via Appia anche laddove non si vedeva. Sono sempre più convinto che noi sottovalutiamo la memoria dei piedi, la loro capacità di pensiero, rispetto a una intelligenza che è fatta solo per guardare davanti e di sopra, senza mai guardare di sotto. La terra è come la superficie di un tamburo e i nostri piedi suonano questo tamburo. Questo i popoli centro africani lo hanno sempre saputo, non a caso sono i migliori maratoneti del mondo. I piedi fanno salire, dalla terra fino alla mente, tutta una serie di informazioni, percezioni, emozioni alternative rispetto a quelle che ci possono arrivare

dall'analisi di ciò che ci circonda. I piedi sono uno strumento di conoscenza alternativo e sono ovviamente anche, e qui torniamo al discorso di prima, il migliore approccio all'incontro con l'altro, ammesso che l'altro non sia chiuso appunto nella sua bolla.

Allo stesso modo ricordo che sulla via Appia abbiamo attraversato quelle che Saviano descrive come le terre di Gomorra, le zone della camorra, un mondo che ha una legge tutta sua, dove è forte la presenza intimidatoria della malavita. Molti ci avevano detto di fare attenzione quando avremmo attraversato quei luoghi, ma le persone che ci facevano questa raccomandazione non tenevano conto che noi andavamo a piedi. Chi si muove lentamente e dichiara attraverso il suo passo, il suo abbigliamento, il suo sguardo, di attraversare quei luoghi in pace e senza istinti predatori, seleziona in qualche modo gli interlocutori. Non si è mai avvicinato nessuno a dirci: "che ci fate qua? Cambiate strada!", anzi, attraverso il cammino incontravamo delle persone che non solo ci lasciavano passare ma ci accoglievano, ci offrivano da mangiare e da bere con una disponibilità all'incontro e una curiosità nei nostri confronti figlia di un paese che è stato chiamato il "Paese del Buonincontro", l'Italia. Non pensavamo di trovare persone di questo tipo, siamo rimasti stupiti e completamente spiazzati perché veramente abbiamo attraversato questa terra, il casertano soprattutto, con un minimo di preoccupazione. Alla fine è risultato che le terre di Gomorra sono state quelle più ospitali di tutte, con contadini dalle mani grandi che ci parlavano del ben di Dio che la natura offriva loro attraverso la terra, con una poesia e una umanità che al nord è difficile trovare. I piedi sono un passepartout formidabile, uno strumento di conoscenza unico.

Anche il ritmo, chiunque fa dello jogging sa che il momento di maggiore felicità è quando nasce dentro sé stessi una musica che segue e si adatta al ritmo dei propri passi. Non è adattare i propri passi alla musica degli auricolari ma il contrario, la musica nasce dal ritmo che il corpo saggiamente gli suggerisce. Non dobbiamo forzare, ma andare con felicità, giocare con il nostro corpo. Ascoltare anche gli scricchiolii del nostro corpo, i punti in cui funziona meno, ma andare comunque con gioia. Allora nasce dentro di noi una musica. Il canto interiore che nasce in chi si muove con una ritmica è un segno formidabile che ci stiamo muovendo nel modo giusto. Ecco il collegamento fortissimo tra cammino e musica. È stato proprio questo mio camminare, che si esprime

anche con altri mezzi lenti come la bicicletta, che mi ha cambiato il modo di scrivere. Questa cosa l'ho capita soprattutto durante il viaggio in bicicletta da Trieste a Vienna che ho compiuto con mio figlio, allora diciassettenne, e che veramente ha portato un cambiamento formidabile nel mio modo di scrivere che è diventato molto più ritmico, molto più rotondo, molto più orale. Il cammino è quella cosa che ci aiuta a portare oralità nella nostra scrittura. Questa oralità è una cosa molto rara. Io distinguo gli scrittori tra quelli che si ascoltano mentre scrivono, ascoltano se quello che scrivono ha una metrica, e quelli che invece non ci riescono, quelli che scrivono per scrivere senza sentire la musica di ciò che scrivono. Ecco questo è un altro grande regalo che mi ha dato il cammino. Questo mi ha portato verso la musica, mi ha portato verso esperienze musicali come narratore, come voce narrante anche di orchestre sinfoniche. L'ultima è stata l'otto febbraio alla Scala di Milano, in cui abbiamo presentato un'orchestra d'archi di cui gli strumenti erano fatti con il legno delle barche spiaggiate a Lampedusa. È stata una enorme esperienza perché ho parlato in versi accompagnato dai massimi violoncellisti italiani. Questo mi ha portato pian piano al verso, proprio per quel discorso per cui Dante scrive un'opera monumentale in endecasillabi la cui quarta parola è cammino. Dopo anni di scrittura di tipo giornalistico sono passato attraverso una scrittura più da narratore, non più da giornalista ma da scrittore, e poi pian piano fatalmente questa scrittura da narratore è scivolata verso il verso. Io non sopporto più di scrivere in un modo che non abbia una sua ritmica, nemmeno in prosa, e questa ritmica è nata dal cammino.

Ci sono tante altre osservazioni che si possono fare. Per esempio, parlando sempre di scrittura, il cammino fa venire in mente una serie di piccole regole di scrittura. Chi cammina in genere prende degli appunti, e una cosa che ho percepito è che la grandezza del taccuino su cui si prendono appunti è inversamente proporzionale alla velocità dello spostamento. Quanto più velocemente si cammina, tanto più si ha bisogno di un taccuino piccolo su cui mettere quelle due o tre parole che aiutano a ricordare quel momento, quella frase, quella parola che è scaturita dal cammino. Se invece si è davanti ad un grande vecchio a cui chiedi la sua visione sul mondo, non ti basta più una cosa così piccola, ti serve un grande foglio, un lenzuolo su cui scrivere tutta la sua architettura del mondo. Questo è una specie di "teorema" che ho tratto dal cammino e

che ho raccontato anche ad un gruppo di fisici teorici del centro di fisica di Trieste, che erano molto curiosi di queste mie percezioni nomadiche. Un altro “teorema” è che, smentendo Einstein, non è vero che la velocità comprime lo spazio. Nella percezione di chi cammina, o comunque di chi si muove lentamente, la lentezza dello spostamento rende familiare e memorabile per sempre tutto ciò che si attraversa. Andando veloci in macchina non si ricorda niente, andando lentamente si fissa in mente il film del viaggio in modo molto più fedele. Questo comporta che tutto lo spazio attraversato diventa familiare, si percepisce come proprio, dunque è come se si rattrappisse e diventasse un giardino di casa. Ad esempio, il viaggio in bicicletta a Istanbul all’inizio ci sembrava una meta irraggiungibile, ma all’arrivo ci siamo resi conto che sembrava di essere arrivati in un attimo. Non riuscivamo a credere ai nostri occhi, tutto era più a portata di mano di quanto non lo fosse a chi ci deve andare in macchina.

Un’altra cosa importante è che la meta è un pretesto, quello che conta è il viaggio in sé. Questa idea è venuta a me e agli altri due compagni di viaggio quando abbiamo cominciato a parlare di birra. Ogni sera bevevamo quantità smodate di birra per recuperare il liquido che avevamo perso sotto il sole dei Balcani, ma tutti eravamo protesi sull’idea della birra che ci saremo bevuti una volta arrivati a Istanbul, che doveva per forza essere la più buona. Non è stato così, la più grande delusione è stata la birra dell’arrivo. Siamo stati lì a immaginare questa birra finale, trionfale che sanciva una sete lunga milleottocento chilometri e invece non è stato così. Ci siamo resi conto che le birre buone sono state quelle bevute lungo la strada, in locande magari malfamate, in posti che non avevano la minima importanza, non avevano niente di mitologico, però erano state bevute con il piacere di vivere in quel momento, in quel luogo. Eravamo calati nel presente mentre bevevamo quelle birre, invece la birra di Istanbul l’abbiamo bevuta quasi di malavoglia solo per dimostrare che eravamo arrivati, ma non coincideva con una profonda soddisfazione interiore e adesione al ritmo. La meta, che può essere una montagna, un luogo simbolico, la cupola di Santa Sofia, i faraglioni della Bretagna, è necessaria perché quel miraggio finale è un grande motore del trasferimento, però nel viaggio, all’interno di questa linea maestra, ci sono mille inviti che la vita ci offre. Può essere un incontro che obbliga a fermarsi anche un giorno o due, a fare una deviazione, ad allungare il percorso. Questo è il senso diciamo del

“teorema della birra”, che la birra più buona del mondo è sempre quella che si beve con soddisfazione nel momento in cui se ne ha voglia. Non ha senso fare un viaggio programmato in cui bisogna essere in quel posto in un determinato giorno e dare magari contezza di sé in ogni momento attraverso Instagram, Facebook, eccetera, perché allora vuol dire che si sta viaggiando per gli altri e non per sé stessi, o comunque questo dover rendere conto agli altri inquina la felicità dell’assaporare il viaggio. Io ho avuto la fortuna di non dover scrivere giorno per giorno, ma di raccogliere tutta una serie di appunti in brutta che poi, una volta tornato, ho avuto tutto il tempo di trascrivere in bella. Dopo aver vissuto la fase nomadica, la fase stanziale mi aiutava a dare una forma migliore a quella “epopea”, ormai digerita ed entrata nella mia piccola legenda personale.

Che differenze ha visto tra camminare soli e in compagnia?

Dipende dalle necessità che si hanno. Se si deve fare i conti con sé stessi o con il mondo perché c’è qualcosa che non va nel proprio rapporto con gli altri o con sé stessi, nulla eguaglia il cammino solitario. È un viaggio anche dentro di sé, un viaggio che aiuta a sentire la musica interiore che esce da quella cosa che si chiamava anima e alla quale non sappiamo bene che senso dare, non sappiamo ancora bene quale nome dare. Anima viene dal greco *ànemos* che significa vento, è quel soffio che ci possiede e che in certi momenti, quando si è soli nel silenzio del cammino, diventa il tuono di una cascata che si può udire soltanto se non si ascolta l’eccesso di rumore del mondo urbanizzato che ci fa deviare dalle nostre radici antiche. L’uomo camminante, non solo *homo sapiens*, ma *homo viator*, l’uomo che segue le vie, per istinto sente che ad un certo punto deve cambiare luogo, così come gli capita di cambiare giro di amicizie, o di lasciare una persona per cercare un amore nuovo. È qualcosa che è dentro di noi e che non è facile da tenere a bada.

In gruppo c’è la felicità dello stare insieme. Il gruppo è fatto da un nucleo forte che condivide una visione del mondo e anche di proseliti che lo seguono perché si fidano, seguono la sua visione e hanno bisogno di abbeverarsi a questo mondo inedito, che è il mondo zingaro dei senza patria. Io vivo a pochi chilometri dal confine tra Italia e Slovenia, e devo dire che quando penso a quella linea puramente artificiale, perché

separa due mondi che sono lo stesso mondo che è il Carso, penso alla corda tesa di un funambolo, che percorro con il piacere di non appartenere né a una né all'altra parte. Il viandante è l'abitatore di una linea dalla quale vede il mondo, una linea che non è rivendicata da nessuno, perché lui è un abitatore che non pretende che il mondo gli appartenga ma al contrario sente di appartenere a quel mondo. È una visione completamente diversa, non c'è nessun istinto predatorio nell'abitare una linea che nessuno ti potrà portare via. E spesso sono linee che resistono incredibilmente al tempo: prima sono sentieri di passaggio di animali, poi sentieri di passaggio di tribù italiche o slave o germaniche o ispaniche. Il cammino nasce in queste realtà, dal bisogno di trovare pascoli nuovi, quindi terreno atto a soddisfare le necessità alimentari della tribù, poi pian piano si evolve e diventa cammino, diventa sentiero, sentiero per pellegrini, migranti di ogni tipo, artigiani che portano i loro strumenti di lavoro da un paese all'altro. Una cosa che vorrei sottolineare è che oggi i camminatori più sensibili ascoltano tutta la storia che c'è dietro a quella linea. Camminare in gruppo è un rito comunitario. Oggi viviamo in un mondo in cui tutto è società, ma dove la comunità è quasi scomparsa. Il cammino in gruppo è un modo per fraternizzare, per imparare a incontrare, a chiedere la strada senza bisogno di uno strumento elettronico che ce la indichi.

In genere il cammino di gruppo richiede un leader, altrimenti c'è il rischio che tutti si fidino di tutti, basta che uno prenda una direzione sbagliata e tutti gli vanno dietro, facendo degli errori clamorosi. È un po' come viaggiare in barca a vela, guai se non ci fosse un capitano che si assume anche pesanti responsabilità e che nei confronti del quale tutti sono obbligati a obbedire. Nel cammino di gruppo c'è una forma di democrazia che passa anche attraverso una forma di comando, diventa una metafora bellissima della società. Se la democrazia è lasciata a sé stessa diventa caos, ci vuole una struttura di comando con cui il gruppo però si riconosce, non imposta dall'alto. Non deve essere un marziano che arriva lì e dice andiamo di là... deve essere uno di cui il gruppo si fida e che viene riconosciuto come il migliore, come il capobranco. Credo che in gruppi di questo tipo sia essenziale la convivialità, perché durante il cammino ognuno raccoglie le sue visioni e poi la sera, con del buon vino in tavola, ci si scambiano le

opinioni. Questo fa sì che il giorno dopo il gruppo parta motivato e con un grado di fiducia e anche di spartizione dei compiti che sono la base della società.

Il cammino insieme è un modo per rinsaldare il gruppo, mentre il cammino individuale è un modo per rinsaldare sé stessi.

Sensazioni o stati d'animo prima, durante e dopo un cammino?

Il cammino si fa molte volte, prima con il sogno, l'immaginazione, poi con il preludio del viaggio che è fatto dalle annotazioni su una mappa, sul confronto con chi ha già attraversato quei territori. Il cammino prende forma, sei già in cammino anche se non ti muovi.

L'esecuzione in sé del cammino forse è la fase più semplice, perché camminando è la strada che fa la storia. Non siamo noi a fare il cammino, è il cammino che ci fa. Questa è una bellissima considerazione che fa Nicolas Bouvier, autore di "La polvere del mondo". Nel cammino dobbiamo solo lasciarci andare, è la strada che scrive non siamo noi. È il vento, il grano, il canto degli uccelli che fanno il viaggio e che scrivono la nostra storia, se siamo ricettori fedeli di quello che ci circonda.

La fase più interessante è il riepilogo del viaggio, in cui si racconta quello che si è vissuto, come facevano un tempo i narratori omerici attorno a del vino o magari ad un fuoco acceso o qualcosa di buono da mangiare, in compagnia di buoni amici. Nel raccontarlo, il viaggio viene ruminato e poi sputato diverso perché la memoria fa le sue selezioni, evita certe cose, drammatizza altre, fa piccole e inavvertibili modifiche su quello che è la realtà del viaggio. Il racconto è sempre una trasformazione della realtà, per quanto tenti di essere fedele. Qui nasce la narrazione, nasce questo miracolo dell'uomo che rievoca e trasmette ad altri la memoria di qualcosa che, se diventa scrittura, diventa anche memoria collettiva. Si riesce a passare ad altri il brivido di quella storia, di quell'attraversamento. Si riesce a evocare, anche nelle persone che non possono camminare, la meraviglia dell'attraversamento del mondo, la meraviglia ma anche in certi casi i pericoli, le paure, le insonnie, le gioie, le grandi mangiate, gli infortuni, gli imprevisti belli e buoni del viaggio. Sono raccontati come in un romanzo di cappa e spada a chi non può viaggiare in quel modo, per risvegliare anche in loro il demone del nomade che li abita.

Il cammino può determinare anche la scrittura del proprio futuro?

Non so, io posso parlare di me stesso. Quello che mi ha segnato è stata questa inquietudine migratoria di cui parlavamo prima, che ha fatto in modo che durante tutta la mia vita avessi fatto delle scelte che favorivano il realizzarsi di questo mio istinto. Tutte le volte che nel mio mestiere di giornalista mi veniva proposta una posizione più remunerata ma sedentaria, io rifiutavo, e quindi lentamente la vita ha preso una direzione e ha fatto in modo che, nel momento in cui mi si presentasse l'occasione propizia per realizzare quel sogno, io la prendessi al volo e scommetessi su questo cambiamento senza sapere come sarebbe andata. Così è stato, ho fatto quel salto perché ero già predisposto, c'era in me la voglia matta di andare, di conoscere, di incontrare, soprattutto di trovarmi di fronte all'Altro, quello con la A maiuscola, quello che non mi somiglia ma in quanto tale diventa colui sul quale io prendo le misure di me stesso. Non mi frega niente di incontrare uno che mi somiglia, un mio clone, no no... voglio incontrare uno che è totalmente diverso da me, anche politicamente, anche ideologicamente. Mi piace ascoltare. Anche l'ascolto è un grande elemento che nasce dal cammino. Il fatto di abitare e attraversare luoghi dove i suoni si affievoliscono consente di sentire molto di più l'acustica di questi luoghi, capire per esempio come in montagna nelle valli chiuse anche le vocali si chiudono, mentre nei luoghi aperti come la Pianura Padana anche le vocali si aprono. Il camminatore è una specie di rivelatore acustico dei luoghi, è un sensore della risonanza degli spazi, ecco questa è la parola giusta.

C'è qualche esperienza diversa dal cammino che per te ha avuto le stesse valenze?

Allora secondo me un buon viaggiatore non è colui che ha sommato migliaia di chilometri di cammino ma colui che sa ascoltare la voce della strada. Ho capito questa cosa quando in una località del Trentino dissi che solo chi cammina, solo chi si sposta è poi in grado di narrare. Fui presuntuoso in questa mia affermazione così drastica e fu subito messa in discussione da un giovane ascoltatore che mi disse: "lei ci racconta cose bellissime però anche mio nonno, che non si è mai mosso dal paese, mi raccontava storie così affascinanti, come lo spiega?". Io ebbi un momento di smarrimento. Poi,

dopo avere saputo che il nonno faceva il ciabattino e aveva la bottega sulla strada, mi resi conto che questo signore sapeva raccontare storie perché ascoltava le storie degli altri. Poi uno che costruisce scarpe probabilmente si mette nelle scarpe altrui. Probabilmente la capacità di quest'uomo era quella di osservare, di guardare, di ascoltare la voce della strada. Quindi un grande viaggiatore può essere anche uno che non si muove mai. Questa disponibilità all'ascolto è la base del cammino ma è anche la base della vita, perché il viaggio a piedi come dice la divina commedia è un grande viaggio della vita. Il viaggio e la vita sono due percorsi lineari paralleli. La vita è viaggio, la vita è esperienza, la vita è arricchimento, la vita è delusione, caduta di pregiudizi, insomma i parallelismi sono infiniti. Il viaggio è metafora della vita. Quindi uno che sa ascoltare è un uomo che sa vivere. E noi parliamo tanto, siamo inflazionati di parola, di "bla bla", dalla TV a Facebook, siamo ormai preda di un meccanismo feroce che ci anestetizza, ma chi sa cercare il silenzio e in quel silenzio afferrare le voci e ascoltarle, digerirle e rievocarle, quello è un uomo libero. Il cammino è una rivendicazione di libertà, portata anche all'estremo, come nel caso del mio compagno di viaggio Riccardo Carnovalini, un grande camminatore europeo. In lui il viaggio a piedi arriva alla rivendicazione di qualsiasi spazio, l'homo viator ha il diritto di passare anche nelle proprietà private, ha il diritto di camminare anche lungo le autostrade, tutto ciò che gli viene negato è una soppressione della libertà. Lui arriva a questo punto. Lo capisco benissimo e sono affascinato da questa visione rivoluzionaria contro una società che tende a chiudersi in recinti e a scavare trincee gli uni contro gli altri. Lo capisco benissimo, non ho però né la sua ostinazione né la forza fisica che finora ha dimostrato, facendo tre volte il giro del globo, per dire. Lui ha in sé la visione in 3D di tutta l'Italia, non soltanto una visione cartografica, quindi di uno spazio piatto, ma una visione che mostra anche le altimetrie, le isoipse. Lui ha in mente l'Europa in 3D, perfettamente. L'ha girata talmente tanto che sa cosa c'è dietro una certa montagna, sa cosa lo aspetta dietro ogni curva. E poiché oggi i politici non si muovono né a piedi né in bicicletta né in treno né in aereo, mi chiedo come mai un uomo simile che conosce l'Europa e l'Italia in particolare, in modo così intimo e fisico, carnale, non sia preso come fonte di informazione primaria da chi pretende di sapere cos'è l'Italia e si riempie di questa parola: "Italia", ma cosa ne sai? Ma vergognati! Devi parlare con uomini così! Che

purtroppo sono dimenticati. Chi si accorge del furto di suolo, per esempio, se non un camminatore? Il suolo in Italia sparisce a una velocità di due metri e mezzo al secondo. Il camminatore è colui che pattuglia i luoghi. Ricordare questo è una cosa importante, chi va a piedi controlla i luoghi e impedisce che diventino terra di cinghiali o di malavita. Quando eravamo a Gravina in Puglia incontrammo un vecchio signore che sospirava per quanto l'Italia fosse ordinata ai tempi del duce, che però ci disse una cosa molto interessante cioè che oggi camminando si incontra questo e quell'altro, si sa che cosa succede. Il territorio di cui i politici si riempiono la bocca è realmente sotto il controllo di chi cammina. Come possono i carabinieri o la polizia capire qualcosa di un territorio se lo attraversano solo in macchina? Non capiscono niente, per questo cresce la malavita, per mancanza di cammino. Chi cammina è il controllore dello spazio.

Questo vale per tutti i mezzi di spostamento lenti. Quando ho attraversato la Russia vicina, la Russia europea, in treno e in autobus, dai discorsi e dai dialoghi con le persone che incontravo ho avvertito delle cose che manco gli ambasciatori e i ministri degli esteri erano in grado di capire su dove stava andando l'Europa, su dove stava andando la Russia, su cosa accadeva su frontiere come quella dell'Ucraina. Io già nel 2008, viaggiando in treno e in autobus attraverso Russia e Ucraina ho capito che quello era un territorio che poteva esplodere, quindi con sei anni di anticipo sull'inizio della rivoluzione e più di quindici anni di anticipo sullo scoppio della guerra. Questo perché mi muovevo lentamente. Poi ecco, la figura di un uomo con lo zaino e magari un bastone, è accolto, è un selezionatore di interlocutori. Quando scendevo dal treno in Russia e la gente vedeva quest'uomo con la barba bianca, con un bastone e con uno zaino, chiaramente europeo occidentale, si avvicinava per curiosità e dal dialogo nasceva la proposta di un tè assieme, di una cena e poi magari l'offerta del pernottamento. Avrei potuto attraversare quel mondo slavo di frontiera senza spendere un rublo. Quindi se si passa in luoghi che non hanno il cuore duro, il mondo si apre. C'è un libro straordinario, "In Afganistan" di Rory Stuart, che racconta come nell'inverno fra il 2001 e il 2002, quando ancora era in corso la guerra in Afganistan, questo scozzese ha avuto il fegato di attraversarlo, partendo dalla Persia e arrivando fino ai confini del Pakistan, correndo dei pericoli che venivano però sempre annullati dalla sua dichiarazione di vulnerabilità. "Guardatemi, sono qua, sono vulnerabile, riesco a parlare

con voi, vengo in pace”. Ce l’ha fatta quando tutti gli dicevano che non sarebbe arrivato vivo. Durante il viaggio adottò un grosso cane pastore abbandonato che lo seguì fino all’arrivo, perché non gli sembrava vero di poter mangiare del pane. Anche questo, il rapporto con gli animali. Il rapporto con i cani è difficilissimo perché i cani purtroppo rispecchiano in pieno l’ambiente umano che li circonda, si muovono in branco, sono aggressivi, sono chiaramente cani abbandonati da un’umanità senza cuore. Rischi spesso e molto di più da un cane che da un lupo o da un orso, ma infinitamente di più. Poi c’è l’incontro con l’orso che ho fatto tante volte in Slovenia e anche altrove. È un incontro metafisico, è un collegamento con qualcosa che è molto al di là della nostra capacità di comprensione. Eppure tutte le volte che ho incontrato degli animali e li ho guardati negli occhi, si è stabilito un legame. Sempre. Mi è capitato di dormire anche in una stalla, una volta, e pian piano gli animali si sono abituati a me, le pecore venivano ad annusarmi, come se gli animali sentissero anche loro, molto più degli uomini, il carattere di chi arriva.

Vorresti aggiungere qualcosa?

Sì, è molto importante rendersi conto che viviamo in uno spazio privilegiato. L’Europa è l’unico spazio realmente camminabile e attraversabile senza grossi rischi. Non solo ma è un territorio dove la natura non è tirannica, ma in qualche modo convive con la presenza dell’uomo. Parlo di vigneti, di riforestazioni, di vicinanza tra un villaggio e l’altro. Quasi sempre da una torre o un campanile si può vedere un’altra torre o un altro campanile, quindi gli spazi sono a dimensione umana, sono a dimensione di tappa. Mentre se vai verso la Russia o gli altipiani della Turchia il cammino, oltre che ad essere infinitamente più noioso, richiede anche una maggiore difficoltà nella ricerca di punti di appoggio. In Europa questo non c’è. C’è magari l’indifferenza al viaggiatore: “chi è quel cretino che cammina a bordo strada con un bastone?”, capita di incontrare gente così. Però sai che comunque in un posto o nell’altro troverai ospitalità, troverai qualcuno che ti dà dell’acqua da bere, e magari ti dà una pacca sulla spalla, ti invita a casa e ti offre da mangiare. Non dico che fuori non sia così, ma le distanze sono infinitamente più lunghe. L’Europa è l’opposto di una terra noiosa, ad ogni svolta cambia qualcosa. Questa è la ricchezza dell’Europa di cui non siamo consapevoli. Io

difendo come europeo la sua forza e la sua varietà, la straordinaria pluralità e varietà di questa terra che, ahimè, ha questa tendenza ricorrente al suicidio. È avvenuto con due guerre mondiali e temo stia avvenendo ancora adesso con la sua svendita alle grandi corporazioni. Ancora oggi c'è chi è nell'illusione che si possa vivere come nazioni indipendenti, fuori dall'unione nata dalla volontà di pochi uomini visionari. Stiamo vivendo un grave malinteso oggi. Andare verso la nazione indipendente non ci porta da nessuna parte se non ad essere più vulnerabili e quindi divorabili in un attimo da McDonald's e da Coca-Cola. Ecco.

Allegato 5

Intervista ad **Antonio Mazzetti**, naturalista, scrittore, e amico camminante.

Che significato ha per te il cammino?

È un argomento talmente ampio che mentre mi raccontavi la tua tesi mi veniva in mente qualcosa di diverso dal camminare, ma che fa sempre parte del viaggio e della scoperta: i miei viaggi in moto. Prima del viaggio c'è un'idea, una voglia, una scintilla che ad un certo punto si accende. Quando la gente mi chiede “perché fai questo viaggio assurdo?” oppure “perché hai scritto un libro?”, la risposta è la stessa, perché il motivo è lo stesso: le cose sono nell'aria. Non so spiegarlo bene, ma all'interno delle nostre possibilità percettive ci sono delle capacità che potremmo anche definire istintive. È una sommatoria molto complessa di input per cui ad un certo punto si accende un'idea, che è diversa da persona a persona. Questa idea può essere vista dagli altri come una sbandata perché è un'idea peregrina e originale, una forma di espressione dell'originalità della persona. Il camminare come qualsiasi viaggio ha in sé un'intuizione, il desiderio di andare a Samarcanda per scoprire chissà quali storie. Dopo l'idea si inizia a fare il progetto, si pensa a quando andare, a che strada fare, quali sono i preparativi. La preparazione di un viaggio è bellissima, il progetto fatto prima di partire fa già parte del viaggio. Questo si riassume nella frase nota “il viaggio inizia molto prima della partenza”, e potremo anche dire per estensione che “il viaggio finisce molto dopo del ritorno”. Dopo arrivano i primi passi, che fanno sempre paura perché ci mettono di fronte al timore di non farcela, ci fanno risentire le voci scoraggianti di chi ci sconsigliava di fare questa follia. Diventa faticoso partire, ma resistere a questa fatica e scegliere di continuare, ci fa scoprire che camminare è un'affermazione di noi stessi, un atto di libertà. Il camminare come metafora della vita è evidente. Nel camminare oltre ai benefici fisici ci sono soprattutto benefici mentali che poi diventano intellettuali, se il viaggio è stato preparato bene. Il cammino è mosso da un obiettivo, non si va allo sbaraglio. Ad esempio si va a fotografare qualcosa che si ha già in testa, poi si vede se la luce è giusta, ed eventualmente si fa un appunto fotografico per poi ritornare il pomeriggio o la sera o la mattina, in base alla luce che vogliamo. Quindi c'è una meta

ben precisa ma allo stesso tempo c'è una continua riprogrammazione, un miscelare pensieri, un continuo dialogo con sé stessi. Ho camminato tutta la vita con migliaia di persone, ma questo non è altro che una condivisione, un passare le conoscenze. In realtà i percorsi sono sempre stati ideati prima da solo, in relazione con il territorio. Il sentiero è una forma di scrittura che racconta storie e questo richiede una capacità di lettura. All'inizio di ogni percorso, ormai da molto tempo, dico questo comandamento che viene pronunciato in dialetto "varda!" (guarda! N.d.R.). Bisogna imparare ad osservare ciò che si vede e a trarre da quello che si osserva un beneficio, un colloquio, una immedesimazione. Parlando ancora di fotografia – come vedi si passa dal cammino alla fotografia alla moto – Luigi Ghirri, fotografo italiano non sempre compreso ma ora celebrato, diceva una cosa molto importante: "le cose ci guardano". Come fotografo le cose che osservo hanno una dignità, la dignità dello stare e dell'essere, quindi si fotografa una dignità dell'essere. Questo richiede partecipazione, che non è solo superficiale altrimenti sarebbe solo una stupida riproduzione di una realtà che non è stata compresa. Quando invece si entra nelle cose, si vede che c'è un dialogo che in qualche modo è stato pregustato nella preparazione, si pregusta l'idea di una fotografia come si pregusta un viaggio. Quindi c'è un'intuizione che fa nascere una meta e la meta che fa nascere un viaggio. A questo punto, quando si è in viaggio sul proprio percorso, ma di fianco c'è qualcosa che sembra attirare l'attenzione, si è anche disposti a cambiare strada. Su questo si introduce un'altra capacità della nostra mente, quella della biodiversità. Tutti intendono la biodiversità delle specie animali o delle piante, della natura, ma in realtà la biodiversità per la nostra specie è prima di tutto mentale. È la capacità di continuare ad elaborare nuovi pensieri, la capacità di cogliere nelle connessioni del cervello un continuo scambio, che genera sempre maggiore apertura mentale. Il cammino favorisce sicuramente questa interconnessione neuronale, non solo perché manda ossigeno al cervello, ma anche perché fa cogliere aspetti sempre nuovi che stimolano moltissime altre cose a livello più profondo del cervello. Ma di noi stessi è chiaro che cogliamo poco, il comandamento del filosofo "conosci te stesso" è una cosa enorme. Non basta tutta la vita che abbiamo per comprendere sé stessi, figuriamoci conoscere l'altro. L'unica è accettarlo, questa è la fratellanza.

Poi c'è il valore politico del camminare, perché è un atto di libertà quasi anarchico, una affermazione di sé stessi. Il cammino prestazionale di chi si vanta di aver fatto tot chilometri e non ti racconta nulla di ciò che ha visto, serve a poco. È un viaggiare come viaggiano le valigie. Se si cammina ad esempio in notturna con sé stessi, non interessano tempi e chilometri, si va! Ci si ferma quando si è stanchi, si fotografa qualcosa che colpisce, si ascolta, si guarda. Si entra nel teatro mutevole del paesaggio. Passo dopo passo si entra nel paesaggio fino a farne parte, a quel punto scatta la solidarietà con il paesaggio. Noi diventiamo paesaggio. Si riconosce di essere parte del paesaggio e non di dominarlo. “Ho vinto la salita”, “ho vinto la montagna”, questo è un antropocentrismo che può dare soddisfazione, può far sentire grandi, forti e potenti, ma in realtà è una forma di paura che non permette l'immedesimazione con il territorio.

Nel nostro caso il camminare non è mai una prestazione. Essendo parte del paesaggio, essendo coinvolti nel cammino, sentendo il piacere delle gambe che vanno e degli occhi che vedono, tutti i cinque sensi si espandono. Molte volte capita che il camminante si fermi perché un certo luogo lo chiama, scopre che quel luogo lo sta guardando e si riconosce in quel luogo. Quante volte mi è capitato, soprattutto negli anni giovanili, ma anche negli anni più maturi, di sedermi, chiudere gli occhi e meditare. Con una forma di meditazione che è in grado di fare anche chi non ha fatto una scuola yoga o zen, cosa che io non ho mai fatto, ma l'immedesimazione, sentire tutto ciò che c'è intorno è straordinario. Una volta ho detto una frase che ha spaventato alcuni e ha innamorato altri. Quando si è in queste condizioni, magari dentro un bosco, e si sente la presenza del paesaggio ad occhi chiusi, in qualche momento si ha la percezione che lo spazio tra un albero e l'altro si espanda. Lo spazio si apre, diventa enorme. Si sente che si dilata e in quel momento si è pietra su pietra. L'ampliarsi dello spazio forse non è altro che un riflesso, un eco dello spazio che si apre dentro la propria mente. La mente si dilata e accoglie. E questo non accade per un allenamento forzato, ma attraverso una confidenza con i luoghi, una solidarietà con i luoghi. L'uomo figlio della società di oggi ha perso questa confidenza con la natura e con i luoghi, con lo spazio e il silenzio. Ogni cosa che sta nello spazio attorno è un evento che va riconosciuto. Come scrisse una donna delle isole Faroe: “l'erba dormiva”: due parole che bastano per cogliere una grande immedesimazione. Camminare consente questo.

Non come quelli che si rapportano con le moto e le bici, con la GoPro sul casco, che corrono ovunque pensando di manifestare loro stessi, manifestando invece solo la loro enorme alienazione. Questa alienazione viene spalmata nel paesaggio e lo copre. Credono di averlo conquistato, ma l'hanno solo usato come la carta igienica. Non sanno cosa si perdono. Il camminare normalmente disaliena. Il camminare sereno, il camminare come apertura mentale, ha la capacità di cambiare le persone adattandole alla continua mutazione di tutto. Allora lo spazio diventa anche una forma metafisica oltre a metaforica, si aprono altri orizzonti che si percepiscono anche se non si sanno descrivere, ma anche se si fosse in grado di descriverli, chi ascolta dice "bravo" solo perché hai usato delle parole suggestive e non perché è entrato in quello stato. Ecco perché il cammino e il silenzio diventano qualcosa di estremamente rivoluzionario, estremamente anarchico. Il cammino è un atto rivoluzionario oltre che politico. Una rivoluzione intima dentro sé stessi.

Questo l'ho provato anche nei viaggi in moto, probabilmente sono rimasto un camminante nell'animo anche in quei viaggi. Quando dico "ho fatto quattordici ore in moto da solo" e le persone non mi credono, oppure "oggi ho fatto ottocento chilometri in moto" e si pensa ad una bravata, in realtà è una apnea, un training potentissimo immersi nel silenzio, chiusi dietro la visiera del casco, attenti a tutto. Anche quando si cammina si guarda dove si mettono i piedi. In Islanda, camminando sulle sabbie vulcaniche delle montagne, ad un certo punto mi sono fermato pensando: "se faccio un altro passo non torno più a casa", mi affacciavo sempre di più perché ero curioso, "se faccio un altro passo cede tutto, finisco giù, c'è un salto di centocinquanta metri, non mi troveranno mai". In quei casi ci si ferma, anche nel cammino a piedi ci si concentra. A volte l'ambiente ingloba e assorbe a tal punto che bisogna fare attenzione a non fare passi falsi, altrimenti ci si annulla. Bisogna resistere alla tentazione dell'annichilimento. La stessa concentrazione si ha in moto, passano camion e macchine, uno taglia la strada, un altro esce all'improvviso, un altro ancora non mette la freccia... si sta attenti a non farsi male. Ma al di là di questa prima reazione istintiva, il cammino è un addestramento. Sono arrivato a fare milleseicento chilometri in ventisei ore di moto, con sette pieni di benzina. Uno pensa che sia impossibile, non è neanche umano fare una cosa simile. È possibile perché noi nella vita normale siamo continuamente

condizionati, invece nel cammino come nel viaggio in moto solitario, nessuno ti vede, nessuno ti conosce, nessuno ti comanda, nessuno ti aspetta a parte il traghetto, che comunque non ti aspetta (ride). Si va avanti e basta, è veramente un entrare in sé stessi e vedere continuamente meraviglie. Gli occhi vedono la strada ma il cervello vede tantissima altra roba, e quindi giorno dopo giorno, cammino dopo cammino, quello che si accumula e che apre la mente è indescrivibile.

Poi c'è anche il ritorno che è una forma di elaborazione e di maturazione, si rigusta tutto ciò che abbiamo incontrato andando. Il ritorno, anche se è fatto sulla stessa strada dell'andata, ha una diversa visione, perché ha una prospettiva nuova. Chiaro che si torna diversi, c'è un motto che dico spesso per far ridere e per demitizzare un po' quando vedo che sto andando troppo avanti, è un motto veneziano che si dice in dialetto "viajar descanta, ma chi parte mona torna mona" (viaggiare disincanta, ma chi parte sciocco, ritorna sciocco, N.d.R.). Se si fa nel modo corretto, viaggiare ampia davvero.

L'esperienza del Totem, le "Traversate del Solstizio".

La forma di comunicazione con quello che ci sta attorno diventa anche una forma di comunione. Io la faccio anche fisicamente. Quando mi sono ritirato dalla politica sono tornato nel bosco, ho salutato le piante e ho raccolto le erbe spontanee, le ho portate a casa e le abbiamo mangiate. Quella è stata la mia comunione con il bosco. Sono tornato. E questo è l'inizio delle traversate. Con i ragazzi del Totem (associazione culturale di Este, N.d.R.) siamo partiti proprio da qui. Il Comunismo tendeva a spersonalizzare le persone, e a quel punto la persona spersonalizzata non riesce più ad essere produttiva, diventa un automa che esegue le direttive del partito. Questi ragazzi, stanchi e delusi, anche umanamente, da una politica rigida e impositiva, vengono da me e mi dicono: "cosa facciamo?". "Va bene ragazzi", risposi io, "mettetevi gli scarponi che vi porto a camminare". Ma quella volta abbiamo iniziato a portarci dietro la gente facendo un atto politico, e non camminando in un giorno qualsiasi, ma in un giorno che avesse un significato, un giorno "sbagliato" per camminare, ma con un significato enorme. Il Solstizio d'estate, un giorno in cui il sole e la natura hanno il loro momento più potente. Il giorno dopo inizia a calare e cala fino a Natale, e allora faremo un'altra camminata del Solstizio. Quindi anche il cammino aveva già una sua motivazione.

Siamo delusi? Facciamo un gesto pubblico, nessuno paga, nessuno si iscrive, non chiediamo soldi a nessuno, facciamo tutto noi. Questa forma diventava una forma di libertà: non chiediamo nulla a nessuno. Niente sponsor né patrocini! Se si chiedono soldi ci si vende, si dà al cammino una pretesa inutile. Non organizziamo nulla, il cammino è solo annunciato. Chi c'è, c'è. E se piove? Chi è fatto di zucchero resterà a casa! (ride) Gli altri camminano. Già dalla prima Traversata del Solstizio d'estate, che è stata fatta quasi completamente sotto la pioggia, c'è stata un'esplosione di partecipazione che non ci aspettavamo. Alla prima Traversata del Solstizio d'inverno al ritrovo era ancora buio e c'era un sacco di gente, all'epoca non avevamo neanche segnato il sentiero e ci chiedevamo: "come faremo a portarli al di là dei monti?" Siamo semplicemente partiti, il cammino ha fatto il resto. Siamo andati in buona regola francescana, abbiamo camminato "in piena letizia". Ognuno responsabile di sé stesso e solidale con gli altri. In piena letizia in un cammino liberatorio. Il camminare che abbiamo fatto con il Totem è stato questo, per tre anni di fila. Poi i numeri sono diventati insostenibili e la paura era grande, all'ultima camminata c'erano più di trecento persone, una colonna di gente lunga più di un chilometro, tra l'altro con percorsi impegnativi, passando anche per il sentiero delle creste di Rocca Pendice. Quando abbiamo chiuso le traversate abbiamo continuato a camminare tra noi intimi, considerandoli laboratori itineranti. Abbiamo fatto il giro completo dei colli a piedi, un percorso sul limite, che non è un limes, un confine armato, che divide due nemici, ma un confine tra colli e pianura. C'era l'occhio azzurro che vede l'eroica resistenza della bellezza del paesaggio collinare nonostante tutto, e l'occhio blu che vede la realtà della pianura, dei capannoni, di una pianura spogliata, strappata in due dall'autostrada. E quindi si cammina su questo confine, da Este a Rovolon in dodici ore, dalle sei alle diciotto. Alla sera ci portavano da mangiare e dormivamo in una grande fattoria affittata per l'occasione. Il giorno dopo si tornava a Este dall'altro versante dei colli Euganei, sempre in dodici ore. Un cammino straordinario, fatto un paio di volte. Poi abbiamo fatto la ventiquattro ore, in pochi. Lo stesso anello camminando anche di notte. Un altro cammino "terrificante", l'ultimo che abbiamo fatto, è stato il più potente di tutti perché ci siamo messi alla prova. L'Otto storto. Anche qui c'è stata un'idea di base, il simbolo dell'infinito che segue la faglia lungo la quale sono nati i colli Euganei: la "fessura

madre”, una suggestione molto forte. Un otto obliquo, storto, con il punto baricentro al passo del Roccolo. Il Roccolo diventa l’incontro degli orizzonti. Lo stesso passo del Roccolo era anche il punto di incontro delle Traversate del Solstizio d’estate e d’inverno. È un punto nodale, il cuore dei colli Euganei. Vedi quante metafore vengono fuori, anche il passo del Roccolo che diventa il “passo dei quattro orizzonti”. Perché li abbiamo percorsi tutti, i quattro orizzonti. Anche il simbolo delle traversate, fatto da Paolo Venco (uno dei ragazzi del Totem, N.d.R.) ha molte simbologie. C’è la forma perfetta, il cerchio che rappresenta il sole, con un triangolo a margine che rappresenta la freccia. Questo simbolo inedito, mai inventato da nessuno, e questa punta che si gira in base alle necessità di percorso, ma se la guardi così diventa un up, qualcosa che porta in alto, quindi solo nel simbolo c’è un grande valore. Ecco dov’è l’intuizione, ecco perché dico che bisogna cogliere le cose nell’aria. Un simbolo più semplice ed efficace non può esserci. I colori, arancio per il sole basso invernale e il giallo del sole trionfante d’estate. L’uso della calce che poi sparisce alla prima pioggia senza lasciare segni. Tutte intuizioni dense di significato.

Camminare da soli o in compagnia. Quali sono le principali differenze secondo la tua esperienza?

Beh, sono fondamentali. Quando uno cammina da solo ha il dialogo con sé stesso, e direttamente con il paesaggio e con quello che vede. È a servizio del paesaggio e accumula conoscenza.

Quando si cammina con la gente, come naturalista sono più a servizio della gente che del paesaggio. A seconda delle persone che ho davanti devo cogliere ciò che posso dire, e qui serve un po’ di mestiere, di talento. Allora tiro fuori, riverso nelle persone quello che il paesaggio in quel momento sta dicendo, e glielo indico secondo quel famoso comandamento del “varda!” Tento di educare le persone a questo colloquio e a questa confidenza con l’ambiente, richiedo loro di porre attenzione a quello che vedono per acquisire una familiarità. Non manco mai però di dire: “quando ritornerete, magari da soli o in piccoli gruppi”, questo è fondamentale, il percorso deve essere fatto diventare proprio per aumentarne la confidenza. Se una persona arriva a farlo da solo significa che ha iniziato il suo percorso di autoeducazione. Io mi limito a raccontare il

territorio e le cose che lo abitano. Più si racconta e più si affina il racconto, perché quando si racconta agli altri in realtà si racconta a sé stessi, si conferma ciò che si è visto e che si conosce, nella consapevolezza che le cose ci stanno guardando. Raccontando consegno alle persone una chiave di lettura del paesaggio, perché è lo stesso paesaggio a raccontarsi, ma serve una chiave di lettura per poterlo comprendere. La chiave di lettura passa attraverso una presa di considerazione del paesaggio, varda!, osserva. E poi magari torna. E poi si andrà in altri luoghi con lo stesso approccio, e si inizia il proprio percorso. Ritorno spesso con la gente sui luoghi che ormai conosco bene, per me è una forma di servizio alle persone, ma in qualche modo, segretamente, spero sempre di fare un servizio anche al paesaggio. Perché quando una cosa si conosce ed è parte del proprio patrimonio si è anche in grado di difenderla e di tramandarla.

C'è una compenetrazione tra i due modi di camminare?

Sì, in questo senso c'è, io resto me stesso e mostro agli altri quello che sono. Parlo e gli altri apprezzano e accolgono quello che dico, ecco che nasce questo continuo dialogo tra me, gli altri e il paesaggio. È una triangolazione tra il paesaggio, io che faccio da mediatore in qualche caso, e le persone che colgono ciò che gli serve, perché ognuno coglie in base alla propria sensibilità, al proprio bagaglio culturale e ai propri preconcetti. Questa forma di trasmissione è sempre evolutiva, le stesse parole sono sempre evolutive, a meno che non si trovi il solito pappagallo che ripete il libro che ha letto, per far vedere che sa. Quello diventa una miseria. Lascia stare il libro, falle diventare tue le cose! C'è questa triangolazione, io trasmetto, poi ognuno raccoglie a modo suo. L'importante è divertirli, non parlare come un profeta, dare cordialità e simpatia, che sono un veicolo comunicativo per trasmettere le cose. Il rapporto che ho con il territorio quando sono da solo è un'altra cosa, tornando al viaggio in moto in Islanda, quando l'ho fatto da solo, sotto la pioggia battente ho pianto. Fuori dal casco pioveva e dentro anche. Quando sono tornato in Islanda in macchina con mia moglie Antonella il viaggio ha preso una forma gioiosa. Quando viaggi da solo puoi trovare anche alcuni compagni di viaggio, resti insieme un po' di giorni e poi ognuno va per la sua strada. A me piace dire: "ognuno segua il suo sogno". Uso questa parola perché non

è importante dove ci si fermerà a dormire o a mangiare, o se le ruote tengono o no. Si va! Si rincorre la meraviglia senza pensare ad altro.

Sensazioni o stati d'animo prima, durante e dopo il cammino?

Le sensazioni sono mutevoli, su questo non c'è ombra di dubbio. Non solo perché cambia continuamente il paesaggio ma perché cambiamo continuamente anche noi, a mano a mano che camminiamo. All'inizio oltre alla paura, c'è la decisione di partire, un'idea di quello che si andrà a vedere e a fare. Durante il cammino gli eventi che si manifestano ampliano e cambiano le sensazioni. Ci si accorge che accadono cose a cui non avevamo pensato. Ad esempio il mio viaggio a Capo Nord è stato preparato minuziosamente da naturalista, poi quando mi sono trovato là è stata tutta un'altra cosa. Le cose più inaspettate del Nord sono state il silenzio, l'apertura degli spazi e il senso di solitudine. Il Nord mi ha insegnato questo. La solitudine è un pregio, i frati scrivono sulle porte del convento "Beata Solitudo, Sola Beatitudo". Nella società moderna siamo continuamente impegnati, collegati, di fretta. Nel viaggio, come nel cammino, se sono fatti sul serio, si scopre la solitudine, il silenzio, sé stessi. Si riscopre questa forma a cui non siamo più abituati, la grande solitudine. Poi si riscoprono lo spazio e un senso primordiale del tempo. Si cammina per dodici ore, nessuno ci crede, eppure poi si sta meglio di quando si è partiti. Come mai? Adrenalina, ma non solo, è il carico di positività che si tira fuori da sé stessi, dal paesaggio, dalla sensazione dell'andare, del vento, del sole, degli odori, delle commozioni e delle sorprese. Quindi prima di partire la sensazione è l'aspettativa, durante il viaggio c'è una sensazione di sorpresa e di arricchimento, che è diversa da quando si parte, non c'è niente da fare! Per quanto si sia studiato o preparato il viaggio, stare sul posto è diverso da quello che si immaginava. Quando si torna a casa ci sono dei momenti in cui ci si sente ancora là.

L'avventura è sostenuta da una fede, parola grossa, che non è una fede in sé stessi, sarebbe da stupidi, ma la fede nel viaggio, nei fantasmi che ci accompagnano. Non si è mai soli, si è sempre accompagnati da una serie di fantasmi che ci sostengono. Questo è il viaggio, ci mette alla prova, ci fa tornare diversi. Si entra in profondità di sé stessi se si viaggia nel modo giusto, e questa profondità è sconvolgente. Questo è stato il camminare. Al ritorno il viaggio fiorisce e dà un profumo che non si riesce mai a

definire. Alla fine le cose si rielaborano da sé, perché vivono in sé. Il viaggio, il cammino vive in sé. Il ritorno è il momento in cui realmente si scopre di essere cambiati. Si scopre questo arricchimento, che da quel momento in poi farà nascere altri arricchimenti. È chiaro che l'istinto, volendo anche omerico in questo caso, ti porta a ripartire. Nel cammino di Santiago c'è uno scritto: "caminante, no hay camino, se hace el camino al andar". Come dire il cammino si fa facendolo. Solo che il cammino non finisce quando non si cammina più, continua. Questi momenti fanno parte di un unicum, un'unica costruzione.

Hai detto che i sentieri sono una forma di scrittura. Paolo Rumiz dice che la scrittura è figlia del cammino. Può, questa scrittura, scrivere il nostro futuro?

La risposta sta già nelle frasi iniziali. Il cammino aumenta il pensiero e la scrittura è figlia del pensiero, quindi saltando il termine intermedio, la scrittura è figlia del cammino. Il cammino amplia, modifica, matura, approfondisce, allarga enormemente il pensiero. Nel momento in cui il cammino finisce, viene rielaborato. La mente è passata attraverso il cammino e questo ha maturato il pensiero. La scrittura quindi è anche figlia del coraggio, della fantasia, dell'illuminazione che ha dato il cammino. È un distillato del viaggio. Rumiz quando scrive prova gioia. Lo scrittore a volte si commuove scrivendo, come se quelle parole non fossero le sue, e forse non sono le sue. Si scava dentro sé stessi e si sa che questo scavare verrà offerto agli altri e diventerà patrimonio della comunità. In tutto questo c'è una responsabilità, non solo nei confronti del cammino, ma anche nei confronti di sé stessi, per non risultare sciocchi, banali, scontati o esaltati, e nei confronti di chi legge. Lo scrittore sa che la parola è magica e crea immagini. Lo scrittore è architetto di parole e crea immagini nella mente di chi legge e di chi ascolta. È una grande responsabilità ma anche una grande liberazione. Scrivere è liberatorio. La poesia è la forma più nobile della scrittura, e il poeta è un profeta perché vede molto più avanti. Il poeta fa la sintesi delle parole, una cosa molto difficile. Il poeta vende l'anima, gioca con le parole, soffre in una maniera terrificante, ma è una sofferenza che porta gioia quando poi alla fine della fatica riesce a cogliere sé stesso nei versi che creeranno grandi sensazioni anche ad altri. I poeti mi hanno insegnato la sintesi, anche la fotografia è sintesi. È ascolto del paesaggio. In Islanda ho capito che la

fotografia può essere una forma di meditazione e di identificazione col paesaggio. Si ha davanti una cosa che ha sorpreso, che ha commosso e su cui ci si concentra per rappresentarla. Si entra in sé stessi per riuscire a portare fuori qualcosa e spalmarla all'umanità. A Capo Nord ho iniziato a percepire che a volte non si riesce a fare sintesi da quanto qualcosa è imponente. Poi ho capito che non dovevo documentare la bellezza ma una sensazione, uno spaesamento, un'esplosione.

Perché camminanti e non camminatori?

Camminante è poeticamente più bello. Camminatore mi dà un senso di lavoro, quasi un camminare operaio, un camminare per imposizione. Il camminatore è un lavoratore. Noi non siamo lavoratori, siamo camminanti, gente che cerca. Lo facciamo per necessità umana e omerica dello scoprire e del guardare. Questo è cammino di conoscenza. Tutti corrono, io non ho mai fatto una camminata fine a sé stessa. Per tenersi in forma, per allenarsi, no... ho sempre camminato per cercare qualcosa, per fare una foto, per fare un sentiero e poi descriverlo, per portare la gente, per andare a vedere una pietra o qualcos'altro. Sempre seguendo uno scopo, un'idea dell'oltre ciò che conosco.

Allegato 6

Intervista a **Giovanni Colombo**, autore di “Il cammino di Lombardia. Cinquanta giorni a piedi in cerca del Sentimento”

Che esperienze hai con i cammini?

All’inizio c’è sempre il Cammino di Santiago. Io sono partito per Santiago in un periodo in cui stavo male.

Perché uno si mette a camminare? Si potrebbe rispondere innanzitutto che camminare fa bene. C’è la passeggiata in montagna, la corsa, il footing, la camminata domenicale. Tutte cose che fanno bene, certo. Ma perché uno si mette a fare il cammino di Santiago, che sono ottocento chilometri, trenta giorni a piedi?

Nel mio caso io stavo male, finivo una fase della mia vita. Io sono un dirigente pubblico e sono stato impegnato anche in politica per diciassette anni come consigliere comunale di Milano. Arrivato ai cinquant’anni non ne potevo più. Quindici anni prima aveva letto un libro sul cammino di Santiago e quindi era già da un po’ di tempo che in casa esprimevo questo desiderio. Così quando ho compiuto cinquant’anni la mia famiglia mi ha regalato un mese di tempo per il cammino. Inizialmente non volevo andare ma poi mia moglie mi ha sollecitato, mi sono convinto e così sono partito.

Secondo me l’inizio è sempre Santiago, è lui che chiama a un certo punto ad entrare in una nuova dimensione. Credo infatti che sia una situazione di malessere o comunque di ricerca a farci incrociare con un’esperienza come quella. Chi l’ha inventata è stato un grande inventore perché non è una cosa intellettuale e cerebrale, ma concreta, oserei dire mistica-sperimentale. Si arriva lì con le proprie ferite e con le proprie domande e una voce interiore ti dice: “Cammina! C’è una stella che ti aspetta!”. Lungo il cammino si è accompagnati da due “principi”. Quello paterno, che esorta a non tornare indietro, a non rientrare nell’utero, a procedere in avanti. Poi c’è il principio materno che accoglie e dà il nutrimento, la “Madonna del cammino” che si incontra ogni giorno nelle chiese (che però ormai sono per lo più chiuse). Quando si arriva a Santiago ci si accorge che il cammino non ha fine, che vale la pena continuare a camminare proprio come vale la pena continuare a vivere, andando avanti senza

fermarsi, senza sedersi, senza agitarsi, in un atteggiamento di apertura e di fiducia. Questo è quello che succede un po' a tutti nel cammino di Santiago. Io ho scelto di farlo da solo, ma con quelli che avevano lo stesso passo ci si ritrova la sera negli ostelli, e al termine del cammino abbiamo fatto anche una cena insieme. Eravamo in tredici di cui soltanto io ero un cattolico praticante, però nessuno di noi ha fatto il cammino per ragioni sportive e questo è interessante, perché credo che la gran parte dei pellegrini cerchi una rigenerazione.

Quando sono arrivato in cattedrale, Santiago, proprio lui in persona, mi ha detto: "Adesso non tornare da me ogni anno, cammina invece per la tua terra e vedi l'effetto che fa". Allora dall'anno successivo sono partito per il cammino di Lombardia, 50 tappe in otto anni, 1050 km, e poi ho scritto il libro con tutti i pensieri che mi sono venuti camminando. Il libro non è una guida, è un diario, una confessione. Tanti scrivono: l'anno scorso in Italia sono usciti 88.000 libri! Poi dopo non so chi trova il tempo per leggere. Io ho deciso di mettere nero su bianco i miei pensieri e di consegnarli quasi come un testamento: chi vuole sapere quel che sono e ciò che penso trova tutto nel libro.

Che significato ha per te camminare?

Un conto è il trekking o il camminare che fa bene alla salute. Ma io penso che il cammino sia una maniera per fare un "movimento sensuale-mistico-politico" che, secondo me, è il movimento necessario per recuperare vigore e per uscire da questa fase di sbandamento. Stiamo attraversando un'apocalisse. Non è la fine del mondo ma la fine di un mondo, di un modo di vivere e di lavorare. Il nostro corpo è il campo di battaglia, nel senso che il nostro corpo continua a mandare dei segnali di difficoltà nel trovare un nuovo equilibrio. Abbiamo quindi bisogno del movimento sensuale-mistico-politico. Innanzitutto, si tratta di riprendere in mano il nostro corpo, di sentire tutti i cinque sensi e di "stapparli". Questi sensi, una volta stappati, si mettono al vento, s'impregnano di vento e questi sensi vibranti recuperano anche il rapporto con la propria terra. La mia tesi è che siamo tutti in fuga dalla terra, cioè proprio dal luogo in cui viviamo abitualmente. Siamo chiusi dentro la nostra tana e usciamo solo per fare qualche viaggio di svago. Non abbiamo un rapporto sano con il territorio, è come se fosse un grande centro commerciale che non dice nulla e che fa paura, quindi siamo nella tana. Cito

spesso in questo periodo, visto che è anche il centenario della morte dell'autore, uno degli ultimi racconti di Kafka, "La tana". È un racconto incompiuto in cui il protagonista, un architetto-roditore dall'identità non molto chiara, ad un certo punto si mette a costruire una tana che da luogo di rifugio provvisorio diventa un luogo definitivo. In questa tana lui continua ad aggiungere stanze, esce il meno possibile, sente rumori esterni in modo molto amplificato e per questo li teme. Ad un certo punto sente un sibilo ed inizia a pensare che ci sia qualcuno che vuole attaccarlo. Quindi quello che doveva essere il luogo della pace e del rifugio diventa il luogo della tensione e dell'agitazione.

Ecco, noi siamo nella tana, usciamo per fare due o tre viaggi all'anno, poi torniamo indietro e ci mettiamo di nuovo nella tana. L'uscita da questa situazione secondo me è il movimento sensuale-mistico-politico. Il cammino è per eccellenza un'esperienza del genere. Non ho fatto un trekking, non ho cercato la performance, non mi sono messo a contare i passi, i battiti del cuore, le calorie bruciate, a fare le mappe. Nel libro ho ridotto queste informazioni al minimo, primo perché non è una guida, secondo perché se fai un libro con le mappe costa anche molto di più, terzo perché non ho preso nota più di tanto del percorso, non lo stavo facendo da un punto di vista sportivo. Quindi la tesi è che bisogna fare il movimento sensuale-mistico-politico, e il cammino aiuta, è una delle esperienze per eccellenza in cui si mettono in moto i sensi, in cui si sente quello che ci sta intorno e in cui si battono i piedi sulla tua terra.

Con mia moglie, e a volte anche con i nostri figli, stiamo facendo anche cammini in giornata o comunque di pochi giorni, con l'idea di continuare a camminare senza stress. È vero che la dinamica è diversa rispetto al cammino di una settimana o di 15 giorni. Più giorni si passano in cammino e più si riesce ad entrare nella dinamica sensuale-mistica-politica, però anche il cammino di un giorno serve, è comunque un momento di disintossicazione, rilassamento, decongestione, decompressione. Dopo il bombardamento della settimana ti fai, ad esempio, il sabato o la domenica sul Triangolo Lariano, tra Como e Lecco, per rilassarti con qualche bella passeggiata.

Sono attirato dal fatto che usi il termine politica unito alla sensualità e alla mistica, qual è il tuo punto di vista sulla politica?

Quando ho finito il liceo nel '75, abbiamo fatto un gruppo all'interno della parrocchia e abbiamo letto "Lettera a una professoressa" di don Milani, e lì c'è quel passaggio famoso: "ci sono i problemi, sortirne da soli è l'avarizia, sortirne insieme è la politica". Quindi la politica per me è innanzitutto questa forma generosa e non avara di stare al mondo. Non si può vivere fuori da un contesto, e in questo contesto bisogna dare il proprio contributo, e quindi la politica diventa quell'insieme di attività per decidere insieme dove si vuole andare. Questo per me è l'essenziale: mettersi insieme e decidere insieme il percorso. Poi dopo c'è la "politica politicante". Io ho vissuto un disincanto precoce: sono arrivato nel consiglio comunale di Milano a ventinove anni e vedendo tanti politici all'opera, anche molto famosi, molto presto mi sono chiesto: "ma è tutto qui? è possibile che non ce n'è uno che tenga una linea coerente?". Ma al di là dei politici, credo che senza una terra si viva sospesi a mezz'aria, e in questa terra si è costretti a fare i conti anche con gli altri. La politica è quella attività faticosa per stare insieme risparmiando sul sangue, perché quando si mettono insieme le persone tendenzialmente parte la guerra. Quindi dovremmo decidere fino in fondo di fare questo sforzo nella linea della pace, facendo diventare la guerra un tabù come l'incesto. Lo dico ad un certo punto nel libro. Passo da Goito e da Magenta, luoghi di battaglie, e faccio un "delirio" sulla necessità di cambiare impostazione. Da un'impostazione egoico-bellica a un'impostazione relazionale e non violenta. Senza politica sei sospeso a mezz'aria e poi soprattutto sei manipolato e portato in giro dal pifferaio di turno.

Parlando di politica sembra quasi che stia parlando di cammino: trovare un percorso, andare verso una meta...

Nel libro ho messo un capitolo finale in cui traccio una specie di manifesto politico. Dico tre cose: la Lombardia è intossicata, slegata e sbandata. E allora deve trovare il modo per disintossicarsi, per recuperare dei giusti legami e per ritrovare anche la sua vocazione economica e sociale. Io penso di essere il vero governatore della Lombardia, però non lo sa nessuno! (*ride*). Io credo alle coincidenze. Ad un certo punto

del mio cammino c'è stato un momento top. Nel secondo anno mi indirizzo verso il Passo Gavia, il punto più alto, 2652 metri. Per ragioni lavorative parto una settimana dopo il previsto. Parto con il sole. Il giorno dopo c'è sempre il sole. Il terzo giorno, da Bormio verso Santa Caterina Valfurva, vedo arrivare delle nubi. Il quarto giorno, 25 giugno 2013, mi sveglio al mattino nel rifugio sopra Santa Caterina e trovo la neve. Quindi cammino oltre tre ore in mezzo a un paradiso. Dal 2013 a oggi non ha più nevicato nel mese di giugno da quelle parti. Quella è stata chiaramente una "rivelazione": la Lombardia si è presentata a me come una sposa in bianco, si è congiunta con me, Giovanni Ambrogio Colombo. Più chiaro di così! Quale altro segno volete? (*ride*). I politici non mi vogliono ma la Lombardia vuole me! (*ride*).

C'è un altro passo sulla *slow politics*...

Sarebbe molto bello fare politica in modo lento. Il cammino è un movimento sensuale-mistico-politico che promuove la lentezza e bisogna che questa dinamica sia la dinamica della nostra vita.

Il cammino può anche essere solo lo sfogo degli schiavi in catene. Siamo consumatori dentro un ritmo forsennato, poi ci permettono dei momenti di sfogo, quindi ci lasciano anche camminare, ci lasciano fare, che so, una settimana alle Maldive, ci lasciano fare la vacanza d'estate, però poi dobbiamo rientrare dentro la gabbia, dentro quel ritmo, dentro quell'accelerazione. Siamo ridotti a dei consumatori, perciò, tutto è funzionale al fatto che si continui a comperare e a consumare. È tutto costruito in modo tale che non si possa uscire da quella dinamica, e quindi anche un momento di riposo è ancora funzionale al fatto che si riparta a fare il criceto dentro la ruota.

L'uomo che cammina è invece un uomo che recupera la sua vera natura, si mette in piedi, diventa eretto e va. Quindi il cammino non può essere soltanto una moda, non deve essere soltanto un momento di sfogo. Bisogna prendere sul serio la dinamica del cammino e portarla nella vita di tutti i giorni. Questa sarebbe la rivoluzione. Io ho scelto di camminare in un contesto ordinario, e più di uno mi ha detto: "ma sei diventato matto a camminare in mezzo ai capannoni e alle discariche?", io stesso me lo sono domandato spesso, ma la rivoluzione è camminare dentro i contesti di tutti i giorni, non soltanto nei fine settimana e su bei cammini. Si cammina in mezzo alle periferie, sulle strade

secondarie, cercando di evitare le statali (sulle statali si muore!). Ho fatto questa scelta perché volevo che la dinamica del movimento sensuale-mistico-politico impattasse sui contesti di tutti i giorni. Ho toccato tutti i dodici capoluoghi di provincia, ho messo il piede in pianura, in collina, in montagna, nei principali laghi e nei principali fiumi. E questo per dire che tutto il contesto della Lombardia deve essere toccato e trasformato da una nuova dinamica. Altrimenti avrei fatto l'Alta Via dell'Adamello piuttosto che il Sentiero del Viandante o vie altrettanto belle. Io ho fatto un cammino strano, per indicare la necessità di un cambiamento che tocchi la vita di tutti i giorni.

Ad un certo punto dici che bisogna scegliere la propria strada...

Ci sono tanti bei cammini in Lombardia ma poi c'è quello che ho voluto fare io, che è "Il Cammino di Lombardia". Io non propongo di fare il mio stesso percorso, anche se nel libro metto un minimo di cartine e dico cosa ho fatto e quali sono i pezzi più belli che ho trovato. Ognuno dovrebbe scegliere un cammino (anche tra quelli già noti) e farlo diventare il suo cammino. La mia esperienza e il libro potrebbero essere uno spunto, poi ognuno deve scegliere il suo percorso, e farlo fino in fondo, in modo da trasformarsi da criceto a viandante.

Il cammino di Lombardia lo vedi come una cosa che hai fatto da solo o insieme ad altri?

In realtà l'ho pensato e vissuto come un grande atto d'amore per la mia terra. Quando ero solo, ero con la mia Lombardia, e dentro la Lombardia ci metto le donne, i figli, gli amici; quindi, non mi sono mai sentito solo. Ho vissuto la solitudine ma non l'isolamento. È stato bello camminare in alcune tappe anche con gli altri, però anche nel cammino che fai con gli altri alla fine l'esperienza è personale, quello che ti succede dentro è solo tuo, è una dinamica che puoi leggere e capire solo tu. Anche quando cammino con mia moglie, siamo in coppia, è vero, però poi ognuno vive sfumature e risonanze che sono uniche. Nella dinamica persona-comunità, la comunità non soffoca mai la persona, anzi la aiuta a fiorire, e più la persona fiorisce più anche la comunità beneficia di ricadute positive.

Quindi il cammino si può fare anche in coppia o in gruppo, però poi alla fine è sempre un'esperienza personale: la persona scopre di essere popolata da un mondo, si scopre legata a un mondo che non è solo fuori di lei ma dentro di lei. Quando dico di aver camminato nella Lombardia è perché tutto quello che sentivo arrivare dalla Lombardia dall'esterno, me lo ritrovavo all'interno. L' "accoppiamento" sul Gavia dice tutto. Camminare non è un'esperienza solipsistica, se non altro perché sei dentro la natura, perché fai comunque degli incontri. Più cammini, più ti apri e più il movimento sensuale-mistico-politico funziona, più ti costringe a relazionarti. Potremmo dire che camminare è un'azione che ti spacca l'ego, un antidoto al solipsismo e al narcisismo. Nel libro dico che abbiamo mangiato alla fine il risotto giallo, che è il simbolo di quello che potremmo essere, chicchi che si amalgamano ma non si impastano. Il collettivismo ti soffoca, ti mette in gabbia, l'individualismo ti fa morire dentro. Né assiderati da troppo individualismo né soffocati per troppo collettivismo. Oggi tutti parlano di libertà, ma la libertà non c'è senza un percorso di liberazione. E il cammino potremmo anche presentarlo come esperienza di liberazione. Il risotto giallo è una bella sintesi di questo discorso di individualità e collettività. Lo scrivo proprio così: *“Il risotto giallo come auspicio di quel che vorremmo essere: chicchi immersi nei succhi di questa terra, midollo, burro, grana, imbondati con la spezia venuta dal sud, lo zafferano, amalgamati ma non impastati, che si esaltano ognuno con la propria personalità. Solo la diversità e l'unità di tutti creano una totalità.”* Risotto giallo per tutti!

Quali differenze trovi tra il camminare in solitaria e il camminare in compagnia?

Quando si è insieme agli altri la dinamica del cammino porta ad aprirsi, a dire cose che solitamente non si direbbero. Si ha maggiore confidenza perché si crea una situazione in cui si parla senza paura del giudizio degli altri. Questo fa molto bene, perché la cosa che l'uomo teme di più non è neanche la morte, ma è la paura di essere giudicato sbagliato. Quando si è con qualche altro pellegrino, per prima cosa si parla solamente se lo si desidera, altrimenti si può benissimo farne a meno; se si inizia a parlare, si è liberi di dire delle cose che magari non si direbbero neanche in confessionale o alla propria fidanzata. Questo accade perché la relazione è immediata, semplice, non appesantita dal giudizio, dal ruolo o dalla paura di perdere qualcosa.

Questa comunicazione molto diretta e molto franca permette di raccontare i segreti, tutti gli “omicidi” commessi senza temere la decapitazione.

Quando invece si cammina da soli, viene fuori di tutto e di più. Riemergono le pagine della propria vita che non si vorrebbero vedere. Il peso dello zaino è niente rispetto al fastidio dei diavoletti che iniziano a danzarti sulla schiena. Da soli si è costretti a fare i conti con il nostro lato buio, ma anche in questo caso sparisce la paura di finire soffocati da questi aspetti negativi che ci sono nella nostra personalità e nella nostra storia. Solitamente continuiamo a rimuovere questi aspetti negativi, ma bisogna attraversarli per fare in modo che non siano zavorre. Il cammino aiuta a spurgare tutto, ma proprio tutto. Come esce il sudore così escono anche queste tossine che si erano incistate da qualche parte. Perché se rimangono incistate poi peggiorano.

Camminare ti ha cambiato?

Il cammino mi ha cambiato il sentimento e su questo punto vorrei lavorare anche in futuro. Cosa sia il sentimento non lo so bene neanche io, anzi chiedo sempre a tutti quelli che incontro se hanno dei libri da consigliarmi sul tema del sentimento. Come ti dicevo prima, io sono andato a camminare perché stavo male, sentivo un peso su di me, un’ansia, una paura, non capivo più come muovermi. Questa esperienza del cammino, non in maniera automatica, però ad un certo punto mi ha fatto dire: “vabbè, ci sono le difficoltà, è vero, ci sono la paura e l’ansia, è vero, ma più forte è la fiducia”. Prevale un modo di camminare in cui vediamo più gli aspetti positivi che quelli negativi. Si inizia a vivere come se la prevalenza fosse del buono e del bello. Il movimento sensuale-mistico-politico dovrebbe arrivare a cambiare il sentimento. Da un sentimento di paura a un sentimento di fiducia. Io credo di aver capito che il sentimento è qualcosa che riguarda sia la parte corporea e fisica, sia la parte cognitiva, sia la parte volitiva. È uno stato affettivo-cognitivo-volitivo: qualcosa ci ha colpiti, si tenta di leggere e interpretare quanto ci è avvenuto e infine si decide di dare durata a quello stato che si è avvertito come stato positivo. Quindi non è vero che al cuor non si comanda, che il sentimento è un automatismo. È più l’emozione che ha questo automatismo, qualcosa che parte e che non puoi far altro che subire. Il sentimento è qualcosa che richiede una scelta. La

fiducia, ad esempio, questo modo di stare al mondo dando prevalenza al buono e al bello, è un modo che si sceglie. È il sentimento che muove il mondo.

Ti racconto un'altra coincidenza che non ho scritto nel libro. Dopo aver consegnato, prima delle vacanze, il libro con il sottotitolo "Cinquanta giorni a piedi in cerca del Sentimento", rientrando dall'Abruzzo insieme a mia moglie passiamo casualmente per Viterbo. Nel bed-and-breakfast in cui veniamo ospitati, la signora ci dice: "mio marito è quello che fa la Macchina di Santa Rosa" e ci spiega che il 3 settembre di ogni anno c'è una grandissima processione a Viterbo, dove più di cento facchini portano questa "macchina", una statua alta trenta metri, in processione per la città... Rientriamo a casa e, sempre casualmente, qualche giorno dopo, un sabato sera, vediamo su "Tv2000" la trasmissione sulla processione di Viterbo, dove scopro che il capo dei facchini, quando deve dare il via, dice: "Facchini di Santa Rosa, semo tutti nel sentimento? Sì!". Ecco un'altra di quelle coincidenze che mi fanno impazzire. Cos'è che fa sollevare la statua? È il sentimento che spinge. Se il sentimento è di paura viene fuori un disastro. Se il sentimento è di fiducia esce una festa. È il sentimento che deve cambiare. Io posso dirti che sto meglio adesso, non è che mi sono passati tutti i dolori e tutte le ansie, ma sto meglio adesso rispetto a quindici anni fa. Perché il cammino mi ha fatto sperimentare la possibilità di stare al mondo in questa maniera positiva, aperta e non chiusa, non avara.

Parlare di fiducia mi fa ricordare Franco Michieli, che cammina in zone selvagge prive di sentieri e dice che la via esiste nella fiducia, ci perdiamo solo quando smettiamo di crederci.

Il suo mi sembra un approccio molto più avanzato del mio. Io sono ormai consapevole di tanti miei limiti, ho avuto una formazione molto cattolica che ha creato in me anche una certa rigidità. Ad un certo punto ho iniziato a perdere molti schemi, perché mi accorgevo che non funzionavano più. Ma perdere schemi mentali e spirituali che ti hanno accompagnato per decenni significa anche andare in ansia. Mi sono ritrovato nel pallone. A livello intellettuale e mentale non mi sentivo neanche troppo confuso, era nel fisico che mi sentivo davvero perso. Nel mio caso la crisi non è stata mentale o spirituale, ma proprio una crisi fisica. Il mio corpo non ce la faceva più, non

si sentiva più al sicuro, potremmo dire, non si sentiva più in equilibrio. L'esperienza del cammino può diventare un'esperienza che aiuta a ritrovare fiducia innanzitutto nel proprio corpo. Il corpo si ritrova a dover fare i conti con un contesto inedito e invece di annegare, trova un nuovo ritmo. Nel mondo cattolico dire che è possibile andare senza una strada è quasi un'eresia. A livello teorico si può dire, ma viverlo è tutt'altra roba, perché si ha comunque bisogno della propria zona di conforto. Non conosco Franco Michieli ma capisco benissimo ciò che vuol dire, anche se io non ce la faccio ad arrivare al suo livello. Nel mio caso è stata già una rivoluzione decidere il percorso venti giorni prima di partire. Avevo come unico riferimento il fatto che ripartivo da dove ero arrivato l'anno prima e che dovevo toccare certe città. Rispetto al mio schema precedente, che prevedeva organizzazione e controllo, già questa è stata una rivoluzione. Ma certamente non sono in grado, di camminare dove non ho neanche la traccia. Ci si deve comunque fidare, dipende tutto da quello. Una persona che ho incontrato nel cammino di Santiago mi disse: "ti devi fidare perché ogni giorno ci saranno almeno tre belle sorprese". Mi è piaciuta questa affermazione, sapere che ci saranno almeno tre belle sorprese ti fa partire già con il sorriso.

Dire queste cose in una predica si fa in fretta, bisogna arrivare a interiorizzarle. I cammini mi hanno fatto capire che nella vita ci sono fatiche e dolori ma prevalgono le vibrazioni positive e la leggerezza delle tre sorprese al giorno e degli incontri vissuti in libertà, senza giudizio.

Sensazioni e stati d'animo al ritorno?

Il cammino è a rilascio lento. Appena si ritorna a casa si avverte l'impatto. Si diventa insofferenti verso le gabbie. Si avverte molto più di prima la rigidità di certe idee e certi schemi. A me è capitato di sentire molto di più le situazioni malsane, le persone che arrivano verso di me e verso i contesti con un atteggiamento sbagliato, parassitario. Si diventa più sensibili al parassitismo e quindi diventa anche più difficile stare in certi contesti. Il cambiamento comunque prevede tempi lunghi. Non è che si torna dal cammino e non si è più scemi. Non è un miracolo o una conversione istantanea. Però le cose che si sono vissute, piano piano, vengono fuori. Ancora adesso mi vengono in mente alcune giornate, alcune immagini dei cammini, e quelle immagini

mi servono per capire come mantenere vivo quello spirito. Il cammino è una medicina a rilascio lento. Si nasce per rinascere, questa cosa è vera, e il cammino è esperienza di rinascita. Se non lo fai semplicemente invecchi, e certe patologie con la vecchiaia si aggravano.

Limiti o aspetti negativi del cammino?

A volte anche nell'esperienza del cammino dobbiamo fare i conti con la dimensione della performance, che è molto radicata in noi perché ci viene inculcata costantemente. Quindi magari di fronte a una vescica o a una infiammazione ci si agita per l'inconveniente e si teme di non riuscire a realizzare il programma. Questo aspetto l'ho sentito nel cammino di Santiago: avrei vissuto come una grave sconfitta non riuscire ad arrivare a Santiago nel giorno che mi ero prestabilito. Quando c'è l'idea della performance si innesca uno stato di insofferenza rispetto alle proprie fragilità, che invece andrebbero accettate.

Per quanto riguarda il Cammino di Lombardia, in particolare, ho toccato con mano i disastri che abbiamo provocato. La Lombardia è bellissima, ma l'abbiamo rovinata con troppo cemento, troppo asfalto, troppe costruzioni, troppi capannoni ormai abbandonati. Ci siamo intossicati con troppe macchine, con troppi allevamenti intensivi, con troppe medicine.

Gli aspetti negativi sono principalmente questi due: continuiamo a ragionare con una logica di performance e continuiamo ad abusare della nostra terra. Quindi è urgente operare una riconversione mentale e politica. Il Covid poteva anche essere un'occasione per una virata, invece siamo ripartiti come se niente fosse, anzi accelerando ancor di più. Perché, appunto, non è automatico il cambiamento: se non si fa un'esperienza rigenerativa personale, aiutati dal gruppo, ma personale, si resta scemi come prima, si continua a ragionare nello stesso modo disfunzionale.

Ci sono state altre esperienze che hanno avuto la stessa valenza del cammino?

Qui il discorso diventerebbe fin troppo lungo, te lo riassumo così. Io sono andato in crisi, la chiamano anche "la crisi dell'età di mezzo". A un certo punto il tuo corpo ti chiede di rivedere tante cose e di scegliere nuovamente quel che vuoi essere. Ti è

chiesto di rinascere. Dalla mia esperienza, e sentendo anche i racconti di amici, ci sono alcune pratiche che possono servire. Provo a indicare una sequenza. Si inizia con footing e palestra, poi si va da uno psicoterapeuta, poi in alcuni casi (io l'ho evitato) si usano farmaci e psicofarmaci (adesso c'è un'esplosione). Molti si fermano a questo livello, a me è successo di aggiungere altro: l'esperienza del cammino nei termini che dicevo (non solo trekking ma il movimento sensuale-mistico-politico), yoga, shiatsu. Poi altre due "tappe" finali, che sento molto impegnative: la meditazione profonda e la preghiera del cuore. La preghiera del cuore, nella tradizione cristiana, è l'esicasmo: sul ritmo del respiro si pronunciano parole di invocazione.

Per me è stata utile seguire questa sequenza. Però vedo che molti non entrano neanche nella crisi, appena arriva qualche sintomo vanno subito sul farmaco, o scappano con viaggi, con hobby o con delle altre ossessioni. Comunque anche questa sequenza non fa diventare supereroi, sicuramente aumenta il livello di consapevolezza, mette nella condizione di non annegare e magari di andare incontro alla morte in modo sereno. Ormai la vedo arrivare! Come andiamo incontro a questo appuntamento? Si può andare completamente chiusi, impauriti e ipocondriaci, oppure sorridendo: "È ora, andiamo! Andiamo a morire!" (*ride*). Alla crisi non si può rispondere soltanto farmacologicamente, la risposta farmacologica non ti stimola a fare il cambiamento. La crisi è sintomo della necessità di una rinascita.

C'è anche da dire che nella cultura di oggi la mente vampirizza il corpo, c'è un approccio molto mentale e cerebrale che va a scapito del corpo. Si rende necessario trovare una modalità per alleggerire questa parte mentale e cerebrale e far sì che il corpo possa muoversi libero. Noi viviamo ancora la divisione tra mente e corpo. Il corpo è fatto da dimensioni diverse ma è un tutt'uno: c'è la dimensione fisica, la dimensione affettiva, la dimensione cognitiva e il cammino, lo dico per l'ennesima volta, ha una sua forza che penetra tutte queste dimensioni. È un'esperienza olistica, come si usa dire. Dopodiché non è detto che per fare il movimento sensuale-mistico-politico occorra per forza camminare. L'eremita che è nella sua cella deve fare lo stesso movimento anche senza uscire all'aperto. Lo stesso vale per chi è bloccato in carrozzina, che deve trovare una sua modalità per fare il movimento sensuale-mistico-politico. La trasformazione può essere fatta in molti modi, ma va comunque fatta. Il cammino è per eccellenza un

movimento sensuale-mistico-politico. Se lo proponiamo solo come trekking, è riduttivo, è un'occasione persa.

E dal cammino deve uscire la rivoluzione sentimentale, l'unica che può produrre una politica e una società diversa e migliore. La politica adesso è soltanto agitazione, il politico è un influencer sui social che sculetta e che non cambia niente di niente. Oggi mancano le persone, è inutile cambiare le sigle se l'approccio è sempre lo stesso. Io propongo di metterci in cammino per ritrovare vigore e fiducia. Come ci si saluta a Santiago: *Ultreya!*