

 Per un manifesto

Nasciamo bipedi, non stanziali. Non siamo fatti per stare seduti, né per stare fermi in piedi, ma per muoverci. Lo dice il vocabolario. Lo dicono genetica e fisiologia.

Nel corso dell'evoluzione, la nostra schiena è diventata eretta e così ha liberato le mani per smettere di camminare, di appendersi, e per fare altro: costruire, creare, inventare, scrivere, formare comunità e società.

E le gambe? Non si sono atrofizzate, anzi. Si sono allungate, e i piedi sono diventati più stabili e molto sensibili.

I piedi ci servono per camminare, ma anche per pompare sangue al cervello, fare funzionare il nostro sistema cardiocircolatorio.

Noi siamo nati per camminare, non per stare fermi.

Alcuni hanno scritto del cammino come gesto, azione, ne hanno fatto la storia e la filosofia. Sempre più riconoscono l'utilità e il piacere, dopo che i mezzi di trasporto meccanici e digitali ce ne hanno tolto la necessità.

Eppure ci muoviamo sempre meno.

Camminare ci pesa, ci annoia, è faticoso, richiede tempo, e noi non ne abbiamo mai. Camminare si fa all'esterno, e allora può piovere, fare caldo e tirare vento.

Ci sono mille scuse per non camminare.

Perché la gente cammina così poco? Me lo chiedo sempre. La prima domanda che mi facevano quando avevo messo in affitto il mio appartamento milanese era: a che distanza è dalla metropolitana? Dieci minuti a piedi: sembrano troppi? Per molti sì.

La gente non ha tempo, la gente ha fretta.

Ma sono alibi.

L'uso delle gambe ci è ormai desueto. Preferiamo evitare.

Invece, di camminare c'è un gran bisogno, davvero.

Non per perdere i chili in eccesso: quello non mi interessa.

Non per arrivare primi, benché io rispetti e ammiri chi fa imprese.

Non per dire «Sono stato là» o per scrivere l'ennesimo libro di viaggio (tutti magnifici, per carità).

No.

Di camminare c'è una necessità estrema nella quotidianità, nel giorno per giorno, nelle città, nella natura.

Per andare a trovare un amico o al cinema.

Per vedere cambiare un albero durante le stagioni.

Per dare un nome a un fiore di campo.

Per annusare il profumo dell'erba e la puzza dello smog.

Per calpestare i sassi e l'asfalto, i sampietrini e il pavé, e vedere l'effetto che fa.

Camminare sarebbe utile a chi ci amministra per notare quanto il mondo urbano, il mondo dell'uomo, avrebbe

bisogno di spazi funzionali non solo alle macchine. Invece di cercare la strada per la felicità, a volte basterebbe un marciapiede.

È molto bello entrare in un paese da una strada secondaria, magari uscendo dal bosco dopo ore di cammino. Vedersi apparire il muro della prima casa, il campanile fra il fogliame, segno di un approdo, di un luogo che promette una sosta, un incontro. Ma il più delle volte tocca arrivare in piazza dalla via principale, trasformata in una pista veloce senza marciapiedi, dove se sei un pedone devi rasentare i muri per non essere travolto. In molti paesi camminare è bandito, non si può proprio fare, e questo non è civile, non è sano, non è ecologico. Non è giusto.

C'è bisogno di camminare, di giorno e di notte. Riappropriarsi delle strade. Andare in giro. Osservare al ritmo giusto (camminare non è lento!), pompare sangue al cervello con l'azione dei piedi e così diventare più lucidi, più sensibili. Stare meglio. Prendersi tempo per vedere quel che ci circonda. Smascherare gli inganni, allontanarsi dai falsi amici, dai legami infelici, riconoscere le schieffe che hanno costruito, impedire che si perpetuino.

Elaborare i lutti.

Camminare per andare avanti, salutare il nuovo giorno e prepararsi al successivo, accettare lo scorrere della vita e il nostro divenire. Non fermarsi sulle cose, sulle relazioni, ma crescere con esse. Perdere il possesso, accettare l'addio e la sorpresa, salutare lo sconosciuto e avere

curiosità per ciò che non si conosce. Acquistare fiducia, visione e coraggio.

Camminare per sopravvivere.

Io credo che il cammino salverà questa società malata. Perché camminare salva prima di tutto noi stessi.

Il cammino si deve insegnare, e insegnare ad amarlo. Non si deve dare per scontato. Perché oggi ci sono innumerevoli tentazioni per sedersi e per fermarsi (mentre invece la vita no, non si ferma). Perché siamo circondati di protesi (l'automobile, la sedia, la televisione) che ci fanno dimenticare di camminare e ci fanno pensare che non serva, che sia superfluo.

Così, benché faccia parte del nostro patrimonio genetico e culturale, il cammino va ribadito e trasmesso, insegnato e inculcato fin dall'infanzia. Perché se camminare è naturale per il bambino, poi diventa sempre meno agevolato e stimolato a mano a mano che cresce. Perché è più comodo avere un ragazzino seduto invece che in movimento. Perché si ritiene che l'apprendimento, la concentrazione vadano indotti con la staticità. E va bene: certamente si legge da fermi, ed è sensato insegnare, imparare la pazienza, la riflessione. Però formazione ed educazione devono passare anche attraverso il movimento, e il cammino è la forma più naturale e più utile per apprendere.

Chi cammina è diverso. Chi cammina è migliore. Perché vede quel che sfugge a chi va di fretta, a chi osserva le

cose dal finestrino di un'auto. Perché annusa, calpesta, si stanca e si incanta. Perché ha bisogno di riposo e di accoglienza, perché deve fidarsi e affidarsi. Perché impara la prudenza e allena l'occhio a guardare e non solo a vedere. Perché impara a non inciampare e a superare gli ostacoli. Perché sa orientarsi, e non ha paura di sbagliare la strada, perché può succedere. Perché diventa sensibile, permeabile, poroso alle cose, agli altri, alla vita. Perché si emoziona.

Camminando si disvelano mondi, anche interiori. Si scoprono i particolari, si annusano odori, si vedono bellezze e brutture. Se i politici camminassero di più, capirebbero quel che c'è da fare, da cambiare. Anche gli insegnanti. I giudici. Dai giudici si esige saggezza. Dai maestri equilibrio. Dai politici lungimiranza, visione, coerenza, onestà. Tutte virtù che il cammino insegna, inculca in chi si avvia sulla strada aperta, in chi infila gli scarponi e si mette uno zaino in spalla per viaggiare per uno o più giorni verso l'orizzonte o verso le vette. O in chi cammina in città, che sceglie di spendere il suo tempo (non è tempo perso!) per raggiungere i luoghi a piedi o solo per bighellonare, mescolarsi alla folla.

Il cammino insegna la parsimonia, perché chi va a piedi trova sempre la via più breve e più facile per arrivare a destinazione; la sobrietà, perché non chiede orpelli, né ha bisogno di superfluo: sui sentieri si viaggia leggeri. Insegna la pazienza: il viandante sa che il tempo si conta in passi, lo mette insieme allo spazio, non lo svaluta accele-

rando; la fiducia: sulla strada ti devi fidare degli altri, impari a capire chi merita, a chi dare la mano e da chi riceverla; la prudenza: pesare le scelte, fare attenzione, rispettare e accettare l'ignoto, il rischio, non esagerare.

Ci sono un uomo, una donna che si alzano e camminano sempre di più.

Quella donna, quell'uomo sono i viandanti moderni: persone che si mettono in cammino per diletto, per passione, per amore della natura, per raggiungere un luogo di fede o semplicemente per mettersi sulla via, per vivere un giorno, una settimana, un mese a passo d'uomo, al ritmo del proprio cuore e del proprio respiro.

Perché camminare è proprio questo: è andare al ritmo giusto, che non è né lento né veloce ma semplicemente congeniale a noi bipedi, di modo che l'occhio veda i particolari senza sforzarsi, che la mente elabori e percepisca i pericoli, che i sensi sentano, che le emozioni si sprigionino.

Un odore, un rumore, un profumo, un canto, un colore, tutto si disvela e si enfatizza nel cammino, è come un film che si proietta a mano a mano che procediamo. Un film che non si ripete mai, che è sempre diverso, che non annoia perché ha infinite variazioni, che sono tante quanti sono gli esseri umani che lo guardano. Perché non c'è un cammino uguale all'altro, e non c'è alcuna guida che potrà raccontare il nostro viaggio.

Quel cammino, quel viaggio fatto con i piedi e con il corpo, con la fatica e lungo la strada aperta è solo nostro

e nessuno ce lo potrà raccontare. Né potrà farlo al posto nostro.

Perché il cammino non si può delegare. Il cammino o si fa o non si fa.

Camminare è intelligenza. Camminare è potenza. Camminare è valore. Camminare è giudizio e visione.

Io cammino? Da qualche anno mi piace esplorare il mondo a piedi. Uso le gambe più che posso nella vita quotidiana. Ho percorso la Via Francigena per un buon tratto, non ho raggiunto Santiago di Compostela. Cammino normalmente, dove mi portano le amicizie e le curiosità.

Esco a camminare quando sono stanca, se ho bisogno di aria, se devo pensare. Se sono triste, annoiata, se non so cosa fare. Esco a camminare perché mi piace, mi fa bene, perché mi rilassa. Esco a camminare per respirare.

Ho riscoperto la mia terra, il Friuli, andando a piedi. Un giorno ho accettato l'invito di un gruppo di amici e ho camminato per nove giorni e duecentosessanta chilometri da nord a sud, da est a ovest, percorrendo sentieri, mulattiere, vecchie ferrovie dismesse trasformate in piste per ciclisti, strade asfaltate, entrando nei paesi della mia infanzia dalle strade secondarie. Non lo dimenticherò più. È stata l'esperienza più bella della mia vita.

Da un po' di tempo mi affascina la montagna, che frequentavo da bambina. Provo ebbrezza nella salita, ammiro chi si misura con la roccia, chi cammina in verticale.

Mi piace il cammino meditato, non vado a piedi per

battere un record, apprezzo il gesto atletico ma non se è fine a se stesso.

Da quando cammino, ho imparato a riconoscere i segni di un temporale e a leggere la carta topografica, a distinguere il maggiociondolo e il carpino bianco, la farina e l'ontano.

Molto spesso nel mio andare sono sola, a meno che non scelga un gruppo organizzato, o un sentiero famoso. E spesso anche quello, fuori stagione – ma esiste una stagione per camminare? – è deserto.

PARTE PRIMA

## Fuoco

«Io sono la terra» disse. «E sono la pioggia.  
Tra poco da me crescerà l'erba».

John Steinbeck, *Al dio sconosciuto*