

Einaudi. Stile Libero Extra

Dello stesso autore nel catalogo Einaudi
Il silenzio

Erling Kagge

Camminare

Un gesto sovversivo

Traduzione di Sara Culeddu

Einaudi



Titolo originale *Å GÅ - ett skritt av gangen*

© 2018 Erling Kagge. Published by arrangement with
The Italian Literary Agency and Stilton Literary Agency

© 2018 Giulio Einaudi editore s.p.a., Torino

www.einaudi.it

ISBN 978-88-06-23829-2



Camminare

*Grazie a mia madre e a mio padre,
che mi hanno portato a camminare,
e a Ingrid, Solveig e Nor.*



You're walking. And you don't always realize it
But you're always falling
With each step, you fall forward slightly
And then catch yourself from falling

LAURIE ANDERSON, *Walking and Failing*



Uno



Un giorno mia nonna non poté piú camminare. Quel giorno morí. Fisicamente visse ancora un po', ma le ginocchia nuove che le avevano impiantato per sostituire le sue erano deboli e non riuscivano a sostenere il peso del suo corpo. Stando sempre a letto, anche la forza dei suoi muscoli andò scomparendo. Il suo apparato digerente si indebolí. Il cuore cominciò a batterle sempre piú piano e a ritmo irregolare. I polmoni tenevano sempre meno ossigeno. Verso la fine annaspava in cerca d'aria.

In quel periodo avevo soltanto due figlie. La piú piccola, Solveig, aveva tredici mesi. Mentre la sua bisnonna si rannicchiava lentamente in posizione fetale, per Solveig era arrivato il momento di imparare a camminare. Con le braccia alzate e tenendosi alle mie dita, avanzava tentennando sul pavimento del salotto. Ogni volta che lasciava la presa e provava a fare qualche passo da sola, scopriva cosa fossero l'alto e il basso e capiva la differenza tra vicino e lontano. Quando inciampava e colpiva lo spigolo del tavolo con la fronte, scopriva che alcune cose sono dure e altre morbide. Imparare a camminare forse è la cosa piú pericolosa che facciamo nel corso della nostra vita.

Con le braccia spalancate per tenersi in equilibrio, ben presto riuscí ad attraversare da sola il salotto. L'insicurezza la faceva avanzare a passi corti, a un ritmo scandito. Le prime volte che la guardavo mi stupiva il modo in cui allargava le dita dei piedi. Era come se cercassero di fare presa sul pavimento. «Il piede del bimbo ancora non sa di esser piede», desidera essere una farfalla oppure una mela, come recita l'inizio della poesia *Al piede dal suo bimbo* del poeta argentino Pablo Neruda.

A un certo punto cominció a camminare a passi piú sicuri, fino a varcare la portafinestra della terrazza e a uscire in giardino. Allora i suoi piedi non sperimentarono piú solo il contatto col pavimento, ma anche con la terra. Erba, sassi, zolle e ben presto l'asfalto.

Parte della sua personalità – il temperamento, la curiosità e la volontà – affiorava meglio mentre camminava. Forse mi sbaglio, ma ogni volta che vedo un bambino che impara a camminare, si consolida in me la sicurezza che la gioia di scoprire e padroneggiare qualcosa sia la forza piú grande al mondo. Mettere un piede davanti all'altro, esplorare e spingersi oltre sono cose insite nella nostra natura. I viaggi di scoperta non sono un inizio; sono punti d'arrivo.

Mia nonna nacque a Lillehammer novantatré anni prima di Solveig e a quel tempo la sua famiglia usava ancora le gambe per spostarsi da un posto all'altro. Se avesse voluto fare un viaggio piú lungo avrebbe potuto prendere il treno, ma non aveva poi tante ragioni per allontanarsi da Lille-

hammer. Al contrario, fu il mondo esterno ad andare da lei. Negli anni della sua giovinezza vide arrivare nell'Oppland automobili e biciclette frutto della produzione di massa, e aerei. Mi raccontava che il bisnonno una volta le chiese di andare con lui fino al lago Mjøsa per vedere insieme un aereo. Lo raccontava con un trasporto tale che sembrava fosse successo il giorno prima. Il cielo non era piú riservato esclusivamente agli uccelli e agli angeli.

Homo Sapiens ha sempre camminato. Fin da quando i nostri antenati hanno cominciato a girovagare, partendo dall'Africa orientale settantamila anni fa, la nostra è stata la storia di un cammino. Il bipedalismo, ovvero la capacità di camminare su due gambe, ha gettato le basi per tutto quel che siamo oggi. La nostra specie ha camminato attraverso l'Arabia e proseguito fino in cima all'Himalaya, si è diffusa per tutta l'Asia, ha superato lo stretto di Bering ghiacciato arrivando in America o ha preso verso sud, fino in Australia. Alcuni hanno scelto la via dell'Occidente, verso l'Europa, e sono finiti in Norvegia. I primi uomini erano capaci di muoversi a piedi per molto tempo, di cacciare con metodi sempre nuovi su vaste superfici e di vivere un gran numero di esperienze. Questo stile di vita ha permesso al nostro cervello di svilupparsi più rapidamente rispetto a quello delle altre creature. Prima abbiamo camminato, poi abbiamo imparato ad accendere il fuoco e a preparare il cibo e infine abbiamo sviluppato il linguaggio.

Le lingue create dagli uomini rispecchiano l'idea che la vita sia una lunga camminata. In sanscrito, una delle lingue più antiche al mondo e originaria dell'India, il concetto di passato è espresso

con il termine *gata*, «quel che abbiamo camminato», mentre il futuro si chiama *anagāta* «quel che non abbiamo ancora raggiunto». Il termine *gata* è imparentato con il norvegese *gått* («andato»). Come è naturale, in sanscrito il presente è associato al significato di «quel che si manifesta proprio di fronte a noi», *pratyutpanna*.

Mi è impossibile tenere il conto delle camminate che ho fatto.

Ne ho fatte di corte e di lunghe. Ho camminato per lasciare una città o per entrarvi. Ho camminato di notte e di giorno, lasciando fidanzate o andando incontro ad amici. Ho camminato per boschi e montagne, su superfici ghiacciate e in paesaggi trasformati dall'uomo. Ho camminato annoiandomi e ho camminato per fuggire l'inquietudine. Ho camminato nel dolore e nella gioia. Ma a prescindere dai dove e dai perché, ho camminato tanto. Ho camminato fino alla fine del mondo, letteralmente.

Ogni camminata è stata diversa dalle altre, ma guardandomi indietro posso individuare un tratto comune: il silenzio interiore. Il camminare e il silenzio sono collegati. Il silenzio è astratto, il camminare concreto.

Finché non ho avuto una famiglia, una casa e un lavoro, non mi sono mai chiesto perché fosse così importante camminare. Invece i bambini volevano una risposta: perché bisogna camminare se si fa prima in macchina? Molti adulti con cui mi sono trovato a parlare si chiedevano la stessa cosa: qual è il senso di muoversi lentamente da un posto a un altro?

Seppure io e te camminassimo a fianco, avremmo due esperienze diverse. Finora mi sono sempre limitato a fornire la spiegazione semplificata, quella a cui si ricorre perché è immediata ma, in quanto tale, contraria all'essenza stessa del camminare: ho risposto che chi cammina vive piú a lungo. E ha una memoria migliore. La pressione sanguigna piú bassa. Si ammala piú raramente. Ogni volta che mi sono trovato a raccontare queste cose, però, ero cosciente di dire solo metà della verità. Camminare, infatti, è molto di piú che una lista di benefici per la salute degna di una pubblicità sulle vitamine. E allora, in cosa consiste l'altra metà della verità?

Perché camminiamo? Perché cammino? Da dove mi sto allontanando a piedi e verso cosa mi sto dirigendo?

Siccome le risposte sono piuttosto misteriose, alla fine ho sentito il desiderio di districare un po' la matassa. Mi sono messo le scarpe, ho lasciato vagare un po' i pensieri e ora di una cosa sono sicuro: mettere un piede davanti all'altro è tra le azioni piú importanti che compiamo.

E allora andiamo.



Due



Camminare dà un senso di libertà. È contrario a tutto quel che spinge «più veloce, più in alto, più forte». Quando cammino tutto si muove più lentamente, il mondo sembra ammorbidirsi, e per un breve momento non inseguo i miei impegni quotidiani: i lavori di casa, le riunioni, la lettura di manoscritti in ufficio. Camminare è una zona franca. Per trenta minuti, o qualche ora, le opinioni, le aspettative e gli umori di famiglia, colleghi e conoscenti paiono irrilevanti. Riesco a sentirmi il centro della mia vita e, poco dopo, a dimenticare completamente me stesso.

C'è un consenso diffuso sul fatto che andare da un posto a un altro in due ore invece che in quattro o in otto sia un risparmio di tempo. Sì, certo, da un punto di vista matematico sembra corretto, ma l'esperienza mi dice il contrario: quando aumento il ritmo, il tempo scorre più veloce. La mia velocità e il tempo accelerano parallelamente. È come se un'ora durasse meno di sessanta minuti. Quando mi sbrigo, non riesco a cogliere quasi niente.

Se vai verso una montagna in macchina e lasci che i laghetti, le colline, le pietre, il muschio e gli alberi ti sfreccino accanto, la vita si fa più corta.

Non puoi sentire il vento, gli odori, il tempo atmosferico o i cambiamenti di luce. I piedi non ti fanno male. Tutto si amalgama.

Quando aumenti il ritmo, non è solo il tempo a ridursi, ma anche la percezione dello spazio. A un tratto sei alle pendici della montagna. Viene meno l'esperienza della distanza. Una volta arrivato, la sensazione può essere quella di aver colto molte cose. Ma io ne dubito.

Se quello stesso tratto lo percorri a piedi e ci metti un giorno invece di mezz'ora, allora respiri con più calma, ascolti, senti il terreno sotto i piedi e la giornata diventa tutt'altra cosa. La montagna cresce gradualmente e l'ambiente circostante sembra diventare più grande.

Fare conoscenza con le cose che ti circondano richiede tempo. È come costruire un'amicizia. La montagna giù in fondo, che si trasforma via via che ti avvicini, diventa una buona compagna ancor prima che tu l'abbia raggiunta. Gli occhi, le orecchie, il naso, le spalle, la pancia e le gambe le parlano e la montagna risponde. Il tempo si dilata, indipendentemente dai minuti e dalle ore.

Ecco un segreto che condividono tutti i camminatori: la vita dura di più quando cammini. Camminare dilata ogni attimo.

Tra due o piú alternative scelgo sempre la piú semplice: quella che prende il minor tempo possibile. La piú comoda. La piú calda. Anche quando so che l'altra via sarebbe la piú saggia. Certi giorni scelgo il percorso con meno ostacoli da quando mi sveglio a quando vado a dormire. Sí, a volte mi capita di farlo anche per piú giorni di fila. È una debolezza che mi infastidisce.

Scegliere liberamente di rendere la mia esistenza meno confortevole mi ha dato tanto in cambio. Da che ho memoria, dentro di me ho sempre avuto un diavoletto a suggerirmi di prendere la via piú comoda ogni volta che mi trovavo di fronte a una scelta. Camminare meno di quanto avessi programmato, saltare la visita a un amico ammalato per andarmene al bar, non alzarmi dal letto quando invece avrei dovuto. Nei periodi in cui mi abituo a spostarmi in macchina, poi è difficile rinunciarci. Di fatto è troppo comodo.

Seguire sempre e regolarmente questa voce può portare a una specie di fuga dal mondo e a sprecare le opportunità che abbiamo nella vita. Il filosofo Martin Heidegger osservava che è molto facile diventare schiavi di questa voce interiore. Può indurci

ad affondare e a rimanere del tutto intrappolati in una palude che ci risucchia. Heidegger distingue tra un'esistenza vissuta così e il guidare la propria vita. Essere non significa solo stare al mondo, come fanno le pietre, ma porsi la questione del come si sta al mondo. Secondo Heidegger gli uomini, per essere liberi, dovrebbero desiderare di caricarsi di fardelli. Scegliendo la via con meno ostacoli, si dà sempre la priorità all'opzione che comporta meno preoccupazioni. In questo modo le nostre decisioni sono stabilite a priori e viviamo non solo una vita non libera, ma anche noiosa.

Tante cose nel nostro quotidiano sono legate ai ritmi veloci. Camminare invece è un'azione lenta. E in questo senso una delle più radicali che si possano compiere.

Può sembrare esagerato suggerire a qualcuno di prendere la strada sbagliata, o di perdersi, ma può essere anche un buon consiglio. Quelle camminate me le ricordo bene.

Nell'autunno del 1987 percorrevo con la mia ragazza il versante destro dello Jotunheimen e, lungo la strada, decidemmo di scalare lo Store Skagastølstind, la terza cima piú alta della Norvegia. Lei era una scalatrice esperta e avrebbe guidato entrambi alla vetta. Arrivati quasi in cima, però, fummo sorpresi da nebbia e nevischio. C'erano dirupi scoscesi su ogni lato. Fare anche solo un altro passo nella nebbia era pericoloso e fummo costretti a pernottare lí, senza tenda né sacchi a pelo. Saltellammo, tirammo pugni contro il vento, ci stringemmo le braccia intorno al torace per l'intera notte, e nonostante tutto ci congelammo completamente. Guardando indietro, oggi penso sia stata l'esperienza piú bella che abbiamo vissuto insieme. Quella notte trascorsa in condizioni drammatiche si distinse da tutta la serie delle notti confortevoli. Al sorgere del sole, quando ci aiutammo a vicenda a ridiscendere in sicurezza, le ore di buio ci avevano avvicinati.

Ho sbagliato strada così tante volte da domandarmi se in fondo in fondo io non cerchi quella piccola insicurezza. Come disse mio fratello Gunnar – dovevamo avere otto e undici anni – una volta che ci perdemmo nell'Østmarka: «Qui mi ci sono già perso una volta, perciò so dove siamo».

Ogni giorno passo accanto a una quercia che si trova a circa settantacinque passi dal portone di casa mia. Ricordo bene i cambiamenti che subisce nell'arco di un anno. D'inverno, nella luce fosca prima che sorga il sole, capita che l'albero spoglio assomigli a un mostro. Qualche ora piú avanti, con la luce del giorno, ha un'aria piú amichevole. Nella chioma, nella corteccia e all'interno del legno ci sono innumerevoli piccole tane in cui centinaia di minuscoli insetti, funghi, muschi e licheni vivono le loro vite.

Con la primavera arrivano le foglie e i colori. La quercia – un albero che secondo la leggenda impiega cinquecento anni per vivere e cinquecento per morire – sembra raddrizzarsi un po' e a ogni raffica di vento si cosparge di polline. Non posso vederlo, ma so che in quel momento la linfa sta salendo.

Di solito non faccio caso a molti dettagli quando vado in città in macchina. Superata Pilestredet il traffico rallenta, un automobilista non si accorge che è scattato il verde e un pedone mi attraversa davanti mentre scrive un sms. Non si colgono le espressioni dei visi. Nel traffico dell'ora di punta, poi, al massimo mi metto a guardare gli altri

e penso male di loro perché – come me – buttano via il loro tempo seduti e in coda. Fino a oggi non mi è mai capitato di vedere un automobilista felice all'ora di punta.

Guidando in galleria e in autostrada, le distanze e le variazioni topografiche scompaiono. All'arrivo, è come se non avessi vissuto il tragitto. La velocità della macchina è una minaccia a tutto quel che potrei ricordare. Alla radio ci sono gli stessi pezzi di repertorio e più o meno le stesse notizie del giorno prima. Mentre guido, ascolto. Il radiogiornale parla spesso di fatti che non conosco e che dimentico subito. Voci decise sostengono qualcosa al mattino e altre voci decise sostengono qualcosa'altro all'ora di pranzo.

Nel testo in prosa *La passeggiata*, lo scrittore svizzero Robert Walser descrive come una forma di pazzia la pratica di muoversi da un posto all'altro senza cogliere nulla lungo la strada: «Non potrò mai capire che gusto ci sia a passare velocissimi davanti a tutte le immagini e gli oggetti che la nostra bella terra ci offre, come se si fosse impazziti e si dovesse correre per non disperare».

D'estate le foglie della quercia hanno innumerevoli sfumature di verde scuro sulla superficie superiore, mentre quella inferiore è più chiara, di un verde quasi azzurrino. I fiori sono così piccoli che devo aguzzare lo sguardo. Li vedo solo quando sono vicinissimo.

Lo interpreto così: è come se la quercia ci dicesse che non dobbiamo mai dimenticare di guardare.

Uno dei miei primi ricordi d'infanzia è una volta in cui io e mio padre distribuivamo volantini a Nordstrand, il quartiere in cui abitavamo. Lui era molto attivo nella politica locale. Passammo una serata a infilare fogli in centinaia di cassette della posta. Avevo già fatto quella stessa tratta in tram, ma facendola a piedi le distanze mi parvero subito maggiori. Ricordo quanto mi facevano male i legamenti delle ginocchia. Percorrendolo metro per metro, il mondo sembrava molto piú grande di quando lo guardavo da dietro al finestrino del tram. Percepì in modo del tutto nuovo il collegamento fra il corpo, il mondo intorno a me e la mia fantasia. Continuai ancora a immaginare di fare lunghi tragitti a piedi, ma da quella sera capì meglio cosa sono le distanze e la fatica.

Di Oslo ho percorso a piedi tutti i quartieri. Da Vestli e Mortensrud a Holmlia, Røa e Holmenkollen. Volevo capire meglio come visse la gente nella mia città. Sfruttando le sere e i fine settimana, ho stretto conoscenza con Oslo. Quando parlo di Furuset, per me non è solo una fermata della metropolitana ma un quartiere che conosco bene, con le sue ville, i palazzi, la moschea, la chiesa e il monumento in memoria di Trygve Lie, il primo segretario generale delle Nazioni Unite. Uno dei miei prossimi progetti è provare a disegnare un cerchio intorno ai luoghi in cui mi trovo, con un raggio di un chilometro o anche di cinque, e poi percorrere tutto il cerchio a piedi fino a completare il giro.

Camminare può essere un piccolo viaggio di scoperta all'interno di noi stessi, mentre gli edifici, i cartelloni, i volti, il clima e l'atmosfera delle strade ci formano. Forse siamo fatti per andare a piedi anche in città? Camminare è un insieme di movimento, umiltà, equilibrio, curiosità, odori, suoni, luci e – quando si va avanti a lungo – anche di nostalgia. Una sensazione che si spande tutt'intorno a noi senza trovare alcun riscontro. Per questo tipo di nostalgia i portoghesi hanno una parola quasi intraducibile: *saudade*. Un sentimento che include allo stesso tempo amore, dolore e felicità. Può essere un pensiero bello che ci inquieta, oppure uno spiacevole che però ci provoca gioia.

Al mattino, quando devo spostarmi dalla dimensione domestica verso la città, nella mia testa si scatena un caos momentaneo. Pensieri e ambizioni devono trasferirsi dal letto, dalla cucina e dalla preparazione delle merende a una casa editrice piena di colleghi che producono e vendono libri. Sono due mondi diversi, ma quando vado al lavoro a piedi riesco a guadagnare quel tempo in più per spostarmi da una realtà all'altra. Posso fermarmi quando voglio. Guardarmi intorno. Poi riprendere a camminare. È anarchia in piccola scala. I pensieri che mi passano in testa o le preoccupazioni che sento nel corpo si modificano e si chiariscono mentre cammino. Se un piccolo caos impera quando parto, quando arrivo si è creato un certo ordine. Quando invece vado in macchina o prendo la metro, lo spostamento tra casa e città è talmente rapido che

non faccio in tempo a chiudere con la dimensione domestica e ho la sensazione di portarmela dietro, in ufficio. A fine giornata, tornato a casa, la testa ha bisogno ancora una volta di ricalibrarsi.

Nel percorso a piedi da casa al lavoro non mi aspetto grandi emozioni, ma un pochino sí. Mi imbatto quasi sempre in qualcosa di interessante su cui ragionare, o da guardare. Ci sono tre chilometri fra dove abito e l'ufficio, in realtà è una distanza un po' troppo breve, ma sempre meglio di cinquecento metri. C'è un vecchio paradosso filosofico che recita così: non troverai mai niente di valore per strada perché, se ci fosse stato, l'avrebbe già raccolto qualcun altro. Eppure, quando mi guardo intorno, vedo cose di valore ovunque.

Osservare gli altri dà sempre un'emozione. Quando cammino in città mi si imprimono addosso piccole impressioni. Il lieve disagio nel superare il mendicante romeno sul lato sud-ovest di Valkyrie plass, sempre con una tazza di Starbucks vuota di fronte a sé insieme a una foto del figlio disabile. Volti che non conosco mi passano accanto veloci. Uno indugia al semaforo rosso dell'incrocio di Majorstuen ascoltando musica negli auricolari. Altri hanno un'aria così spaventata e inquieta che sembrano temere un cecchino su un tetto. Anche quando cammino sugli stessi marciapiedi e nelle stesse aree pedonali del giorno prima, alla stessa ora, tutto è un po' diverso. Ci sono persone che continuo a vedere di anno in anno e di cui mi sembra di percepire l'invecchiamento per via della camminata meno elastica. A ogni giorno

che passa, la quercia vicino a casa mia cambia in modo impercettibile, la pittura sui muri è un po' piú scolorita e i visi che mi vengono incontro sono piú vecchi di ventiquattr'ore. I cambiamenti sono troppo sottili perché io riesca a notarli, tutto avviene molto lentamente, ma camminando posso percepire cosa sta succedendo.

Quando il Polo Nord è rivolto verso il sole, d'estate, c'è luce quasi per tutto il giorno e per tutta la notte. Allora è facile individuare pressoché tutti i colori dell'arcobaleno. Sembra che siano loro a offrirsi ai nostri occhi. Nel tardo autunno invece, quando la nostra parte di globo si trova in ombra, comincia il periodo del buio. Ma in realtà, quando il sole è basso, ci sono variazioni ancora maggiori di blu, viola, rosso, nero e giallo; ci vuole solo uno sforzo in piú per vederle. D'estate è come se i colori fossero serviti su un piatto d'argento. Per vederli in inverno spesso è necessario concentrarsi un po' di piú. Bisogna scrutare la luce debole e dopo qualche minuto è possibile che si manifestino tutti. I colori che vedi in quel momento sembrano ancora piú corposi che a vederli in estate.

Nei giorni in cui ne ho il tempo, provo a indovinare a cosa pensino le persone che vedo e quali impegni le aspettino. Non ho molti secondi per seguire uno sguardo stanco sotto un cappellino da baseball, o il sorriso sereno di una donna sovrappensiero. Di pomeriggio vedo persone stressate che immagino essere genitori di bambini piccoli che corrono a riprenderli all'asilo prima dell'orario di chiusura. Conosco quella sensazione. Ma forse

sono stressati senza essere in ritardo per qualcosa.

Anche i vestiti possono rivelare molto. Uomini in completi eleganti e tagli di capelli curati possono essere avvocati diretti in ufficio. Gli insegnanti di yoga hanno il loro specifico codice d'abbigliamento. È vero che un prete con il collarino ecclesiastico cammina in un modo particolare, ma non è sempre così semplice. Gli abiti sono segnalatori, ma ho l'impressione che un prete mantenga qualcosa della sua camminata solenne anche quando non indossa il collarino. Quando il mio vicino, che è un ufficiale, gira in borghese, resta pur sempre un militare e si muove nello stesso modo rigido di quando indossa l'uniforme.

Quante volte nelle strade traboccanti
Lasciandomi spingere dalla folla ho detto
Fra me e me: «Il volto di ciascuno
Che mi passa vicino è un mistero».

William Wordsworth, *Il preludio*.

C'è una coppia di fidanzati che ho notato fin dai primi tempi della loro relazione; un giorno li ho visti fuori dal negozio di Bang&Olufsen in Hegdehaugsveien a discutere l'acquisto di tv e impianto stereo. Li ho superati nel momento in cui si baciavano davanti alla vetrina e ho ipotizzato che stessero per sposarsi. Un anno dopo ho scoperto che si erano sposati davvero. Ma in questo gioco di tirare a indovinare la risposta giusta resta quasi sempre un mistero.

Ho comprato un paio di scarpe da ginnastica bianche da usare in città. Pelle bianca e soles bianche. Duemila generazioni dopo che i nostri antenati lasciarono le savane polverose per incamminarsi verso nord passando su letame e fanghiglia, oggi i pavimenti moquettati del mio ufficio vengono aspirati, quelli di casa lavati, i marciapiedi spazzati e le metropolitane pulite quotidianamente. A Oslo, anche se cammini per tutto il giorno, le tue scarpe bianche possono restare tali.

«C'è un legame segreto fra lentezza e memoria, fra velocità e oblio», scrive Milan Kundera nel romanzo *La lentezza*. Quando leggo questa frase, mi ci riconosco. Kundera prende come esempio un uomo che cammina per strada cercando di ricordare un evento che sa di aver dimenticato. In quel frangente rallenta il passo. Un altro, che cerca di dimenticare un episodio imbarazzante che ha appena vissuto, fa esattamente il contrario e aumenta la velocità senza riflettere, come se volesse sbrigarsi ad allontanarsi da qualcosa di vicino nel tempo. Kundera traduce i suoi esempi in matematica esistenziale e crea due equazioni: «Il grado di lentezza è direttamente proporzionale all'intensità della memoria; il grado di velocità è direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio».

Credo che Kundera sia sulle tracce di qualcosa che va ben oltre la memoria e la dimenticanza. Il ritmo che scegliamo può essere rivelatorio del modo in cui pensiamo mentre camminiamo. Ho preso l'equazione di Kundera e ho provato a sostituire «memoria» con «intelligenza». Con «intelligenza» possiamo intendere molte cose diverse, ma se la pensiamo come capacità di astrazione e di sfruttare le esperienze passate in situazioni

nuove, penso che la matematica di Kundera funzioni bene.

Le sensazioni sono molto meno afferrabili dell'intelligenza, ma per me è stato comunque significativo inserirle nell'equazione di Kundera. Se cammino rapidamente, mi sembra che tantissime sensazioni si allontanino; quando rallento, invece, possono tornare.

A volte, mentre si cammina, pensieri ed esperienze irrilevanti si mescolano a pensieri ed esperienze forse importanti. Cose divertenti e cose serie possono acquisire lo stesso valore. Una passeggiata «consola, allieta e ristora», sostiene lo scrittore anonimo protagonista del romanzo di Robert Walser *La passeggiata* davanti al direttore dell'Ufficio delle imposte, «rinchiuso in casa avvizzirei e inaridirei miseramente». L'esattore ritiene invece che dovrebbe camminare meno e pagare piú tasse. L'anonimo prova a distoglierlo da quella posizione spiegando che per lui le passeggiate sono fondamentali per avere qualcosa da scrivere, e come editore so che dice la verità quando sostiene che «con grande attenzione e amore colui che passeggia deve studiare e osservare ogni minima cosa vivente: sia un bambino, un cane, una zanzara, una farfalla, un passero, un verme, un fiore, un uomo, una casa, un albero, una coccola, una chiocciola, un topo, una nuvola, un monte, una foglia, come pure un misero pezzettuccio di carta gettato via, sul quale forse un bravo scolaretti ha tracciato i suoi primi malfermi caratteri». Il direttore ascolta e ringrazia per la spiegazione. Non ci è dato sapere se si lascerà convincere, ma la mia impressione è che i posteri

abbiano accettato l'ideale dell'esattore: stare piú seduti, lavorare piú duramente e pagare piú tasse.

Quando si guarda intorno, il personaggio di Walser fa esperienza di «poesie viventi». Io non sono altrettanto bravo quando cammino. Ogni tanto parlo al telefono o mando messaggi, perché mi sembra che il mio tempo sia prezioso: ma in quelle occasioni sto sopravvalutando il mio significato, perché non c'è quasi niente che non possa aspettare una mezz'oretta.

Lo schiavo Esopo, quello delle favole, già duemilacinquecento anni fa ridicolizzava il bisogno umano di fare piú cose contemporaneamente. Secondo il saggista Michel de Montaigne, una volta Esopo vide il suo padrone orinare mentre camminava e commentò: «E che dunque, dovremo cacare correndo?» Che Esopo sia stato il primo a mettere in discussione l'efficacia del multitasking? Non saprei. Quel che so è che, pur mettendone in dubbio l'efficacia, cerco ancora di fare due o piú cose contemporaneamente. Aveva ragione Montaigne quando, in seguito, scrisse: «Amministriamo il tempo, ce ne resta ancora molto di ozioso e mal impiegato».

A oggi mi sento a casa in un posto nuovo solo dopo averlo esplorato e vissuto con le gambe. Indipendentemente da dove mi trovo. Se sono in una città, percorro le sue strade in lungo e in largo. Lascio che i piedi la mappino. Proprio come quella volta che infilavo volantini nelle cassette della posta e ci arrivavo a stento. Provo a cogliere gli spazi con tutto il corpo, senza aspettare che gli occhi arrivino ad afferrare quel che i piedi hanno già capito. Così acquisisco nuove coordinate e vivo i luoghi in modi sempre nuovi. È una mia forma personale di ricerca topografica. Alcune città sembrano fatte apposta per essere percorse in automobile, ma vedere una città dal finestrino di un'auto non dà molto di più che vederla in fotografia. A Los Angeles può capitare che la polizia ti fermi solo perché se cammini desti sospetto: «*You walked?*» L'ho vissuto in prima persona. L'estrema difficoltà a prendere confidenza con quella città mi ha disturbato. Così ho deciso di percorrerla tutta a piedi con due amici. Di avvicinarmi di più alle persone e all'asfalto. Di imparare a conoscerne i dintorni con le piante dei piedi. In lungo e in largo. Decidemmo di partire da Cesar Chavez Avenue vicino a North Townsend Avenue per poi prendere verso ovest attraverso

Downtown e la Union Station, seguire il Sunset Boulevard passando Echo Park, Silver Lake, Hollywood, Beverly Hills e Pacific Palisades finché la strada si arresta a Malibú e all'oceano Pacifico. Si può percorrere l'intera tratta in una giornata piena, ma decidemmo di dedicarcene quattro.

In diverse occasioni mi è capitato di passare in macchina davanti alla chiesa di Scientology a est del Sunset. Un edificio azzurro di sette piani a forma di V che comunica chiaramente il messaggio che gli adepti di Scientology sono ricchi e potenti. L'edificio è diventato meta d'attrazione sia per i turisti sia per la gente del posto. Ogni volta che ci sono passato davanti, mi ha impressionato pensare al numero di membri che deve avere la comunità per riempire uno spazio così grande. Passandoci a piedi invece ci siamo fermati, siamo entrati e abbiamo chiesto una consulenza per una vita migliore. All'interno l'enorme edificio era vuoto come un castello infestato, fatta eccezione per quattro rappresentanti di Scientology che parevano molto felici di vederci. Dunque, la facciata non corrispondeva all'interno.

Dopo novanta minuti fra introduzione alla storia di Scientology, test della personalità e colloqui privati con un rappresentante della chiesa, la loro conclusione fu duplice. Io e i miei compagni avevamo enormi problemi personali, ma loro potevano aiutarci.

A piedi verso ovest, in direzione dell'oceano Pacifico, ci colpí che a L. A. ci fossero ben pochi alberi rispetto al numero incommensurabile di saloni per manicure e tossicodipendenti. In grandi zone

tutto è costruito; L. A. è stracolma di progetti immobiliari, e ci facemmo l'idea che una metà della città curasse le unghie all'altra metà. Il piacere di camminare in un contesto urbano è stare in mezzo alla gente. Andando a piedi diminuisce il distacco tra ciò che si vede e ciò che si fa. Finché dura la camminata, si impersona quel che gli antropologi sociali definiscono un partecipante, e non soltanto un osservatore.

La distanza fisica tra la chiesa di Scientology e West Hollywood – un pezzo del Sunset dominato da vecchi cinema e centri di yoga, senz'altro, cliniche dimagranti e hamburgerie, spacciatori e prostitute – non conta molti chilometri, ma le differenze sono molte. West Hollywood, con i suoi hotel di lusso, i ristoranti e le insegne al neon funziona quasi da cuscinetto tra la parte povera e Beverly Hills.

Ogni giorno circa quarantaquattromila macchine attraversano Beverly Hills, e davanti a ogni casa c'è un cartello che mette in guardia da una possibile *armed response* nei confronti di chi dovesse violare la proprietà. Lungo la curva chiamata Dead Man's Curve non ci sono marciapiedi e ci siamo dovuti barcamenare tra i cartelli dei vari padroni di casa e Mercedes e Porche che sfrecciavano. Credo che nemmeno un automobilista rispettasse i limiti di velocità. Qualche chilometro più avanti, sempre in direzione ovest, ci fermammo accanto al monumento in memoria di Julia Siegler. A tredici anni aveva cercato di attraversare il Sunset Boulevard andando a scuola ed era stata investita da due au-

tomobili. Secondo il giornale locale Julia amava «ballare e il colore viola».

Tre giorni dopo feci la mia prima esperienza di trattamento alle unghie in un salone di Pacific Palisades. Due donne del quartiere arrivarono da Rosie Nails nei loro enormi Suv sfavillanti e in completo da yoga per l'appuntamento quotidiano, mentre noi eravamo lí seduti a farci curare i piedi maleodoranti. Le loro pupille erano dilatate, le voci intorpidite. Sembrava avessero preso pasticche di ossicodone per colazione e credo nemmeno si accorgessero che qualcuno stava trattando le loro unghie. Avevamo visto moltissimi tossici in giro, ma quelle due erano uno spettacolo particolarmente triste. Come disse uno dei miei compagni: almeno la maggior parte degli altri non deve prendersi cura dei bambini che tornano da scuola.

Mi hanno raccontato che gli *Angelenos* privilegiati guidano Hummer e Suv per sedersi piú in alto rispetto al livello del suolo e risparmiarsi cosí la vista dei senzatetto lungo le strade, ma non coincide con la mia esperienza. La mia impressione dal ciglio della strada, parlando con drogati, poliziotti, attori e baristi, è infatti che tutti siano cosí presi a guardare chi ha avuto piú successo di loro, che non gli rimane nemmeno il tempo per pensare a chi non ce l'ha fatta.

Quando in un lasso di tempo limitato incontro cosí tanta gente e cosí varia come a L. A., penso che, nonostante tutto, siamo tutti uguali. Tutti quanti abbiamo dentro di noi bellezza, stupidità, intelligenza, bontà, debolezza, forza, ottimismo e pessi-

mismo, così come la vittoria e il fallimento sono situazioni che ci toccano tutti nel corso della vita.

Strada facendo, cercammo di ottenere un ritmo naturale per camminare e osservare, ma non ci riuscimmo. Non c'era un modo unico. Quando si attraversa a piedi una città, un buon ritmo non è una costante, ma può variare a seconda della complessità del quartiere, del traffico, se c'è o no un marciapiede, in base alle persone che incontri e alla quantità di ricordi che vuoi immagazzinare. La corteccia cerebrale discerne tra quel che è importante e quel che non lo è, e in seguito il cervello ha bisogno di tempo per elaborare e interpretare le impressioni raccolte. Penso che sia un po' come leggere un libro. Quel che afferriamo dipende dalla nostra attenzione, che è una risorsa limitata. Se aumenti il ritmo, automaticamente ti concentrerai su meno particolari. Allora, come mi ha spiegato la neurologa Kaja Nordengen, si riesce a «vedere senza vedere e sentire senza sentire».

Tenendo conto di tutte le volte che ci siamo fermati per strada a L. A., abbiamo camminato alla velocità media di due chilometri l'ora. Forse la prossima volta dovremmo provare ad andare ancora più piano.

Alla scuola elementare di Nordstrand, all'inizio degli anni Settanta, ho imparato che Dio ordinò ad Adamo ed Eva di lasciare il giardino dell'Eden. Una delle poche cose che ricordo dei miei primi sei anni di scuola è la figura di un libro di testo che rappresentava Adamo nudo mentre lascia il paradiso terrestre a capo chino. Tuttavia non credo a questa storia. Adamo non è stato cacciato dal paradiso. Adamo ed Eva si annoiavano. Eva voleva che succedesse qualcosa e ha imbrogliato il suo uomo. Il serpente aveva ragione a dire che era pericoloso mangiare dall'albero della Conoscenza, perché a quel punto avrebbero visto la differenza tra il bene e il male. Eva era curiosa e voleva sapere cosa sarebbe successo se l'uomo avesse mangiato il frutto dell'albero.

Subito dopo «udirono il rumore dei passi del Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno» e si nascosero. Queste parole costituiscono una delle prime descrizioni letterarie del camminare nella storia del mondo. La prima volta che ho sentito questa frase, avrò avuto forse sette anni, mi sono immaginato Dio che camminava in quel giardino meraviglioso, cercando quei due. Un vecchio stanco con una tonaca consumata, una

grande barba, lunghi capelli spettinati e un'andatura pacata. Mi piace questo pensiero. Che Dio se ne andasse a spasso per il giardino dell'Eden. Che anche Dio sappia apprezzare una passeggiatina serale.

Questa storia mi ricorda la mia vita. L'idea di una società comoda e priva di rischi funziona bene nelle pubblicità dei dentifrici e delle automobili, ma la trovo insopportabile nella realtà. Alla vita quotidiana, con il lavoro, i bambini, la preparazione dei pasti e i lavori domestici, manca spesso una parte importante: l'emozione. Sentimenti come la speranza, l'amore e la gioia si appiattiscono.

Diventa difficile distinguere un giorno dall'altro. Scommetto che Adamo ed Eva provavano la stessa frustrazione. La Bibbia non racconta un granché di cosa successe ad Adamo una volta diventato il primo esploratore di tutti i tempi. Non credo che visse «per sempre felice e contento». In paradiso aveva un solo problema: non succedeva niente. Fuori dal paradiso ne trovò sicuramente molti e nuovi, di problemi. Ma credo che abbia provato una grande gioia quando, dopo aver camminato per un bel pezzo, scoprì che poteva camminare ancora e ancora. L'irrequietezza logorante che lo affliggeva scompariva gradualmente, sostituita da nuove emozioni.

Ho percorso le stesse strade dei personaggi dell'*Ulisse* di James Joyce e di *Fame* di Knut Hamsun con l'obiettivo di capirne meglio i corpi e le menti. Un racconto come *Fame* fa tutto un altro effetto dopo essersi mossi per gli stessi quartieri dell'anonimo e affamato narratore, anche se hai appena mangiato. «Un pantano che [esalava] vapori caldi», scrive Hamsun riferendosi a Karl Johans gate – e questa descrizione vale ancora oggi. Cinque minuti di cammino piú avanti: «Davanti a un ristorante della Storgata mi fermai a riflettere, con calma e sangue freddo, se non fosse il caso di concedermi uno spuntino». La Storgata di oggi assomiglia a quella del 1890, anno in cui uscì il libro, e ancora ne percorrono i marciapiedi senz'attono con gli sguardi stanchi che avrebbero bisogno di un pasto. Simili osservazioni per me sono come piccoli ami che mi aiutano ad accedere a realtà – o a finzioni – superiori.

Dal 1948 al 1959 lo scrittore Vladimir Nabokov tenne lezioni agli studenti della Cornell University sull'*Ulisse* di Joyce. In breve, il romanzo narra la storia di Stephen Dedalus e Leopold Bloom che, in un giorno «qualunque», il 16 giugno 1904, cammi-

nano per le strade di Dublino, entrando e uscendo da case e salendo e scendendo scale per settecentotrentasei pagine. Ci sono anche avvenimenti piú significativi del vagare in sé, come il fatto che Rudy, il figlio di Bloom, muore da neonato, o che la moglie dal momento della tragedia non vuole piú fare sesso con lui, o anche il suicidio del padre, ma funzionano apparentemente come storie secondarie nelle pieghe del racconto.

Nabokov sosteneva che per poter comprendere il romanzo e apprezzare la scrittura di Joyce non bastasse sapere che i personaggi vagano per le strade di Dublino, che cosa pensano e che cosa fanno. Per riuscire a capire quel libro gli studenti dovevano essere a conoscenza dei luoghi frequentati dai personaggi e delle ore del giorno in cui camminavano. «Invece di perpetuare la pretenziosa assurdità dei titoli omerici, cromatici e viscerali dei diversi capitoli, gli insegnanti farebbero meglio a preparare delle cartine di Dublino su cui siano indicati chiaramente gli itinerari intrecciati di Bloom e di Stephen».

Mi piace questo consiglio. Bloom descrive ogni strada così dettagliatamente che è come se invitasse il lettore a posare il libro e farsi un giro in città. Nabokov mise in pratica le sue parole e disegnò una mappa con vie, frecce, numeri e nomi. Io l'ho studiata e ho seguito lo stesso percorso della trama. Ha ragione. *Davy Byrne's*, un pub menzionato nel romanzo, è tutta un'altra cosa dopo che si è passeggiato per le stesse strade di Bloom, si è entrati e si è bevuto il suo bicchiere preferito, un Burgunder.

Alexander Selkirk, lo scozzese che ha ispirato a Daniel Defoe il romanzo *Robinson Crusoe*, rimase su una delle isole Juan Fernández, al largo del Cile, dal settembre (il giorno esatto non è noto) 1704 al 2 febbraio 1709. Il libro sul solitario Robinson Crusoe mi ha affascinato sin da quando me lo leggevano ad alta voce i miei genitori prima che imparassi a farlo da solo, e mio padre mi raccontò che il romanzo era basato su una storia vera.

L'isola su cui Selkirk visse ed è ambientato Robinson Crusoe ovviamente ha cambiato nome – anche gli interessi economici locali vogliono la loro parte: isla Róbinson Crusoe. Nel 1986 ci sono approdato arrivando dalle Bermuda e passando per il canale di Panama.

È stato sorprendente scoprire quanto il territorio corrispondesse al libro. Ho battuto l'isola a caccia dei luoghi descritti da Defoe. Ci sono sia la postazione di vedetta di Crusoe che la grotta vicino al mare. Un giorno ho provato a scalare la cima più alta in arrampicata libera. Non ci sono riuscito, ma sono salito abbastanza da poter vedere tutta l'isola a prospettiva d'uccello. In quel momento mi sono reso conto che la storia che mi aveva fatto sognare consisteva in realtà in due racconti. Non l'avevo

mai realizzato prima. Uno era il romanzo che avevo ascoltato a casa, lasciando che tutte le informazioni mi entrassero nelle orecchie. L'altra versione era quella che vivevo in prima persona mentre mi trovavo al posto di Selkirk e osservavo il rossiccio terreno vulcanico che si convertiva in sassi, rocce ed erba vicino all'acqua, poi in vegetazione fitta, rovi e alberi andando verso l'alto, e infine ecco il limite degli alberi, all'incirca a un migliaio di metri.

Ho camminato salendo dalla riva alla postazione di vedetta per guardare l'oceano Pacifico, proprio come avevano fatto Selkirk e Crusoe nel tentativo di avvistare una nave. La salita segue il terreno in modo naturale, perciò devo aver rifatto almeno in parte il tragitto originale. Selkirk percorreva quei seicento metri nella speranza che proprio quel giorno sarebbe stato diverso. Dovette aspettare quattro anni e quattro mesi prima che arrivasse una nave. Forse col passare del tempo le passeggiate al posto di vedetta erano diventate un'unica, grande frustrazione? Non ne sono sicuro, ma credo che siano state proprio la pratica del camminare, la fiducia nei soccorsi, le frustrazioni e la vista a tenerlo in vita. Finché camminava, c'era speranza.

Una volta in cima, è stato facile capire perché avesse scelto proprio quel punto. Si possono vedere molte miglia nautiche in un solo colpo d'occhio, ma la postazione di vedetta offre anche un'altra dimensione. Guardando tutta l'isola e l'oceano infinito, ho sentito che quella vista doveva dare a Selkirk una grande forza interiore nella sua solitudine.

Dal posto di vedetta ho cercato con lo sguardo la parte di spiaggia su cui Crusoe aveva notato le

impronte nella sabbia, la svolta nella sua esistenza, ma non l'ho trovata. L'ultimo giorno ho percorso tutta l'isola per cercarla, ma non ho trovato nemmeno una spiaggia di sabbia sull'isola Róbinson Crusoe. Dunque nemmeno Selkirk aveva una spiaggia piacevole su cui camminare. Grazie al terreno roccioso, invece, diventò bravissimo a correre a piedi nudi. Le piante dei suoi piedi divennero così dure che, quando vennero a salvarlo, stupí tutti i marinai rincorrendo una capra sulla spiaggia sassosa, per poi acciuffarla e ucciderla.

I piedi sono i nostri migliori amici. Raccontano chi siamo.

I piedi sono in comunicazione con gli occhi, le orecchie, il naso, le braccia, il busto e le sensazioni, in un dialogo spesso troppo rapido perché la mente riesca ad afferrarlo. I piedi ci portano avanti con precisione. Percepiscono il suolo e tutto ciò con cui la zona plantare viene a contatto. Registrano impressioni e poi fanno un passo in avanti o di lato.

I piedi sono strutture meccaniche forti e complesse. Con ventisei ossa, trentatre articolazioni e più di cento tendini, muscoli e legamenti, tengono il corpo eretto e in equilibrio. Hanno cominciato a svilupparsi prima che i nostri antenati assumessero la posizione eretta. Queste trasformazioni dipendevano dalla necessità di adeguarsi all'ambiente circostante per poter sopravvivere, ma nel corso del tempo – in oltre due milioni di anni – quel che una volta i norvegesi facevano per necessità è diventato un piacere. Non avendo più bisogno di farlo, attraversare un campo a piedi, scalare una montagna, inerpicarsi su una rupe o addentrarsi in un bosco alla ricerca di un posto per accendere un fuoco sono diventate attività di svago. I piedi, che hanno avuto il compito di aiutare l'uomo a sopravvivere

e sono ancora importanti per la sopravvivenza in gran parte del mondo, oggi sono diventati i nostri mezzi per trovare una buona postazione in spiaggia, prendere una scorciatoia per tornare a casa, infilarsi in camera da letto o passeggiare per allontanare i problemi.

Eppure può capitare che la testa perda il contatto con i piedi. Una mia conoscente, che lavorava a pieno ritmo come avvocato e amava la sua professione, all'improvviso ebbe un attacco di panico per cui credette di morire, seguito da un vero e proprio esaurimento. Dopo una lunga assenza per malattia, tornò a lavorare intensamente come prima e ben presto comparvero nuovi attacchi di panico e un forte mal di testa. Il medico le prescrisse una terapia psicomotoria. Nella prima seduta le fu chiesto di stare dritta in piedi. Il terapeuta le domandò cosa sentiva. Niente. Allora le chiese più specificamente cosa sentisse sotto i piedi, nelle gambe e nelle cosce. Solo quando tese i muscoli femorali la mia conoscente realizzò che il suo corpo non era fatto solo di una testa dolente. Il medico la fece sedere e le diede due bastoncini da far scorrere avanti e indietro sotto i piedi. Poi le chiese di nuovo cosa sentiva.

«Che cosa sento?» ripeté lei, innervosita dall'insistenza di quella domanda. La risposta restava sempre la stessa.

La settimana successiva cominciò a sentire un dolore tremendo sotto le piante. A quel punto il terapeuta le chiese di stare in piedi sui bastoncini, sempre facendoli scorrere avanti e indietro sotto

gli archi plantari. Il dolore si fece così intenso che lei si piegò in due per le fitte.

Piú avanti capí che il medico le aveva assegnato quegli esercizi affinché la testa ritrovasse il contatto con il corpo. La sua testa aveva bisogno di contatto col suolo.

I piedi possono rivelare come ci sentiamo. Piccole variazioni alla camminata regolare possono raccontare al mondo circostante se stiamo passando una buona giornata o no.

Il professor Rory Wilson della Swansea University ha condotto delle ricerche sul grado in cui la malattia, gli ormoni, l'alimentazione e le sensazioni influenzano i movimenti di uomini e scarafaggi. Durante gli esperimenti, negli uomini e negli scarafaggi sono stati impiantati strumenti di misurazione per rilevare modelli di movimento tridimensionali. L'obiettivo era dimostrare la corrispondenza tra variazioni coerenti nei movimenti delle due specie e come si sentivano. Per rendere la ricerca piú realistica, tutti gli esperimenti sono stati svolti negli ambienti usuali dei soggetti presi in esame e non in laboratorio.

Secondo questo studio, ad esempio, dopo la visione di un film al cinema il pubblico cammina in modo diverso a seconda che il film fosse triste o divertente. Dopo aver osservato sia me stesso sia altri spettatori allontanarsi da una sala, sono propenso a credere a questa conclusione. E non solo relativamente al cinema, ma anche ad altre situazioni. Se osservo qualcuno che si prepara a fare una

passaggiata nel bosco, in montagna o nel parco e poi lo rivedo mentre torna a casa, riesco a notare le differenze. I cambiamenti in un camminatore per me sono ancora piú chiari di quelli di chi va al cinema. Se alla partenza è stanco dopo una giornata di lavoro, al rientro presenta un altro tipo di stanchezza. Gli occhi brillano, il corpo appare piú elastico e il sorriso piú aperto.

Avendo avuto esperienze con gli scarafaggi, mi risultava difficile credere che avessero un linguaggio del corpo sviluppato, ma mi sbagliavo. I ricercatori hanno fatto correre ogni giorno per due metri alcuni esemplari malati e altri in salute. Uno scarafaggio che sta bene posiziona le zampe in modo diverso rispetto a uno che sta male e ha una postura piú elastica. Un esemplare in salute, inoltre, accelera piú rapidamente di uno malato. Per decidere se è un candidato adatto all'accoppiamento, o se invece ucciderlo e procurarsi un pasto, l'orso polare valuta un suo simile dal modo in cui cammina.

Quando sono riposato o di buon umore, sento che il corpo assume una posizione piú eretta e i passi sono piú agili. Ho l'impressione di essermi tolto di dosso uno zaino pesante. A volte mi capita di sentirmi felice senza alcuna ragione, come un regalo inaspettato. Lo scrittore Tomas Espedal descrive qualcosa di simile nel libro *Camminare. Dappertutto (anche in città)*. Lo scrittore è in preda ai postumi di una sbornia per aver bevuto quattro giorni di fila, quando «il sole colpisce un cartello stradale e mi assale un'inaspettata sensazione di felicità». Il

lieve bagliore rende i pensieri piú leggeri e «pian piano capisco, tu sei felice perché cammini».

Quando sono stanco o giú di corda, cammino con la schiena piú curva e i passi si fanno piú pesanti. Nel romanzo *Austerlitz*, lo scrittore W. G. Sebald racconta che gli abitanti di Praga cambiarono andatura il mattino in cui i soldati tedeschi occuparono la città: «A partire da quel giorno la gente prese a far vita ritirata, a camminare con passo piú lento, come nel sonno, quasi non sapesse piú in quale direzione volgersi». Mi piace che Sebald enfatizzi cosí. Anche se i cechi non camminavano davvero come sonnambuli durante l'occupazione, lo scrittore riesce a creare un'immagine che rende piú facile immaginare come, a modo suo, quel giorno la città abbia sofferto una specie di morte collettiva.

Mia nonna procedeva in modo sempre un po' intimorito. Le spalle leggermente sollevate, i passi rigidi; come se i muscoli non si volessero rilassare. La vita le aveva messo davanti molti ostacoli. Non ricordo di averla mai sentita lamentarsi. Tutt'altro. Era sempre affettuosa e premurosa con i nipoti intorno, ma il suo corpo parlava.

In una persona l'andatura può rivelare più del viso. Mentre cammino riesco a notare i volti solo di sfuggita, ma il modo in cui un altro mette un piede davanti all'altro posso studiarlo un po' più a lungo. Se andiamo nella stessa direzione poi, posso osservarlo anche per alcuni minuti. L'andatura è senza dubbio legata alla genetica – ad esempio ho riconosciuto subito in Solveig alcune movenze dei nonni – ma è anche espressione di valori e norme sociali. Proprio per questo i passi che Solveig muoverà nel resto della sua vita racconteranno la sua personalità.

Un poliziotto cammina in tutt'altro modo rispetto a un hipster, che a sua volta cammina diversamente da un mendicante. Questi tre esemplari, che abbondano per le strade di Oslo, sono mossi da ragioni diverse: il primo deve controllare ed esprime attraverso il corpo la fiducia nella propria autorità, il secondo ha un'andatura più rilassata e dinoccolata, mentre il terzo esprime la rassegnazione alle umiliazioni quotidiane. L'appartenenza sociale si è impressa nei loro corpi.

«Ogni cosa in noi è condizionata», ha detto il sociologo francese Marcel Mauss. Si può riconosce-

re una giovane «allevata in convento dal fatto che cammina generalmente con i pugni chiusi». Come è tipico degli intellettuali francesi, Mauss si esprime con frasi a effetto, ma ha ragione a sostenere che il modo in cui ci muoviamo è un connubio tra il sistema psicologico e quello sociale. E il condizionamento sociale, come ha ben formulato il suo successore Pierre Bourdieu, è «inscritto nel corpo».

Mauss e Bourdieu concordavano sul fatto che il modo in cui camminiamo sia predeterminato, ma possa modificarsi nel corso del tempo. O anche all'improvviso, ad esempio se ci troviamo a vivere un cambiamento violento: un infarto, la perdita del lavoro, un lutto. In condizioni normali, tuttavia, io, tu, un prete, un poliziotto e un mendicante continueremo a camminare come abbiamo sempre fatto.

In alcuni Paesi la polizia cerca di individuare sistemi per identificare i criminali in base al movimento del corpo mentre camminano. Tramite l'analisi dell'andatura, si spera, in futuro, di poter determinare l'identità di una persona quasi con la stessa esattezza di una traccia di Dna. Si è anche cercato di indagare i criteri con cui gli aggressori valutano le possibili vittime in una via. Alcune persone camminano in modo tale da apparire insicure, introversi e vulnerabili. L'omicida seriale americano Ted Bundy ha raccontato di «riconoscere una vittima dal modo in cui cammina per strada». La camminata non mente ma si può bluffare o magari imparare a modificarla. Se la potenziale

vittima cominciasse a procedere a passi piú lunghi, con un'andatura piú rapida e mobilitando anche le braccia, l'interesse potrebbe scemare. Quando mi trovo in un quartiere pericoloso, cerco di adottare una camminata piú sicura e un ritmo piú sostenuto. Non credo di spaventare qualcuno, ma io mi sento piú tranquillo. Allo stesso modo, se mi capita di dover passare accanto a qualcuno in una stradina buia e percepisco che è spaventato – ci sono donne che si guardano istintivamente alle spalle quando tornano a casa da sole la sera –, allora rallento e attraverso la strada.

Alla fine degli anni Settanta vidi il film *Grease* e nei giorni seguenti provai a camminare nello stesso modo di Danny, o John Travolta, quando fa colpo su Sandy, la ragazza piú bella del film interpretata da Olivia Newton-John. Un'ampia falcata dondolante accompagnata dalle braccia che ne seguono il ritmo, ma non mi riuscí. Quasi subito tornai alla mia camminata regolare.

Il regista teatrale Robert Wilson è molto affascinato dal camminare, soprattutto dal camminare lentamente. Gli ho domandato perché.

Come regista, Wilson vuole che gli attori si muovano sul palco in modo naturale. Quando i passi diventano spontanei, spesso dopo aver provato e fallito centinaia di volte, potranno sentire una nuova forma di creatività. Secondo Wilson, infatti, la creatività non si trova nella testa ma nel corpo. Solo nel momento in cui i movimenti si fanno naturali, Wilson dà agli attori la possibilità di provare le battute. O di restare in silenzio. Un tallone sollevato può essere più efficace di un urlo.

«Il tempo non ha idea, – mi ha risposto. – Sento dire spesso che i miei personaggi si muovono lentamente. Ora, se uno si muove più lentamente del normale e viene dunque percepito come lento, è un discorso. Ma se smettiamo di pensare in questi termini, potremo percepire il tempo in ben altro modo. Il corpo è pieno delle energie più disparate che si mettono in gioco contemporaneamente, e ogni frazione di secondo sarà sempre del tutto diversa dalle altre. Se accogliamo questo tipo di esperienza, cambieremo il nostro modo di pensare».

Di solito Wilson disegna sul pavimento del palcoscenico una mappa che mostra agli attori come debbano muoversi, quale ritmo seguire e con quali tempi. Centimetro per centimetro. Quando tutti hanno imparato i movimenti e non hanno più bisogno della mappa, la fa cancellare.

Wilson ha capito molto presto che camminare è complicato e che l'andatura ha un grande potenziale espressivo. Alla nascita della sorella minore, fu subito evidente che i suoi piedi non puntavano in avanti rispetto alle caviglie, ma erano rivolti verso l'interno. Era la fine degli anni Quaranta in Texas e un medico spezzò le gambe della bambina, le mise all'angolazione corretta e le lasciò saldarsi da sole. Dopo anni di gesso e cinghie, la piccola imparò a camminare. «Nel vederla imparare a camminare fui costretto a ripensare da capo il mio modo di muovermi. Il nostro modo di muoverci come pedoni. La sua concentrazione era tutta sull'equilibrio, sul mettere un piede a terra e spostare l'altro in avanti controllando il movimento per non cadere. Se facciamo attenzione ai dettagli di come camminiamo, ci accorgiamo che il passo in avanti è sempre piuttosto rapido. Questa cosa secondo me è legata alla memoria infantile della paura di cadere in avanti se non si metteva in tempo il piede a mantenere l'equilibrio. Se proviamo a stare su un piede solo, l'esperienza è del tutto diversa».

Credo che siano duecentododici gli scalini per raggiungere la casa editrice dove lavoro. Li ho contattati molte volte, ma non sono mai del tutto sicuro perché c'è sempre un momento in cui perdo il conto.

Per costringere la mente a mollare i pensieri contingenti – a volte mi sembra di avere un cervello-scimmia che non fa che saltare da una cosa all'altra – decido di concentrarmi su ogni singolo scalino. Sul sollevare lentamente il piede e poggiarlo davanti a me. Un po' come la sorella di Wilson. Non devo pensare nemmeno al prossimo scalino, ma solo fare un passo alla volta, nient'altro. È molto difficile.

Quando i pensieri ricominciano a ronzarmi in testa e mi metto a pensare agli impegni che mi aspettano dietro la scrivania, la regola è che devo tornare allo scalino su cui per l'ultima volta ero concentrato solo sul passo e sul piede. Oppure mi giro di spalle, ma sempre continuando a salire. Allora tutt'a un tratto mi sento inerme. In quel modo sono costretto a staccare. A fare una pausa. A tagliare fuori passato e futuro. Anche se la mia mente vorrebbe solo mettersi a rimuginare sulle mosse che farò da qui in avanti.

Arrivato al settimo piano, non sono più sicuro di cosa sia successo. L'impressione è di aver ricevuto la risposta a una domanda che non conoscevo. È mai possibile?

Socrate fu posto di fronte a un problema simile: «E come cercherai quello che tu ignori pienamente?» Per duemilaquattrocento anni i filosofi si sono interrogati su questo dilemma – anche chiamato Paradosso di Menone, dal nome del sofista che avrebbe fatto la domanda a Socrate. Nel 1942 il filosofo Maurice Merleau-Ponty propose quella che secondo me è una buona risposta, nella quale può riconoscersi chiunque cammini molto: l'uomo

pensa con tutto sé stesso. Sia con la testa sia con il corpo. Merleau-Ponty partiva dal presupposto che il corpo non sia solo un insieme di atomi che compongono carne e ossa. Noi conosciamo, custodiamo i ricordi e riflettiamo con le dita dei piedi, i piedi, le gambe, le braccia, la pancia, il petto e le spalle. Non solo con la mente e con l'anima, sulle quali si era soffermato Socrate. Merleau-Ponty aveva afferrato qualcosa su cui in seguito si sono concentrati anche neurologi e psicologi: nella sua interezza l'uomo intrattiene un dialogo costante con quel che lo circonda. «Non v'è uomo interiore: l'uomo è nel mondo, e nel mondo egli si conosce». Per elaborare quel che stiamo vivendo quando guardiamo, annusiamo o ascoltiamo qualcosa, utilizziamo informazioni che sono già immagazzinate nel corpo.

Quando sento cantare un uccello nascosto nella chioma di un albero, non riesco a separare il suono che sto ascoltando e l'uccello che sto immaginando da altre esperienze che abitano il mio corpo. È per questo che il canto che senti tu non sarà lo stesso che sento io, anche se l'uccello è il medesimo. Ognuno ha un'esperienza tutta sua e forse le informazioni già immagazzinate giocano persino un ruolo maggiore del canto dell'uccello.

Merleau-Ponty dimostra che i piedi sono capaci di capire e pensare ancor prima che la testa colga le stesse cose ed è in questo senso che possiamo ricevere risposte a domande che non sapevamo ancora di esserci posti.

Mentre la sorella di Wilson imparava a camminare, lui faceva fatica a parlare. Balbettava a tal

punto che era quasi impossibile capire cosa dicesse. A Waco, dove abitavano, non c'erano logopedisti, e i genitori lo portarono da specialisti a New Orleans, Chicago e Dallas. Niente sembrava funzionare. Da adolescente incontrò una ballerina classica che gli insegnò una tecnica per imparare a parlare e i cui consigli gli ricordarono il modo in cui la sorella aveva imparato a camminare. Quando cominciava a pronunciare una parola, non doveva farsi prendere dallo stress e interrompersi, ma continuare a provare a dirla con calma imperturbabile finché non aveva finito. Sí, andava benissimo metterci qualche minuto a dire «*wwwwheneeeevvver*». La ballerina aveva una grande conoscenza del funzionamento del corpo umano. «Mi disse semplicemente che, quando parlavo, dovevo prendermi piú tempo e cosí cominciai a parlare piú lentamente. Dopo un periodo relativamente breve, all'incirca cinque o sei settimane, smisi di balbettare. Era come se mi fossi mosso a passo di marcia ma in posizione di riposo!»

Nella performance teatrale dal titolo *Walking*, è come se Wilson utilizzasse le esperienze d'infanzia sulla necessità che alcune cose vadano lente. Quando l'ha messa in scena in Olanda, lui e il pubblico hanno impiegato cinque ore per attraversare l'isola di Terschelling, un giro che normalmente richiede quarantacinque minuti. «Feci molta attenzione all'ambiente circostante, e la percezione dei miei sensi cambiò. Tutto mi apparve diverso da quando camminavo a un ritmo normale».

L'aria di mare, gli uccelli, il vento, la sabbia, le rocce e l'orizzonte.

Cammino preferibilmente scalzo, in calzettoni o a piedi nudi. Quando sono a casa, vado a trovare qualcuno o sono in ufficio, mi tolgo le scarpe. Non solo per cortesia, ma per poter muovere le dita e non avere uno spesso strato di gomma tra il corpo e il suolo. Se sono seduto al bar, preferisco tenere i calzini e nascondere le scarpe sotto il tavolo, soprattutto per evitare di suscitare commenti o dover rispondere a un cameriere scocciato.

Sarebbe difficile da conciliare con un lavoro come il mio, però mi piacerebbe moltissimo camminare anche senza calze. Non solo per il benessere dei piedi, ma di tutto me stesso. Poter sentire parquet, cemento, tappeti, erba, sabbia, letame e asfalto. Oppure muschio, aghi di conifere e sassi. Avvertire che i riflessi delle dita, dei metatarsi, dei talloni e delle caviglie migliorano. Che la pelle sotto i piedi, con tutti i suoi punti riflessi – ovvero punti collegati al resto del corpo –, è a più stretto contatto con la terra. Così come è naturale che il corpo abbia bisogno della luce del sole, che la pelle goda del vento e che le orecchie afferrino i canti degli uccelli, anche i piedi andrebbero lasciati liberi. Da nudi, diventano più vulnerabili. Allora bisogna concentrarsi per non

pestare qualcosa di appuntito o dare un calcio a qualcosa di duro.

Come ho detto prima, Pablo Neruda ha scritto di un piede che vuole essere una farfalla o una mela, ma i suoi pensieri romantici si arrestano dopo pochi versi. Piú avanti nella poesia, infatti, descrive il piede che perde la sua libertà e si ritrova a vivere una vita nel buio, circondato da plastica, gomma oppure cuoio, mentre si affretta a entrare o uscire da negozi e uffici:

Ebbe appena il tempo
di star nudo nell'amore o nel sonno.

Secondo il detto, non ci sarebbe niente di nuovo sotto il sole. Ma è altrettanto vero che non c'è niente di vecchio sotto il sole. Il filosofo Arne Næss ha elaborato una variante locale della seconda opzione: tutto intorno a noi è sempre nuovo.

Næss ha vissuto gran parte della sua vita in una cascina solitaria a Tvergastein, presso la catena montuosa di Hallingskarvet. Arne insisteva che salissimo alla cascina ogni volta per una via diversa, fosse anche solo a pochi centimetri di distanza da quella della volta prima. Faceva così con chiunque lo andasse a trovare. Nel corso di tutti quegli anni non c'è mai stato un sentiero unico per raggiungere la cascina.

In un raggio di un paio di metri tutt'intorno al suo rifugio decise di creare una specie di riserva naturale. I suoi ospiti erano obbligati a poggiare i piedi sulle pietre all'interno dell'area protetta per non pestare eriche, ranuncoli dei ghiacciai e driadi; solo così per lui divenne possibile seguire dalla sua finestra lo sviluppo di una vegetazione indisturbata nel corso degli anni.

Quello di Tvergastein era forse l'unico rifugio norvegese senza un sentiero creato dall'uomo. Solo alcune impronte di animali passavano poco al di

sotto. Oggi, otto anni dopo che Næss ha intrapreso il suo ultimo viaggio, è stato creato un sentiero. Senza la sua ferma volontà, era inevitabile che i turisti scegliessero tutti la stessa, piú semplice via.

Il poeta Olav H. Hauge ha vissuto per tutta la vita in una fattoria di Ulvik, nell'Hardanger. La fattoria si trova nella parte piú interna del fiordo, circondata da bellissime montagne. Nel paesaggio scosceso intorno a Ulvik, tutte le passeggiate cominciano per forza con una lunga salita. Gli scaffali di Hauge erano colmi di letteratura da tutto il mondo e il poeta, camminando, parlava in solitudine dei libri che aveva letto e conversava con gli scrittori che li avevano scritti, mentre percepiva le trasformazioni del mondo intorno a sé. Nella poesia *La tua strada* scrisse:

Questa è la tua strada.
Solo tu
puoi percorrerla.
E non
puoi tornare indietro.

È proprio questo il punto! C'è una strada, che è la tua, e la crei mentre cammini, anche quando percorri gli stessi sentieri. Non credo però che non si possa «tornare indietro». Si può sempre tornare indietro, ogni minuto del giorno o della notte, ma la strada per tornare indietro sarà un'altra.

Il poeta nazionale spagnolo Antonio Machado provò qualcosa di simile a Hauge camminando tra le querce per le accidentate pianure ventose della Castiglia. Un territorio in cui, a suo dire, «sembra

che sognino le rocce». In una poesia della raccolta *Campos de Castilla*, scrisse quasi le stesse parole di Hauge:

Andando nasce il cammino,
e girandosi si vede
il sentiero laggiú che mai
si tornerà a calcare.

Dopo aver letto Machado, Hauge si segnò nel diario questa frase: «FINALMENTE QUALCUNO CHE È D'ACCORDO CON ME».

Magdi Habib Yacoub, cardiocirurgo egiziano emigrato in Inghilterra, fa ogni giorno una passeggiata. Una sera quasi ci scontrammo uscendo da un hotel sul lago Lemano. Ricordo ancora il paesaggio che ci si parava davanti, nella luce della sera, di fronte a quel bellissimo lago circondato di montagne. E noi fermi ad ammirare. Mi disse che aveva intenzione di camminare per tre o quattro chilometri prima di andare a dormire, il che era esattamente il mio piano. Perciò lo facemmo insieme.

Fu una fortuna per me.

Chiesi a Yacoub che lavoro faceva e mi rispose che aveva eseguito all'incirca ventimila operazioni a cuore aperto. Altri medici segavano per lui le ossa del paziente e aprivano la cassa toracica, poi si procedeva a fermargli per un breve momento il battito e il respiro in modo che Yacoub potesse intervenire direttamente sul cuore, per poi lasciare la sala operatoria e dirigersi subito verso il paziente successivo, che già aspettava in un altro lettino col torace aperto. Mediamente eseguiva cinque operazioni al giorno.

Nove anni prima aveva eseguito un trapianto di cuore su una bambina di due anni. Durante l'operazione aveva scollegato il cuore della bambina, la-

sciandoglielo però dentro il corpo. Otto anni dopo il cuore trapiantato aveva smesso di funzionare, la bambina era di nuovo a rischio e la famiglia si era rivolta ancora una volta a lui. Yacoub aveva quindi scollegato il cuore trapiantato e ricollegato il cuore originario della bambina, il quale nel frattempo era cresciuto e guarito all'interno del suo corpo. Era la prima volta che un'operazione del genere andava a buon fine. La bambina si era ripresa rapidamente. Oggi è sposata e ha dei figli.

Gli chiesi cosa avesse imparato dall'osservazione di migliaia di cuori umani palpitanti. Dopo avermi lanciato una rapida occhiata, mentre camminavamo, Yacoub mi rispose senza esitazione: «A fare una passeggiata ogni giorno», confermandomi così che questo consiglio non passerà mai di moda.

Probabilmente Yacoub non ha detto niente di diverso da quel che pensava mia nonna e che il genere umano sa da migliaia di anni. Ippocrate, il padre della medicina moderna, aveva le idee altrettanto chiare duemilaquattrocento anni fa. Metteva in guardia contro la fallibilità delle cure farmacologiche e sosteneva che nessuna medicina ha un raggio d'azione tanto ampio quanto il mettere un piede davanti all'altro. «Camminare è la migliore medicina per l'uomo». Credo che la pratica del camminare abbia avuto, nella salute dei popoli, un ruolo maggiore di tutte le medicine assunte nella storia.

Quando il filosofo greco Diogene fu messo di fronte al paradosso che il movimento non esiste, rispose *solvitur ambulando*, ovvero: «Si risolve camminando». Socrate se ne andava in giro per Atene, poneva domande, disquisiva. Charles Darwin si metteva in moto due volte al giorno e aveva persino il suo *thinking path*, «percorso del pensiero». Come Socrate, anche Søren Kierkegaard era un filosofo della strada. «Camminando ho incontrato i miei pensieri migliori», scrisse. Vagava per Copenaghen, interrogava i passanti, gli metteva un braccio sulle spalle e li seguiva per un pezzo, aspettava le risposte, poi li lasciava andare e proseguiva per conto suo. Alla fine se ne tornava a casa, dove invece non faceva entrare nessuno, e riversava nei libri le impressioni raccolte fuori.

Quando gli s'incagliavano i pensieri, Albert Einstein spariva nei boschi intorno a Princeton, mentre Steve Jobs portava sempre i colleghi a passeggiare per sviluppare delle idee. Molti tra i suoi seguaci della Silicon Valley organizzano riunioni itineranti nella speranza di beneficiare degli stessi effetti. E funziona. Lo facciamo anche nella mia casa editrice, benché troppo poco. Lo fanno tutti che una breve passeggiata nell'arco di una giornata

lavorativa può avere effetti positivi – «Mi pare che i pensieri prendano a scorrere non appena comincio a muovere le gambe», ha scritto Henry David Thoreau –, ma è facile cedere al pensiero che ci sia qualcosa di più importante da fare.

Alcuni riescono a pensare a fondo correndo, io invece preferisco un ritmo più moderato. Quando cammino, i pensieri fluiscono liberi. Il sangue circola bene, aumento un po' l'andatura e il corpo assume più ossigeno. La mente si schiarisce. Se mi squilla il telefono mentre sono seduto, preferisco alzarmi e parlare camminando. La memoria, la concentrazione e l'umore migliorano dopo pochi passi. La connessione tra stati fisici ed emotivi è visibile anche nelle parole: i verbi norvegesi *røre sig* e *bevege sig* all'attivo significano «muoversi», mentre al passivo (*bli rørt* e *bli beveget*) «commuoversi». «Se sei di cattivo umore fai una passeggiata», consigliava Ippocrate. E se sei di cattivo umore anche dopo la passeggiata «fanne un'altra», suggeriva ancora.

Oggi in tutto il mondo si conducono ricerche sull'influenza del camminare sulla creatività. Detto in altre parole: su come i piedi condizionano il cervello, e non viceversa.

Da un esperimento condotto dall'Università di Stanford nel 2004 è risultato che la creatività aumentava del 60 per cento nei soggetti che camminavano tra i sei e i quindici minuti rispetto a chi, per la stessa durata di tempo, rimaneva seduto. I due promotori della ricerca, Marily Oppezzo e Daniel Schwartz, hanno avuto l'idea di questo studio

mentre camminavano. «Il mio tutor portava gli studenti a spasso per avviare i brainstorming, – ha raccontato Oppezzo riferendosi a Schwartz. – Così un giorno abbiamo cominciato a riflettere su cosa stessimo facendo».

A volte, mentre lavoro, mi sembra che il mio cervello vada in sciopero. Provo a raccogliere i pensieri e a elaborarli, ma niente, non ci riesco. Mi sembra di sbattere la testa contro un muro. Invece di rimanere seduto, preferisco uscire e farmi una passeggiatina di un quarto d'ora. Certe volte non succede niente, altre invece mi si sbloccano i pensieri e sento ribollire in testa nuove soluzioni ai problemi su cui mi stavo scervellando. Si può dire che quanto mi succede corrisponda a un incremento di creatività del 60 per cento? Non so come facciano gli scienziati a determinare queste cifre, ma in quel frangente l'aumento mi pare incalcolabile.

Lo sbocciare di nuove idee non è duraturo. I piedi mi aiutano finché cammino, un po' anche dopo che mi sono fermato, ma poi devo riprendere a camminare. Ovviamente non basta muoversi per diventare un nuovo Steve Jobs ma, come hanno scritto i ricercatori nel loro stile sobrio, il punto è che: «chi ha bisogno di una nuova prospettiva o di nuove idee ne trarrà beneficio», e ancora: «è possibile che camminando si metta il cervello nelle condizioni di sbarazzarsi di alcuni filtri iper-razionali».

Il mondo è organizzato in modo da tenerci il piú possibile seduti.

L'invito alla posizione seduta è legato, da una parte, al desiderio delle autorità che tutti contribuamo al prodotto interno lordo e, dall'altra, al bisogno delle imprese che, quando non produciamo, consumiamo. L'attività fisica deve essere breve ed efficace. All'età della pietra un uomo adulto gravava sull'ambiente con un consumo quotidiano di circa quattromila calorie. Tale numero comprendeva non solo il cibo, ma anche l'energia impiegata per fabbricare strumenti, confezionare vestiti e camminare. Oggi un uomo occidentale grava sull'ambiente con un consumo di 228 000 calorie al giorno, suddivise in beni quali cibo, vestiario, comunicazioni e trasporto. Consumare energia è diventata un'occupazione a tempo pieno e non è facile conservare un po' di tempo per camminare, se non per pochissimi passi alla volta.

Per governi e imprese è piú facile controllarci finché siamo seduti.

Camminare può rivoluzionare un'intera nazione. Quando leggo la storia francese, ho l'impressione che ogni rivolta sia cominciata con un gruppo di

dimostranti che attraversava a piedi una città e raccoglieva pietre da terra, lanciandole contro finestre o persone. Gandhi e i suoi seguaci compresero che i piedi potevano essere molto piú efficaci di pietre o armi contro una superpotenza. Un gruppo di persone si mise in cammino e creò un movimento di massa. Per la disperazione dei coloni inglesi, nel 1930 i dimostranti decisero di percorrere a piedi duecento miglia, fenomeno passato alla storia come Marcia del sale, per costringerli a rinunciare prima al monopolio sul sale e poi al dominio sull'India. Il corteo di Oslo dopo gli orrori del 22 luglio ha radunato duecentomila persone. Il filo rosso tra le battaglie per i diritti dei lavoratori, delle donne e delle minoranze è un corteo di dimostranti.

Cosa accadrebbe se i potenti fossero costretti a camminare quotidianamente in mezzo alla gente? Credo che farebbe bene a tutti. Una democrazia non può prescindere dalla possibilità che tutti si vedano da vicino. Non deve crearsi il distacco tra un noi e un loro. Per chi occupa le alte sfere è complicato. Una lussuosa macchina nera li preleva. È comodo, ci si fa l'abitudine facilmente ed è anche piú sicuro, quando tenersi al livello della strada è pericoloso. Il problema è che le persone di potere si allontanano fisicamente dalla quotidianità degli altri o, per dirla con le parole di Kierkegaard: «I rapinatori e le élite si trovano d'accordo su una sola cosa: vivere nascondendosi».

C'è qualcosa di antidemocratico nel tenersi a distanza dalla natura, dall'asfalto e dagli individui sulle cui vite si decide. Per fortuna in Norvegia il pri-

mo ministro cammina in mezzo alla gente comune, fa la spesa negli stessi negozi e prende il caffè negli stessi bar. I politici ci guardano e noi guardiamo loro. Si può imparare molto leggendo, ascoltando nelle riunioni, guardando fuori dal finestrino o giù dall'alto di un palazzo, ma le cose hanno tutto un altro aspetto quando non si cammina per le stesse strade in cui i cittadini trovano soluzioni e strategie su come cucinare, aprire negozi, controllare i telefoni, amare, leggere, parlare e pensare. Se da lontano il mondo può apparire omogeneo, da vicino la mappa non corrisponde al terreno.

Maggiore è la distanza tra chi decide e chi subisce le decisioni, minore è la rilevanza di tali risoluzioni per i destinatari.

Che camminare non faccia mai male è un equivoco. Non penso a quando spingiamo una carrozzina o facciamo una passeggiata serale, ma a circostanze diverse, piú rare. La natura ci ha dato il dolore come una piaga, ma non solo. Può essere persino utile e piacevole nella misura in cui ci permette di sentire di nuovo il benessere quando molla la presa. Chi ha figli piccoli sa che le grandi gioie del quotidiano comportano sempre stanchezza. Non c'è contraddizione tra il dover fare avanti e indietro per il salotto gran parte della notte con un bambino che non riesce a dormire – per anni ho creduto che ognuna delle mie figlie mi avrebbe tolto il seno – e poi rallegrarsi per quello stesso bambino. La mancanza di sonno e la gioia sono cosí intrecciate insieme che può diventare difficile distinguerle. Il filosofo Arthur Schopenhauer usò meno parole per esprimere lo stesso concetto: «Solo il dolore e il bisogno possono essere avvertiti positivamente».

Per Arne Næss il benessere era collegato a due elementi: l'ardore e il dolore. Distingueva poi il dolore fisico da quello spirituale. Da filosofo con inclinazioni matematiche elaborò una formula del benessere. La prima volta che la vidi, dovetti ap-

plicarne la logica perché è tanto geniale quanto semplice, e vera:

$$B = A^2/Df + Ds$$

dove B = benessere, A = ardore, D = dolore, f = fisico, s = spirituale. Næss ha precisato che A può essere elevato a qualsiasi potenza. Grazie all'idea che il numeratore può crescere, la formula acquisisce un tratto di ottimismo.

La formula prevede che un piccolo aumento nell'ardore/gioia/coinvolgimento possa compensare molto dolore. Se non si «arde» affatto, invece, il livello di benessere sarà basso, indipendentemente da quanto poco dolore si possa incontrare. Næss mi ha spiegato che il suo intento era sí di accentuare il valore del dolore, ma nello stesso tempo anche di servire in pillole il suo credo, ovvero che è piú importante accrescere l'ardore che non ridurre il dolore.

Nella sua tesi di dottorato dal titolo classico *Om det tragiske* («Sul tragico»), l'amico di Næss Peter Wessel Zapffe ha scritto che è importantissimo non prendere scorciatoie, e usare invece tempo e fatica per raggiungere un obiettivo. Avvalersi di un eccesso di aiuto tecnico «corrisponde a un furto considerato dalle riserve esperienziali degli uomini». Grandi parole. Andare in macchina o prendere un elicottero fino alla vetta di una montagna, invece che camminare e arrampicarsi, non ha senso, perché essere in cima è di per sé un'esperienza superficiale se arrivarci non ha comportato dolore. Il filosofo Zapffe considera il bisogno di rendere

tutto piú semplice come una censura alle nostre possibilità di vivere grandi esperienze. La sua idea fondamentale, che credo possa condividere chiunque faccia lunghe camminate, è che raggiungere qualcosa non necessariamente ha lo stesso valore della cosa raggiunta.

Camminare solo col bel tempo – e rimanere a casa col vento, la pioggia e la neve – vuol dire perdersi metà dell'esperienza. Forse la metà migliore.

Il padre della scrittrice neozelandese Eleanor Catton ha condiviso con lei due esperienze di vita che riflettono la formula di Næss: «La natura è piú bella quando piove» e «Una bella vista deve essere meritata». La portava a camminare piú di quanto lei sapesse apprezzare, e Eleanor aveva un rapporto ambivalente con la filosofia di vita del genitore. Ho letto di questo rapporto tra padre e figlia in un libro dell'inglese Melissa Harrison dal titolo eloquente: *Rain: Four Walks in English Weather*. Anche il padre di Harrison l'aveva portata spesso a camminare e le aveva dato un consiglio dello stesso calibro: «*Rise above it!*»

Sii superiore alla tua stanchezza, al tempo, alle salite. Questi non sono consigli per «uomini duri», ma dati con amore e nella speranza che le figlie potessero vivere esperienze belle come quelle dei padri a contatto con la natura. L'attrazione che il comfort esercita su di noi non ci risparmia soltanto alcune cose spiacevoli, ci fa perdere anche molte cose piacevoli.

Per sei anni ho fatto solo camminate molto lunghe. Ho raggiunto il Polo Nord, il Polo Sud e la vetta dell'Everest. Anche gli scalatori camminano. Dapprima in montagna, poi tra burroni scoscesi. Avevo venticinque anni quando ho cominciato e trentuno quando ho sentito la voglia di percorrere distanze piú brevi. In quegli anni ho imparato molto sull'arte di godere con poco.

Camminare ha a che vedere con le piccole gioie. Piú la camminata è lunga, piú è importante viaggiare leggeri. Ma anche quando faccio una passeggiatina domenicale preferisco portarmi dietro solo lo stretto necessario. Un thermos, uno spuntino e una maglia in piú. Mi ci sono voluti molti anni per capire che un quadratino di cioccolata è piú buono di una tavoletta intera.

Mi dà sempre una bella sensazione, di libertà, avere sulle spalle tutto quello che mi servirà per le ore, i giorni o i mesi che durerà una camminata. Sapere che posso mangiare e dormire dove e quando voglio. Che il giorno dopo non ho appuntamenti alle 8:00 e non devo fare la spesa per cena. A lungo andare, l'unica cosa che mi manca è il contatto fisico. Essere abbracciato, dormire accanto a qualcuno.

Tutta una serie di abitudini deve restare a casa quando si fanno lunghi viaggi a piedi. Eppure c'è un certo piacere nel chiedersi di cosa abbiamo davvero bisogno. Nel discernere tra le cose che devi portare e quelle che vorresti perché renderebbero tutto più confortevole. La mia impressione è che la maggior parte delle persone sottovaluti le proprie capacità di cavarsela solo con un sacco a pelo, un giaccone caldo, un piccolo paiolo, un fornellino, fiammiferi e cibo sufficiente. Se tu sostieni che è impossibile cavarsela con così poco, mentre io sostengo che è possibile, probabilmente abbiamo ragione entrambi.

Una delle gioie più grandi che ho provato nel corso dei miei cinquantaquattro anni è stata quella di riscaldarmi dopo aver provato molto freddo. Nell'Østmarka come nei lunghi viaggi. «Quassù la distanza tra inferno e paradiso è molto breve», disse Børge Ousland mentre ci dirigevamo insieme in sci verso il Polo Nord, nell'inverno del 1990. Percepire il freddo che alla fine molla la presa è la sensazione più bella al mondo. Mi è capitato di bere champagne in un bel salotto e comodamente seduto davanti al camino, ma credo che sia una situazione sopravvalutata; niente supera un punch bollente sul ghiaccio quando stai congelando.

Non sapere cosa incontrerai mentre cammini crea insicurezza. Credo che faccia bene. I pensieri si riducono, non sei raggiungibile perché nessuno sa dove sei. Non vivi attraverso gli altri. Per un attimo ti dimentichi del resto del mondo. Il passato e il futuro non contano niente finché metti un piede davanti all'altro.

Quando io e Børge prendemmo la via del Nord, in un viaggio a piedi durato cinquantotto giorni, non portammo niente di superfluo, solo 1253 grammi di attrezzatura. Se qualcosa si rompeva, la riparavamo. La suola dei miei scarponi da sci si ruppe. Mi si spezzò un molare. Il paio di guanti di lana che avevo con me si consumò, ma li rammendavo con cura ogni sera prima di andare a dormire. Anche se avevo le dita spaccate dal freddo e dall'aria secca, era una bella sensazione quella di riuscire a far passare i fili di lana dentro e poi fuori finché i buchi non erano ricuciti. Non solo perché era una gioia sapere che avrei avuto i guanti di lana il giorno dopo, ma anche perché dà molta soddisfazione riparare quel che si possiede.

Mangiavamo ogni giorno le stesse cose. Quando devi portarti dietro tutto il cibo che mangerai per i successivi due mesi, la cosa importante è che contenga il massimo di calorie per grammo: avena, grasso, cioccolato, uvetta, carne secca e latte materno in polvere. Il latte in polvere dà moltissima energia. All'inizio il sapore non ci piaceva granché, ma con il passare dei giorni, via via che aumentava la stanchezza, qualunque alimento diventava più buono. Poco prima della meta era tutto delizioso. Verso la fine eravamo così affamati che diluivamo tutto con più acqua possibile per prolungare il pasto e arrivare a sentirci sazi.

Per impedire che Børge mangiasse più di me o viceversa, avevamo stabilito che uno dei due suddividesse le porzioni e l'altro scegliesse per primo. «Quando la fame diventa un problema, si affina

l'arte di suddividere il cibo e scegliere le porzioni», annotai al tempo.

In una piccola pausa, quando ormai eravamo molto vicini al Polo, mi cadde un'uvetta nella neve. Indossando guanti ingombranti su tutt'e due le mani, era difficile estrarre gli acini dal sacchetto e portarli alla bocca, dunque me ne scivolò uno. Ancor piú difficile era raccogliarlo nella neve. Ma ero cosí affamato e avevo cosí tanta voglia di quell'uvetta che mi misi carponi, abbassai la testa, tirai fuori la lingua e sollevai l'acino fino alla bocca. La felicità di sentirlo tra le labbra, di rigirarmelo in bocca e masticarlo lentamente mi ricordò quel che sapevo già: tutto sta nel saper godere dei bocconi piccoli. Se un pezzetto è buono, uno piú piccolo è ancora piú buono.

Una volta a casa, tornati alla civiltà, la vita quotidiana ci risucchia con una velocità sorprendente. Le gioie si fanno piú complicate, spesso meno intense e piú scontate. Grandi conquiste, come saziarsi, stare al caldo o incontrare altre persone, nel corso di pochi giorni diventano cose normalissime. Ecco allora che, nell'abbondanza, si vuole ancora di piú. Con successo variabile, provo sempre a godere delle piccole cose. Ad apprezzare di essere nel mio salotto, di essere parte della mia casa e della mia famiglia e a gioire di quel che mi manca quando sono in viaggio. Ma godere di un acino di uvetta appare insensato quando ne hai un pacco intero nella dispensa e il frigorifero è pieno di prelibatezze.

Fare una passeggiata in un parco o in un bosco, trovare un posto tranquillo e sdraiarmi quando sono stanco, per me sono le esperienze piú belle al mondo. Guardare gli alberi che si innalzano intorno a me e rilassarmi. Nel 1982, in Giappone, diedero un nome a questa sensazione: *Shinrin-yoku*. «Bagno di bosco». Una terapia, una bosco-terapia, per calmarsi. Tutti e cinque i sensi possono essere soddisfatti: il suono degli uccelli, l'odore dell'aria buona, la vista delle foglie verdi, la vicinanza fisica di alberi, piante, muschio ed erba, il sapore di bacche e funghi.

Negli ultimi anni, alcuni ricercatori dell'Università di Chiba ne hanno studiato gli effetti fisici e psicologici. Come c'era da aspettarsi, i risultati hanno mostrato che il bagno di bosco produce benessere e abbassa il livello di stress e la pressione sanguigna. «Siamo fatti per stare bene negli ambienti naturali», ha concluso il ricercatore Yoshifumi Miyazaki.

Con mio stupore i ricercatori hanno scoperto anche che il tempo passato insieme agli alberi rafforza il sistema immunitario, migliora le funzioni digestive, abbassa i livelli di colesterolo e funziona da medicina preventiva. Alcuni tipi di alberi e

piante emettono fitoncidi, oli essenziali antibiotici prodotti dalle piante per difendersi da batteri e insetti. Standoci vicino, anche noi assorbiremmo tali sostanze beneficiando degli stessi effetti. Sulla base di questa e altre ricerche, in Giappone sono stati creati dei sentieri terapeutici e molti altri sono in progettazione.

Henry David Thoreau anticipò lo *Shinrin-yoku* nel suo libro *Camminare*, centocinquantuno anni prima che il termine fosse coniato. «Penso che non riuscirei a mantenermi in buona salute, sia nel corpo che nello spirito, se non trascorressi almeno quattro ore al giorno – e generalmente sono di più – vagabondando per i boschi, per le colline e per i campi, totalmente libero da ogni preoccupazione terrena». Per di più dichiarò di essersi innamorato di una quercia. Ottima scelta, se uno è orientato sugli alberi. «Alla fine si levò una dolce musica. Mi innamorai di una quercia». Thoreau era così convinto dei propri pensieri da concedere, a coloro che non camminano, solo «una certa considerazione per non essersi suicidati già da tempo».

Personalmente, apprezzo molto lo stare vicino agli alberi. La stessa pace che provo in un bosco, la sento quando mi sdraio su una roccia davanti al mare, in un parco o sul muschio morbido al limite della vegetazione. Disteso in uno di questi posti dopo esserci arrivato a piedi, ho la convinzione che le cose migliori nella vita siano gratis.

Camminando, mi lascio alle spalle i problemi. Non tutti certo, ma il maggior numero possibile. Chi è che non lo fa? Passo dopo passo, alcuni spariscono per sempre. Possono impiegarci un'ora, o magari piú giorni. Forse non erano poi cosí enormi e seri come credevo? In effetti, spesso è cosí. Una questione che mi preoccupa molto si rivela non essere tanto grave, osservata alla giusta distanza.

Alcuni pensieri scompaiono lungo la via per poi ripresentarsi non appena rientro in casa. Talvolta possono sembrare immutati ma, nella mia esperienza, quasi tutti appaiono diversi dopo una passeggiata. A condividere con me quest'esperienza è la protagonista del romanzo di Kathleen Rooney che si intitola *Lillian Boxfish Takes a Walk*: «Passeggiare mi aiuta sempre a trovare nuove vie per superare i problemi che cerco di risolvere: le frasi sui cartelli, le conversazioni che colgo, il ritmico alternarsi dei piedi». I miei conoscenti con grossi problemi personali di solito non camminano. Magari sono io che conosco le persone sbagliate, chi lo sa. È chiaro che alcune sfide sono troppo grandi perché una passeggiata possa cambiare qualcosa, ma credo che chiunque trarrebbe giovamento dal movimento regolare delle gambe, l'entrata in

circolo delle endorfine, il conseguente calo dello stress e l'allontanamento delle preoccupazioni. Per prepararci al viaggio verso il Polo Nord del 1990 e testare l'attrezzatura, io e i miei compagni trascorremmo alcune settimane a Iqaluit, una cittadina nel nord-est dell'arcipelago artico canadese. In quell'occasione venni a sapere di una bella tradizione inuit: quando ti arrabbi al punto da non riuscire a controllare le tue emozioni, sei invitato a lasciare la tua abitazione e a camminare in linea retta attraverso il paesaggio che ti si para di fronte, andando avanti finché la rabbia non passa. Il punto esatto in cui l'emozione molla la presa viene dunque marcato, infilando un bastone nella neve. In questo modo si misura la lunghezza, ovvero l'intensità, della rabbia. La cosa piú sensata che possiamo fare quando siamo arrabbiati, condizione in cui il cervello rettiliano guida le nostre azioni, è allontanarci dalla persona o dalla situazione che ci ha provocato quella reazione.

Vent'anni dopo aver visitato Iqaluit, ho deciso di percorrere almeno in parte il sottosuolo di New York insieme all'esploratore urbano Steve Duncan. Di attraversare la città passando per i suoi tunnel fognari, ferroviari, idrici e di collegamento metropolitano. Dal Bronx via Manhattan, Brooklyn e il Queens fino all'oceano Atlantico. Ero mosso da spirito d'avventura, ma anche da un bisogno di purificazione, di una *katharsis* attraverso il lerciume delle fogne. Al momento della partenza, la mia vita a casa mi sembrava una merda. Pian piano stavo capendo che io e la mia compagna, madre delle mie figlie, ci

saremmo lasciati. I problemi erano così pesanti da far male fisicamente. Sentivo il bisogno di andare in pellegrinaggio. Di partire per un viaggio non alla volta di Dio, né pericoloso come potevano essere quelli dei pellegrini nel Medioevo – esposti alle rapine, alla fame, al rischio di esser fatti prigionieri –, ma avevo bisogno di faticare, di muovermi verso un obiettivo e di prendere le distanze dal mondo quotidiano. I miei amici pensavano che fosse un'idea folle, ma io ero certo che mi avrebbe fatto bene trovarmi letteralmente nella merda. Forse a quel punto i problemi mi sarebbero parsi insignificanti?

Partimmo tra la 242esima e Broadway. Dopo quattro giorni dentro e fuori dai misteriosi sistemi di gallerie della città, io e Steve arrivammo a SoHo e, alle due e mezzo di notte, ci piazzammo ai bordi di un tombino al centro di Green Street, infilammo entrambi un dito medio nei fori e lo sollevammo per poi appoggiarlo di lato. Se non sono stati premuti dalle ruote delle automobili, i tombini sono sorprendentemente facili da aprire. Ci calammo dentro e richiusi il coperchio sopra le nostre teste. Con un tonfo tornò al suo posto.

Intorno a noi era tutto buio. Era un sollievo che nessun poliziotto ci avesse visto sparire sottoterra. Prendemmo le torce, e io accesi il misuratore della qualità dell'aria. I quattro grandi pericoli che si annidano nei tunnel fognari sono i gas velenosi, quelli esplosivi – specialmente l'acido solfidrico (H_2S), anche detto gas di palude perché si sviluppa nelle acque stagnanti –, le inondazioni e le infezioni. Non ci si può mai fidare di una cloaca.

Il paesaggio architettonico selvaggio delle gallerie nel sottosuolo è in tutto e per tutto un organismo vivente; tunnel vengono continuamente scavati, prolungati e deviati, si costruiscono fondamenta di palazzi, nuovi sistemi di tubature sostituiscono i vecchi e il mondo sotterraneo si modifica: tutto questo senza che nessuno se ne accorga.

Steve si rannicchiò e cominciò ad avanzare verso Canal Street con le ginocchia piegate, la schiena china e le braccia tese in avanti, rendendo il suo corpo più piccolo possibile. Il tunnel, tutto di cemento, era alto un metro e largo un altro metro. Io lo seguivo. Una corrente di carta igienica, porcherie difficili da identificare, residui indefinibili e qualche preservativo fluiva con un dolce mormorio in un'unica direzione. Quando abbassai lo sguardo, illuminando lo spazio davanti a me con la torcia frontale, osservai che la gente di SoHo usa molta più carta igienica di quella del Bronx. Una volta arrivati a Canal, il tunnel si fece più basso e più largo. Nessuno dei due aveva previsto che una galleria potesse arrivare a un'altezza di quaranta centimetri. Mi abbassai sul cemento duro e ruvido, poggiai avambracci e ginocchia e continuai ad avanzare a quattro zampe. Il puzzo feriva il naso, ma non era poi tanto peggiore di quello a cui mi ero abituato cambiando i pannolini delle mie figlie. Poco dopo il tunnel si abbassò ancora, e io mi appiattii completamente e proseguii strisciando. In superficie l'aria era secca e gelida, mentre lì sotto era umida e il calore delle fognie saliva al viso. Una colonia di scarafaggi popolava una parete. Erano molto simili a quelli che ho vi-

sto in giro per tutto il mondo e ho immaginato si trattasse della comune *Blatta orientalis*. Mentre li superavo, pensai alla loro straordinaria capacità di sopravvivenza, ma anche alla loro incapacità di evolvere. Rimanere lo stesso insetto primitivo per duecentocinquanta milioni di anni mi pare un tempo lunghissimo. Scivolavo lentamente in avanti, strisciando il petto e la schiena sul lerciume che regnava sopra e sotto di me. I guanti, il cappello e il giaccone si impregnarono di merda. Le distanze che percorrevamo non erano lunghe, ma nelle fogne era come se il tempo seguisse uno schema tutto suo. Le ore e i minuti non contavano niente. È una sensazione che mi capita di provare solo durante le spedizioni e quando sono con qualcuno a cui voglio molto bene. In quei casi il tempo non scorre né rapido né lento.

Mi fermai, sollevai la testa e scrutai il tunnel. Cosa si nascondeva giù in fondo? Per la prima volta dopo molto tempo mi trovai a chiedermi: Cosa ci faccio qui?

Ovviamente è una domanda che mi sarei dovuto porre prima – e che dovremmo porci spesso – ma le fogne non sono il posto ideale per mettersi a filosofeggiare, nonostante fossi consapevole che l'ambiente intorno a me rispecchiava il mio stato d'animo prima della partenza. Quando tornai a casa, i problemi non erano scomparsi. Tutt'altro. Erano troppo grandi perché potessi eluderli, ma avevo concesso una pausa a tutto me stesso. Nel sottosuolo di New York c'erano state così tante sorprese, gioie e pericoli che non avevo quasi trovato il tempo per pensare ad altro.

Credo che quel viaggio abbia comportato non solo di essere da un'altra parte, ma anche di diventare qualcun altro, sebbene solo per pochi giorni. Mentre camminavo per strada coi vestiti sudici e poi sparivo sottoterra senza sapere cosa mi avrebbe aspettato nei minuti successivi, non ero la stessa persona che sono a casa. Ogni normalità era stata spazzata via. Non avrei mai potuto incontrare qualcuno che conoscevo, non c'era campo per il telefono e non avevo idea di dove né quando avrei dormito la volta successiva. Pian piano capii che il mondo non è come appare: rispecchia il tuo modo di essere.

Søren Kierkegaard scriveva che «gli uomini si trovano sempre di fronte a un bivio». È dura accettare l'idea che tutto quel che facciamo significhi escludere qualcos'altro. Iniziare da capo. Anche azioni banali come camminare tenendosi in equilibrio sul bordo di un marciapiede mentre si va al lavoro, provare a indovinare a cosa stia pensando un passante, dare delle monete a un mendicante o sorridere a qualcuno che sembra triste, possono cambiare il mondo. Anche se non ci accorgiamo di niente, a ogni passo che facciamo accade qualcosa, scrisse il filosofo della strada alla nipote Henriette Lund.

«Non perdere la voglia di camminare; ogni giorno, camminando io acquisisco uno stato di benessere e mi allontano dalle malattie, – scriveva ancora, nella stessa lettera, – e non credo ci siano pensieri tanto pesanti» da non poterseli lasciare

alle spalle camminando. Sono ottimi consigli, ma non è facile lasciarsi alle spalle le pene d'amore. E Kierkegaard lo sapeva bene. Non riuscí mai a superare la rottura con la sua Regine Olsen. Decenni dopo la separazione, che peraltro era stato lui a volere, passava ancora per le strade che credeva percorresse anche lei, nella speranza di incontrarla. Al limite dello stalking. Purtroppo quei consigli ebbero un'utilità limitata per Henriette Lund. Forse Kierkegaard aveva dimenticato che qualche volta la nipote era cosí malata da non riuscire nemmeno ad alzarsi dal letto.

Le camminate che durano ore o giorni assumono una natura diversa rispetto a quelle di una mezzoretta. Svanisce la dipendenza dagli stimoli esterni, ci si distacca dalle aspettative altrui e l'esperienza assume un carattere piú introverso. Dopo dieci giorni di solitudine, diretto verso il Polo Sud, annotai: «La sensazione di essere presente nella mia vita è piú forte qui che a casa. La solitudine è compensata dal pensiero dell'obiettivo e dalla percezione di essere un tutt'uno con la natura». Io e Steve Duncan abbiamo parlato molto, ma mentre camminavamo tenevamo la bocca chiusa. Procedevamo in silenzio. A New York c'erano talmente tanti suoni che a un certo punto ho smesso di farci caso. Camminando verso il Polo Sud, invece, c'era un silenzio cosí totale che potevo percepirlo e ascoltarlo. Quel silenzio era piú potente di tutti i rumori del sottosuolo messi insieme, ma ci sono importanti tratti in comune tra un'esplorazione polare e un'avventura nei sotterranei di SoHo:

bisogna sempre trovare la calma nel camminare, liberarsi dei problemi che ci aspettano a casa, diventare parte dell'ambiente circostante e provare soddisfazione a fare un passo alla volta.

Tutto ciò è culturalmente connotato? Sí, entro certi limiti.

Se fossi nato alle Hawaii probabilmente avrei fatto surf, invece di camminare, per porre una distanza tra me e i miei problemi. Se fossi cresciuto in una famiglia che pratica lo zen, forse avrei scelto lo *zazen* e mi sarei dedicato a stare seduto a gambe incrociate, in silenzio e in contemplazione profonda. A Buenos Aires avrei ballato il tango, che è solo un'altra forma del camminare. Ho provato a fare surf, a ballare e a stare seduto a gambe incrociate, ma sono norvegese e perciò, quando devo guardarmi dentro, l'attività che mi viene piú naturale è camminare. Inoltre non ho bisogno di impararla, perché è quel che ho sempre fatto.

Quando cammino a lungo mi viene naturale pensare a come dev'essere non poterlo fare. Ci sarà un altro modo per provare un'esperienza simile? Su YouTube si trovano migliaia di video che mostrano disabili sfrecciare in sedia a rotelle su campi di basket. Alcuni arrivano invece ai vertici della carriera accademica nelle discipline piú diverse. Tuttavia ho letto un articolo del «New York Times» sui deficit cognitivi la cui conclusione sconcertante era che: «Maggiori sono i problemi a camminare, maggiori sono i problemi a pensare».

Lo scrittore Jan Grue dipende dalla sedia a rotelle per muoversi sulle lunghe distanze. Grue è anche professore e ricercatore sui temi della disabilità e del prestigio di cui godono determinate malattie. Ci siamo incontrati nel quartiere di Grünerløkka, dove abita, e siamo andati a piedi e in sedia a rotelle a Majorstuen, dove aveva un appuntamento dal dentista.

Grue mi ha raccontato che era stata dura per lui imparare a usare la sedia a rotelle a setto o otto anni: «La curva di apprendimento era ripida e mi schiantai contro diversi meli. Ma dopo qualche mese cominciai a padroneggiare il mezzo e dopo qualche

anno smisi di pensarlo come qualcosa di distinto da me. In un certo senso è un prolungamento del mio corpo». L'autosufficienza è la cosa piú importante per lui. Potersi muovere liberamente quando ne ha voglia. Grazie a una sedia a rotelle elettrica ha avuto la possibilità di farlo. Solo al momento di attraversare la rotonda di Bislett ci siamo ricordati dei suoi limiti, che si erano materializzati in un bordo di marciapiede troppo alto e un conducente di autobus molto ligio alla tabella oraria.

Quando ci siamo fermati per salutarci, a Majorstuen, Grue mi ha raccontato che suo figlio, a dieci mesi e mezzo, stava imparando a camminare. Mi ha parlato dei suoi primi passi e della gioia intensa che riuscire a destreggiarsi nel mondo, *stare al mondo* in un modo nuovo, doveva avergli dato: «Tutti i corpi possono conoscere il piacere, ognuno a modo suo, che si tratti di un bimbo che muove i primi passi incerti o di qualcuno su una sedia a rotelle che sfreccia o avanza piano piano. L'essenziale è fare esperienza del mondo, indipendentemente dalla modalità che si adotta».

Michel de Montaigne racconta la bellissima storia di quando l'imperatore Corrado III assediò il castello del rivale, il duca Guelfo di Baviera. Corrado, spietato, smaniava di uccidere Guelfo e tutti i suoi uomini. Le uniche persone che si convinse a risparmiare furono le donne della città, cui concesse di lasciare le loro case prendendo con sé solo quel che riuscivano a trasportare. Le donne «con cuore generoso, pensarono di caricarsi sulle spalle i loro mariti, i figli». Persino il duca fu portato in braccio. Corrado rimase così colpito nel vedere le donne che uscivano con i mariti e i figli sulle spalle, che «ne pianse di gioia, e smorzò tutto il rancore di quell'inimicizia estrema e mortale che aveva nutrito contro quel duca».

Adoro questi racconti. Mi ricordano che *tutto* può succedere. Mi sembra di vedere le donne bavaresi, spossate dall'assedio, camminare verso il nemico coi corpi chini in avanti e a passettini, trasportando i loro cari. Sono i piccoli avvenimenti – i miracoli del quotidiano – che mi affasciano profondamente.

La felicità più grande della mia vita l'ho provata alla fine degli anni Novanta, quando Nor, la nostra

figlia maggiore, imparò a camminare. Si stava tenendo orgogliosamente in equilibrio sul bordo di un muretto basso, quando all'improvviso inciampò e cadde battendo un dente. Il dente si staccò e il giorno dopo la mamma la portò dal dentista. Ero così in ansia di sapere come andava, che decisi di raggiungerle a piedi. Arrivato in un punto in cui potevo già vedere il portone dello studio, Nor uscì. Io la vidi per primo, un secondo dopo mi vide anche lei e, con gli occhi spalancati e il più velocemente possibile, si mosse verso di me. Nei secondi che le ci vollero a raggiungermi e finché non mi si gettò al collo, l'unica cosa che sentii fu un amore smisurato. Lo stesso amore era in lei e in me. Vedo spesso i bambini lanciarsi nelle braccia dei genitori, credo sia uno dei gesti più comuni al mondo, ma io non l'avevo mai vissuto prima.

Un giorno un adolescente inglese, Andrew Bastawrous, lesse che certe persone diventano cieche perché non ricevono le necessarie cure mediche. In quel momento decise di diventare oculista. Oggi, quindici anni dopo, Andrew si sposta di villaggio in villaggio dell’Africa orientale con uno studio oculistico portatile allestito su un camion.

Un tardo pomeriggio lui e i suoi colleghi stavano per chiudere dopo una lunga giornata di lavoro in un villaggio del Kenya, quando giunse Maria, una trentacinquenne cieca che portava con sé la figlioletta di sei mesi. Andrew ha raccontato: «La donna era evidentemente cieca. Non si capiva solo dagli occhi, ma anche da come camminava. I non vedenti hanno un modo particolare di camminare quando si trovano in un ambiente nuovo e usano tutti i sensi per raggiungere la destinazione in sicurezza».

Maria aveva sentito dire che lo studio oculistico sarebbe rimasto lì solo per quel giorno. Lei abitava a un paio di villaggi di distanza e si era messa in marcia quella mattina all’alba. Prima di allora Maria non aveva mai attraversato da sola una strada trafficata e la descrisse come «un’esperienza spa-

ventosa». Non solo sentiva i camion, le macchine e le motociclette sfrecciarle accanto, ma percepiva anche gli spostamenti d'aria che provocavano. Per un po' era rimasta ferma ad aspettare che qualcuno venisse ad aiutarla, ma non era arrivato nessuno.

Aveva dunque deciso di attraversare la strada correndo non appena avesse percepito un attimo di calma. Quand'era quasi arrivata dall'altra parte, una macchina giunse da destra suonando il clacson, lei si strinse la bambina ancora piú forte al petto e si gettò in avanti. Nel momento in cui sentí l'erba sotto i piedi, capí che era riuscita ad attraversare e che per quella volta erano salve. Le ore successive furono «una nebbia confusain cui camminò, inciampò, gattonò ed elemosinò aiuto», finché non trovò la clinica. La bambina piangeva e Maria aveva paura.

La esaminarono alla luce di una torcia. Scopriro-
no che aveva una banale congiuntivite. La mattina
dopo fu operata, un intervento veloce, e nel corso
della giornata recuperò la vista a entrambi gli occhi.

Non aveva mai visto la figlia e rimase sdraiata
ad ammirarne il sorriso, a studiarne i tratti e ad
abbracciarla.

Maria era ansiosa di tornare dal marito e dagli
altri due figli per vederli per la prima volta, ma non
sapeva descrivere la via di casa. Aveva sentito dire
che c'era un cartello bianco sul ciglio della strada
vicina al suo *shamba*, l'appezzamento di terra in
cui viveva la famiglia, ma non aveva un indirizzo.

I colleghi di Andrew la fecero salire in macchi-
na e cominciarono a cercare quel cartello bianco,
senza fortuna. Maria sarebbe riuscita a ritrovare

la strada camminando, perché in quel caso avrebbe visto con i piedi, ma dalla macchina le era impossibile. Alla fine incontrarono una vicina di casa di Maria che indicò loro la direzione. Procedettero ancora in auto, finché la strada divenne un sentiero e dovettero scendere per raggiungere il villaggio. Riprendendo a camminare, Maria riconobbe la via di casa.

Una volta arrivati, scorsero un gruppo di bambini che giocava in un fiume. Maria si fermò a guardarli e chiese: «Chi di voi è mio figlio?»

I bambini videro la madre e le corsero incontro. Mentre li abbracciava chiese ancora: «Dov'è mio marito?» Tutti si guardarono intorno e a un tratto sentirono un uomo gridare: «Maria!» Era lui. I suoi occhi e la sua camminata emanavano felicità. Per la prima volta sua moglie poteva vederlo: ecco un piccolo miracolo, cominciato il giorno precedente con pochi passi.

So che può sembrare insensato caricarsi di centoventi chili di cibo, combustibili e tenda per due mesi quando si potrebbe tranquillamente prendere un aereo e raggiungere la destinazione in un paio d'ore. O svegliarsi a quaranta gradi sotto zero quando si potrebbe essere a casa, a letto con la propria ragazza. O scalare una montagna quando c'è una seggiovia che porta comodamente in cima.

«*Because it's there*», rispose il mitico alpinista George Mallory quando gli chiesero perché volesse scalare l'Everest. Perché è lì. È un'ottima risposta. Le parole rivelano qualcosa di lui come persona, ma non rivelano perché volesse raggiungere la vetta della montagna più alta del mondo.

Mi piace pensare che Mallory, a modo suo, volesse ricordarci che c'è ben poco che *dobbiamo* fare in questa vita. Nessuno *deve* scalare l'Everest, sono poche le cose che *dobbiamo* fare. Ce ne sono molte che *dovremmo* e che *potremmo* fare, ma raramente per forza. Se scegliamo di camminare a lungo, va benissimo; se invece scegliamo di restare seduti in poltrona, va bene anche quello. Raggiungere qualcosa troppo facilmente, però, può privarci di molte soddisfazioni. Arrivare in cima

deve avere un costo in termini di freddo, vento, salite ripide. L'emozione sta nell'avanzare a fatica nella direzione giusta. Tendere verso un punto preciso. Congelarsi. Recuperare calore. Raggiungere il versante che porta all'Hillary Step, la parete rocciosa a picco tremila metri sopra il Tibet da un lato e duemila sul Nepal dall'altro. Non sapere se raggiungeremo la meta.

Mallory aveva anche una risposta piú lunga, dalla quale affiora molto bene che non voleva rivestire il suo grande sogno di ulteriori significati: «Lassú non c'è nemmeno un metro quadrato di terra coltivabile con ortaggi o frutta commestibili. Non ha nessuna utilità. Se non capisci che c'è qualcosa nell'uomo che risponde alla sfida rappresentata da questa montagna ed è spronato ad affrontarla, che la battaglia è semplicemente la battaglia per la vita, per salire in alto, sempre piú in alto, non capirai mai perché qualcuno lo fa. Quel che ti rimane dopo l'avventura è pura felicità. E dopotutto la felicità è il fine ultimo della vita. Non viviamo per mangiare o per guadagnare. Mangiamo e guadagniamo per vivere».

Un aspetto certamente controverso è che la felicità a cui allude Mallory è molto breve. Subito dopo una spedizione, è difficile che un alpinista voglia ripartire. Solo dopo qualche mese o un anno trascorso a casa si riaffaccia il desiderio. E Mallory vi cedette sempre.

Neanche la felicità di aver raggiunto la vetta piú alta del mondo dura a lungo. Una volta in cima, quando finalmente mi potei fermare, bere un po' di tè e guardare l'Himalaya tutt'intorno a me, mi

commossi e sentii un nodo alla gola. Mi raddrizzai e tesi le braccia al cielo. Ma la felicità mollò la presa quando, forse un paio di minuti dopo, mi chiesi: «E adesso come diavolo faccio a tornare giù?»

George Mallory morì come aveva vissuto, sull'Everest, nel 1924. Diretto verso la cima o discendendone, nessuno lo sa con certezza. Aveva portato con sé una foto della moglie Ruth – che in una delle sue lettere gli aveva scritto: «Ho più voglia di invecchiare con te che con chiunque altro al mondo. Mi hai già resa una persona migliore» – con l'intenzione di lasciarla sulla vetta della montagna. Quando il corpo fu ritrovato, la fotografia non c'era. Forse l'aveva lasciata in cima, forse l'aveva persa, o forse alla fine non l'aveva portata. L'ultima opzione è così poco romantica che non voglio nemmeno prenderla in considerazione.

«Questo è il paradiso» è un pensiero che mi ha sfiorato la mente leggendo un libro in salotto, a cena con persone che mi stavano a cuore o durante una camminata.

Ma una condizione così piacevole non può durare nel tempo, per quanto le circostanze intorno a noi restino immutate. Così come non durano le situazioni spiacevoli. Il motivo è che anche il prolungamento di una sensazione comporterebbe un cambiamento di condizione. Il benessere non può essere infinito, ha bisogno di apporto continuo per mantenersi uguale a sé stesso. Ma a un certo punto questo apporto necessariamente finisce e ci sentiamo come se avessimo perso qualcosa.

Ho sentito persone ragionevoli definire una spedizione rischiosa un gioco con la morte. Posso capire perché ritengano insensato questo tipo di viaggi. Chiaramente può sembrare assurdo esporsi volontariamente a freddo, fame e incertezze; e in un certo senso è vero che dimostra come il benessere nelle nostre società sia andato troppo oltre. Ma non si tratta di un gioco con la morte. È tutto il contrario. Si tratta di sentirsi ancora più vivi.

Prima di cominciare un viaggio a piedi, faccio tutto il possibile per limitare i rischi. Quando poi mi trovo a vedere il sole tramontare, a saltare una fenditura nel ghiaccio, ad attraversare una recinzione di filo spinato per entrare in una galleria o ad affrontare faccia a faccia un orso polare affamato, mi riempie la sensazione di essere presente nella mia esistenza. Di nuovo il paradiso è lí dove sono. In quei momenti non c'è niente che significhi piú della vita stessa. Non potrei nemmeno pensare di perderla. Andiamo incontro a pericoli perché le esperienze in situazioni intense e la capacità di destreggiarle ci confermano che siamo vivi. Poche frazioni di secondo sembrano un'eternità. Solo il qui e ora conta quando sei assetato e trovi un ruscello, quando sei appeso a una rupe o seduto su una roccia a studiare il movimento delle nuvole. L'attimo e l'eternità non sono necessariamente in contrapposizione. Il tempo rimane sospeso, il momento presente e l'eternità rimangono sospesi in contemporanea.

Piú di tutto mi piace camminare fino a crollare di stanchezza. Sentire che la felicità, la fatica e l'assurdità del viaggio si mescolano insieme e non riuscire piú a distinguerle tra loro. La mente si trasforma. Non mi importa piú che ore sono, la testa si svuota e divento parte dell'erba, delle rocce, del muschio, dei fiori e dell'orizzonte.

Stancarmi perché voglio, non perché devo. Demolirmi fisicamente. È un'ottima variante alla vita quotidiana. Anche concentrarsi ed essere distratti non sono condizioni per forza contrarie. Entrambe sono sempre presenti in diverse gradazioni ma,

quando si è a pezzi, non si ha il residuo di forze indispensabile a lasciarsi distrarre. Prima di stancarmi di solito penso a un sacco di cose. Le bambine, il lavoro, i messaggi a cui non ho risposto. Quando le forze si riducono, non mi avanzano energie per pensare così tanto e allora gli odori, i suoni e il terreno si avvicinano. È come se la mente si aprisse all'ambiente circostante e la natura si trasformasse. Anche solo nell'arco di poche ore un bosco può apparire completamente nuovo. Il muschio non è più solo verde, ma contiene un'infinita varietà di verdi. Socrate pensava che fosse tempo sprecato camminare fuori Atene, perché non poteva parlare con gli alberi. È un peccato che non abbia comunicato con la natura, mi sarebbe piaciuto molto leggere quel dialogo.

Più cammino e meno sento la distinzione tra corpo, mente e ambiente intorno a me. Il mondo esterno e quello interno si sovrappongono. A quel punto non sono più un osservatore che *guarda* la natura, ma tutto il mio corpo è coinvolto.

La natura e il corpo sono fatti delle stesse sostanze. Ossigeno, carbonio, azoto e idrogeno. Anche per questo non ci vuole molto perché il corpo diventi dinamico e interattivo nei confronti della natura. In quel momento faccio esperienza di ciò che Merleau-Ponty definiva una prospettiva vissuta. La natura e il corpo acquisiscono una lingua comune e diventano un'unità. Ci sono diversi modi per raggiungere un simile stato. Si può digiunare, meditare, prendere una pasticca o pregare, ma a me succede camminando.

Il filosofo Immanuel Kant, che amava fare una breve passeggiata ogni giorno alle tre e mezzo, rifletté su queste cose – ispirando Merleau-Ponty – in un libro dal titolo arguto: *I sogni di un visionario*. Se volessimo provare a descrivere dove si trova l'anima, dovremmo dire: «Io sono dove sento: sono altrettanto immediatamente nella punta delle dita come nella testa... La mia anima è tutta nell'intiero corpo e tutta in ogni sua parte». Il piú pratico «Io cammino» viene prima del cartesiano «Io penso».

A volte durante un lungo viaggio a piedi, quando ho freddo e sono stanco, mi capita di sognare di essere a casa nel mio salotto, magari a innaffiare i fiori; è un pensiero bello e dolce, ma non per questo mi viene mai in mente di tornare indietro.

«Quanto manca?» è una delle domande che ho fatto piú spesso in vita mia. Probabilmente una delle prime frasi che ho imparato da bambino. I miei genitori mi hanno portato a fare passeggiate da quando ho imparato a camminare. Io gli stavo dietro di qualche passo e a un certo punto cominciavo a domandare. Ogni volta che dovevo inerpicarmi su una salita ripida, mio padre mi aspettava e incitava dalla cima. Quando lo raggiungevo, riprendeva a passo veloce. Le mie figlie hanno continuato a porre quella stessa domanda. Camminano per un po' in silenzio, poi si fermano e chiedono. Riprendono a passeggiare e poi chiedono ancora.

È difficile che si ottenga qualcosa di buono focalizzandosi troppo sulla meta. Durante le passeggiate con i miei io ero felice: mi piaceva che mio padre mi incoraggiasse o mia madre dividesse con me un'arancia. Ero felice fino a quando non cominciavo a chiedere.

Similmente alla freccia di Zenone – quella che non arriva mai al bersaglio perché a ogni singolo istante del suo tragitto è ferma –, quando penso troppo alla meta mi sembra di non arrivare mai a destinazione. *Non raggiungerò mai quella montagna.*

Secondo Nāgārjuna, il primo filosofo di cui si conosca il nome nell'ambito del buddismo mahāyāna, il tempo, o meglio, «i tre tempi» (*trikāla*) non esistono, sono un bluff. Quel che abbiamo passato, non c'è piú; quel che non abbiamo passato, non è ancora cominciato; e quel che stiamo passando adesso è composto da minuscole frazioni intermedie tra quel che abbiamo passato e quel che non abbiamo ancora passato, perciò nemmeno il presente esiste. Anche Nāgārjuna utilizza, per definire il tempo, la metafora del camminare (del passare camminando): il passato è alle nostre spalle e non esiste piú, il futuro non è ancora arrivato e non esiste ancora, il presente è solo il confine tra i primi due, non ha alcuna durata, e pertanto non esiste; non sono che costruzioni per fare ordine nel nostro universo mentale. Mi piace ragionare su questi esperimenti di pensiero mentre cammino, perché capovolgono il mio modo di percepire il mondo.

«Secondo te il passato può passare un'altra volta?» chiede il padre al figlio, nel libro di Paolo Cognetti *Le otto montagne*. Stanno facendo una passeggiata. Questo padre ha un'idea diversa del tempo rispetto a Nāgārjuna. «È difficile», risponde il figlio. «Guarda quel torrente, lo vedi? – prosegue il padre. – Facciamo finta che l'acqua sia il tempo che scorre. Se qui dove siamo noi è il presente, da quale parte pensi che sia il futuro?» Il figlio risponde, proprio come me mentre leggevo il romanzo, che il futuro doveva trovarsi piú in basso rispetto a loro. Scorrendo, il tempo segue la

corrente giù fino a valle. Il padre risponde brevemente che si sbaglia. Più tardi quella sera, prima di andare a dormire, il figlio comincia a capire cosa intendesse il padre. Se il posto in cui ti trovi è il presente, il passato è l'acqua che è già scorsa via e che non vedrai mai più. Il futuro invece è l'acqua che arriva dall'alto portando con sé pericoli, gioie e sorprese. «Qualunque cosa sia il destino, – pensa il ragazzo, – abita nelle montagne che abbiamo sopra la testa».

Dopo aver camminato per quaranta giorni da solo in Antartide, commisi lo stesso errore di quand'ero bambino. Cominciai a contare quanto mancava. Dieci giorni da dieci ore di cammino ciascuno, fa cento ore. All'inizio ne fui contento, ma quasi subito la mia percezione si rovesciò. Il giorno dopo scrissi nel mio diario: «Da che era un bel sogno lontano, il Polo Sud è diventato un calcolo matematico. Un ammontare variabile di ore». Mi abbatteva pensare alle ore che mancavano. Con l'umore, cambiò anche la mia percezione dell'ambiente circostante e tutt'a un tratto la natura mi appariva «monotona e infinitamente uniforme nel suo biancore. Non ho energie residue per immedesimarmi». Ero frustrato dai miei stessi lamenti. Solo alla fine del giorno successivo i pensieri negativi finalmente si dileguarono, per lasciare spazio alla gioia di essere in cammino.

Ho sentito tante volte la stessa storia. I carcerati condannati a lunghe pene riescono a sopravvivere alle condizioni disumane del sistema assumendo in pratica lo stesso atteggiamento degli esploratori

polari: affrontano un giorno alla volta. Nel 1996, quando fondai la casa editrice, neanch'io pensavo troppo in prospettiva. A quel tempo io e i miei colleghi lottavamo per sopravvivere, pubblicare buoni libri e venderne ogni giorno il piú possibile. Mi mancavano tempo ed energie per una visione piú ampia.

Avevo imparato da tutti i miei viaggi a piedi a fare un passo alla volta.

Un altro mio amico che ama camminare è Fernando García-Dory, pastore e artista spagnolo. Attualmente la cultura dei pastori è minacciata e negli ultimi anni Fernando ha provato a rimediare alla situazione formando nuovi colleghi. Una delle sue camminate piú belle è quella che lo porta ad attraversare la Spagna da nord a sud, o viceversa, a seconda della stagione, insieme alle greggi. È un viaggio di due mesi. Una sera che era seduto con un collega a chiacchierare delle gioie della vita, l'altro pastore gli ha detto: «Quando avanzi insieme alle pecore e vedi che ti corrono intorno, mangiano quel che vogliono e acquistano forza e salute, quando vedi che gli agnelli ingrassano e gli animali stanno bene, la sera puoi essere anche stanchissimo all'arrivo all'accampamento dopo chilometri e chilometri di cammino, ma sei anche contento, persino felice, e molto, molto rilassato».

Fernando ha viaggiato inoltre con molti gruppi di nomadi. Per alcuni la felicità li attende nell'oasi successiva. Per molti non c'è quasi distinzione tra i loro desideri e il mestiere che fanno. A tutti quelli che ha incontrato, il mio amico ha posto la stessa domanda: «Se immagini di chiudere gli occhi e riaprirli tra vent'anni, cosa saresti felice di vedere?»

Le risposte sono state molto simili tra loro, mi ha detto Fernando, che mi trovassi fra i Samburu o i Masai del Kenya, in Tanzania o fra le tribú del Rajasthan. Tutti hanno risposto che la cosa che li renderebbe piú felici sarebbe vedere animali grassi e in salute. Immaginano famiglie che si riposano, si divertono e trascorrono tempo insieme e, tutt'intorno, terra ricca e fertile. «Per loro questa è l'armonia, – mi ha detto Fernando, – vivere in unione con la natura e pensare al bene della comunità, una comunità in senso vasto che comprende padri e figli, alberi e pecore». Le risposte dei nomadi rispecchiano il desiderio di appartenere a qualcosa piú grande di noi. Non solo alla società, che pure è importante, ma a qualcosa di piú. La natura ha la sua intelligenza. A scuola ho imparato che la dimensione spirituale è in contrapposizione a quella materiale, ma andando a piedi nei boschi non sembrano poi cosí opposte. Sembrano anzi compenetrarsi.

Il sabato e la domenica cammino spesso per qualche ora nel Nordmarka. Non per andare da qualche parte, solo per il piacere di camminare. Mi siedo sugli scalini di casa, a Blindern. Sulla porta c'è una finestrella rivolta a nord e, se mi tendo tutto, riesco a scorgere i boschi. Nella scarpiera ho un mucchio di vecchie scarpe da ginnastica. Le uso finché non sono consumate. Il marchio, la forma e la suola non contano un granché quando il terreno è fatto di muschio, radici, terra ed eriche. Ne scelgo un paio, le allaccio, attraverso Gaustadjordet e mi infilo nel bosco. Preferibilmente fuori dai sen-

tieri. Camminare può significare vedere sé stessi, amare la terra e lasciare che il corpo si muova al ritmo dell'anima.

Quando cammino in un bosco, sento di diventare gradualmente un tutt'uno con l'ambiente che mi circonda. Come se il corpo non finisse con le punte delle dita. Col passare delle ore si espande sempre di più nell'erba, l'erica, gli alberi e l'aria. Se un uccellino si è spezzato un'ala o un animale è senza cibo, sento un po' del loro dolore. In quei momenti mi sembra di essere parte di qualcosa molto più grande della mia quotidianità di lavoratore, contribuente e padre di famiglia. Non sono mosso dal desiderio di abbandonare questi ruoli, ma dal bisogno di appartenere a quel qualcosa di più grande.

Dopo trenta giorni in Antartide scrissi nel mio diario: «Mi sono sentito molto più solo in città in mezzo a molte persone di quanto non mi senta qui». Ricordo bene quella sensazione. All'inizio mi mancavano le persone, il contatto fisico, qualcuno da abbracciare, ma quella nostalgia diminuiva man mano che la neve, il ghiaccio, l'orizzonte, il freddo, le nuvole e il sole diventavano parte di me.

Quel che provo è un barlume di ciò che chi vive in unione con la natura sente ogni giorno? Forse. Amo la società di cui faccio parte e le gioie che è capace di dare, ma credo possa essere importante proteggere le realtà e le esperienze di cui parla Fernando. Sono sopravvissute per migliaia di anni.

Se mi incammino in direzione contraria, verso sud e quindi verso Oslo, mi risulta difficile provare le stesse sensazioni. Lì il ritmo è piú rapido, gli stimoli e le distrazioni maggiori. Se fossi nato in una grande città, forse avrei compreso di piú anche quel mondo.

Ricordo che la scuola dava importanza ai progetti che potevano essere misurati. Gli impegni che hanno un inizio e una fine – esami, ferie, formazione, lavoro – sono considerati utili. Cosí come le conoscenze che possono essere valutate con un test. Camminare riguarda qualcos'altro. Anche se arrivi a destinazione, il giorno dopo vai avanti. Una camminata può durare una vita intera. Puoi andare in una direzione, per poi tornare dov'eri partito.

Posso svegliarmi in cima al monte Everest se la sera prima mi sono addormentato nel mio letto? Ebbene, dopo alcune attente valutazioni e una passeggiata con Arne Næss, sono propenso a credere che sia poco probabile, ma non impossibile.

La prima volta che per me è accaduto qualcosa di impossibile era il 20 luglio del 1969. Neil Armstrong stava camminando sulla Luna, permettendo così agli Stati Uniti di vincere la gara su chi avrebbe lasciato per primo un'impronta sull'oggetto piú luminoso del cielo dopo il sole. Un'impronta destinata a non scomparire, perché lassú l'assenza di vento è totale. Avevo sei anni, continuavo a fissare la luna ed ero sicuro di scorgervi Armstrong. Dopo aver mosso alcuni passi in quel modo strano e fluttuante, lui si voltò, prese la Hasselblad e scattò una foto a Buzz Aldrin che usciva di spalle dall'*Eagle*. Aldrin non avrebbe mai superato il fatto che fosse stato Armstrong il primo a mettere piede sulla luna. Inoltre, fu ancora Armstrong a pronunciare la frase che tutti conosciamo. Aldrin è un promemoria che qualunque cosa, persino andare sulla Luna, può essere ricordato come una sconfitta.

Ho chiesto all'astronauta Kathy Sullivan cosa pensasse del nostro pianeta dopo averlo visto dallo spazio: «Nella vita di tutti i giorni consideriamo la "Terra" quel piccolo quadratino in cui ci muoviamo e viviamo le nostre vite. Una volta che si è stati in orbita, d'un tratto la si vede per quello che è: un pianeta. Un globo su cui viviamo tutti insieme». Il suo rispetto per il nostro mondo aumentò enormemente. Com'è camminare nello spazio? «Ero al mille per mille presente nell'attimo... ma in un recesso della mia mente pensavo a quanto è bello farlo sulla Terra!»

A cavallo del nuovo millennio ho fatto un viaggio in Micronesia con Arne Næss. Sperduta in mezzo al mare c'è Nan Madol, una città abbandonata del Pacifico occidentale che ricorda un po' Venezia. La città fu costruita su una barriera corallina con pietre come fondazione e legno in superficie. I lavori cominciarono all'incirca nel settimo secolo e terminarono nel tredicesimo, più o meno in contemporanea con la fine della costruzione di Notre-Dame a Parigi e di Angkor Wat in Cambogia. Oggi, sulla superficie dell'oceano, sono ancora visibili le fondazioni di molte delle novantadue isole artificiali. Consistono in settecentocinquantamila tonnellate di pietre di basalto nero, che pesano tra le cinque e le dieci tonnellate ciascuna. È probabile che i massi siano stati trasportati da una cava a circa due miglia di distanza, ma la domanda a cui i ricercatori hanno cercato di dare risposta è come sia stato possibile agli uomini trasportarle. Trainandole nella giungla? Dopo aver provato ad attraversare l'isola, ne dubitammo. Caricandole in canoa? Nessuno lo sa.

A tutt'oggi le costruzioni di Nan Madol sono uno dei maggiori misteri archeologici. Secondo la leggenda sull'isola c'era un drago, che avrebbe portato tutte le pietre dalla cava al cantiere della città, dove lo stesso drago le avrebbe dunque sistemate per bene le une sulle altre. Un archeologo che viaggiava con noi commentò rapidamente la leggenda: «È impossibile, impossibile, impossibile». Arne lo guardò pensieroso e replicò: «È del tutto possibile, ma altamente improbabile in base ai criteri comuni. Da un punto di vista filosofico c'è un abisso tra l'impossibile e il fantasticamente improbabile».

Apprezzai moltissimo quelle frasi, perché erano riuscite a rendere chiaro qualcosa che io stesso avevo intuito ma non ero mai riuscito a esprimere. Da un punto di vista logico, sostenere che tutto è possibile può essere lo stesso che sostenere che tutto è impossibile. Nello scalare una montagna posso esercitare un buon controllo, ma mai un controllo assoluto. Il dubbio è una porta aperta per le possibilità. «Che qualcosa sia impossibile, è solo un'ipotesi di lavoro temporanea», ha detto Arne Næss. Due piú due può fare cinque se sopraggiunge un qualche cambiamento. Lui lo diceva spesso e chiamava questo suo insegnamento *possibilismo*, quasi sempre con un impercettibile sorriso sulle labbra. Non credo che Arne vivesse nell'illusione di potersi svegliare una mattina in cima all'Everest dopo essersi addormentato a Midtstuen, a Oslo, ma non la considerava nemmeno un'assoluta impossibilità.

«Non farlo» e «È impossibile che vada bene» sono due consigli che ho sentito spesso da giovane. A volte chi me li dava aveva ragione – non sempre infatti sono riuscito ad arrivare dove mi ero prefissato, e in quei casi ho subito in prima persona il sentimento piú stupido al mondo: la soddisfazione maligna –, altre invece è andata bene. Se dici a tua figlia di cinque anni che non ha talento nella corsa, probabilmente ci crederà per il resto della vita, perciò dobbiamo fare attenzione a quello che diciamo.

A scuola non ero mai il migliore sugli sci o il piú forte nelle gare. Ogni anno ero tra i peggiori in tutte le materie e avevo voti pessimi in ginnastica. Oggi so che i motivi principali per cui ce l'ho fatta a portare a termine lunghi viaggi in sci sono che ho curato molto la preparazione e che ho tentato. Ho scelto la via difficile. Senza piegarmi ai consigli dati con le migliori intenzioni o ai commenti degli altri su cosa fosse possibile o meno per me. È stata una fortuna che nessuno avesse ancora mai raggiunto il Polo Sud a piedi da solo. Arrivarci è stato piú facile di quanto avessi pensato. Proprio come mi sembrò un miracolo quando io e mio fratello riuscimmo a uscire dall'Østmarka quella volta che ci eravamo persi. Per fortuna Arne Næss aveva ragione quando diceva: «L'impensabile ogni tanto capita anche a noi».

Non è stato Homo Sapiens a creare il bipedalismo, bensí il contrario. I nostri antenati australopitechi camminavano già da due milioni di anni quando nacque la nostra specie. Tutto quel che

facciamo oggi e che ci distingue dalle altre specie trova origine nel fatto che camminiamo.

È stata la capacità di camminare su due gambe, di mettere un piede davanti all'altro, che ci ha creati.

La forza motrice che ci spinge, a partire dagli australopitechi che si alzarono sulle gambe fino agli uomini che hanno messo piede sulla Luna e a mia figlia Solveig che impara a camminare, è sempre la stessa: siamo esploratori.

Se Homo Sapiens non avesse camminato in posizione eretta ci saremmo estinti da tempo, oppure vivremmo come gli altri animali. Andremmo in giro a quattro zampe, privi di linguaggio.

Se continueremo a camminare sempre meno, ben presto non saremo più contraddistinti dalla posizione eretta, ma da quella seduta, o dalla capacità di guidare. Un po' come i personaggi del film Pixar *WALL•E*, che vivono in mondo futuro, tra ottocento anni, e si spostano su poltrone mobili, grassi e felici a bordo di astronavi, completamente incoscienti dell'ambiente che li circonda. A volte mi chiedo se non abbiamo preso una cantonata nel chiamarci *Homo Sapiens*. *Sapiens* significa «sapiente, conoscitore», ovvero anche «saggio e intelligente». I nomi autocompiacenti e autoassegnati celano sempre un eccesso. L'idea iniziale era che Homo Sapiens si fosse sviluppato così tanto, rispetto alle altre creature, da essere destinato a restare per sempre superiore alle altre specie. Col senno di poi, non mi pare per niente scontato. Credo che dovremmo chiamarci piuttosto *Homo Insi-piens*. *Insi-piens* è il contrario di *sapiens* e significa

«*non* sapiente». Laddove Homo Sapiens appare monolitico e posato, Homo Insipiens mi pare dia spazio a un contenuto piú ampio, che ci rispecchia meglio: siamo sempre in cerca di conoscenza. Sappiamo – non sempre, ma quasi – che c'è qualcosa che non sappiamo, di cui abbiamo bisogno e vogliamo sapere di piú.

Un'altra domanda che mi pongo è se ci trasformeremmo in qualcosa di diverso da quel che associamo all'essere uomini, se dovessimo smettere di camminare. Da seduti, la vita diventa per forza meno fisica. Cominceremmo a esperire il mondo in un'altra maniera, ovvero non lo esperiremmo – né percepiremmo l'ambiente circostante – in quella maniera che solo il camminare rende possibile. I sapori, gli odori, ciò che vediamo, ciò che sentiamo toccando o che ascoltiamo avrebbero un altro contenuto. L'esistenza diventerebbe piú astratta. E noi, proprio come i personaggi di *WALL•E*, perderemmo letteralmente il contatto con il suolo. Invece di fare esperienza della realtà che ci circonda, di conoscere noi stessi e l'ambiente attraverso la superficie che fa da confine tra il corpo e il mondo, diventerebbe piú naturale rivolgersi a esperienze cerebrali e quindi essere piú aperti a dimensioni immateriali come la religione o il sentimento.

È realistico tutto ciò? Consapevole dei miei limiti, ho scritto al neurologo Edvard Moser, premio Nobel per la Medicina, e gli ho chiesto se secondo lui potremo mai trasformarci in esseri piú astratti. E far parte del mondo in maniera piú cerebrale che fisica. Moser mi ha risposto: «Sì, è una teoria

che sta in piedi», e ha precisato che quel che accadrebbe se smettessimo di camminare dipende anche da cosa lo sostituirebbe. «Certamente è possibile compensare quasi tutto, se si è imparato a camminare da piccoli e poi si smette. Ma camminare e muoversi sono il presupposto dell'esplorazione, e l'esplorazione è il presupposto del nostro intelletto».

In sanscrito camminare non è solo una metafora del tempo, ma anche del «sapere»: *gati*. La metafora resiste anche in norvegese, in cui passare (*gjen-nomgå*) per qualcosa significa conoscerla. Chi ha creato la lingua sanscrita, tuttavia, ha voluto che il messaggio fosse ancora più chiaro e ha stabilito una regola: *sarve gatyarthā jñānārthās ca*, tutte le parole che cominciano con «andare/camminare», hanno anche il significato di «sapere».

Forse non è poi così strano che un'antica lingua indiana e il norvegese trovino dei punti di contatto quando si tratta di concetti come «camminare» e «sapere». La somiglianza tra i significati delle parole è conseguenza di un'antica parentela che interessa tutto il mondo e che racconta l'esperienza di chi le ha utilizzate nel corso del suo vagare. È semplicemente bello.

Camminare ci ha reso possibile diventare quello che siamo e, se smetteremo di farlo, smetteremo anche di essere noi stessi. Allora, forse, saremo diventati qualcos'altro.

Gli ultimi passi di mio nonno lo portarono davanti a un plotone d'esecuzione nella fortezza di Akershus, la notte del 9 febbraio 1945. Gli occupanti tedeschi l'avevano condannato a morte. «Se avessi saputo che sarebbe finita così, avrei fatto molto di più», aveva detto in tribunale quando il giudice aveva letto la sentenza. Quel giorno era giunta alle sue orecchie la voce che l'avrebbero arrestato e condannato a morte, ma sapeva che, se fosse fuggito, per vendetta avrebbero ucciso un altro norvegese al posto suo. Mio nonno non riuscì a sopportare il pensiero di fuggire e mandare a morire un altro. Si fece arrestare. Credo che tutti noi, in famiglia, ci siamo chiesti se avremmo agito allo stesso modo in quella situazione, o se invece saremmo scappati. È una di quelle domande a cui è impossibile rispondere finché non ci si trova nella stessa situazione. Mia nonna non superò mai l'uccisione del marito, non si risposò e il lutto le rimase impresso nel corpo per i successivi cinquantacinque anni.

Nonno a casa aveva tre figlie, proprio come me. Ho provato a immaginare come abbia percorso quell'ultimo tratto. Gli otto norvegesi pronti a sparare avranno avuto la soddisfazione di vedere un condannato a morte camminare a capo chino, per quegli ultimi metri che lo separavano dalla morte? Un uomo da poter oltraggiare? O invece sarà riuscito a camminare a testa alta e a passi decisi, dimostrando che potevano ucciderne quanti volevano, ma la loro battaglia sarebbe stata inutile? Non c'è più nessuno che lo sappia.

Annotazioni dell'autore

Camminare è basato principalmente sulle cose che ho visto, sperimentato e sentito mentre camminavo, oltre che sui libri e gli articoli che ho letto prima e dopo le mie esperienze a piedi. Alcuni passaggi, in particolare quelli sulla scalata dello Store Skagastølsind, la conversazione con Fernando García-Dory e l'esplorazione del sottosuolo di New York, sono basati sui miei libri *Filosofia per esploratori polari*, Add, 2012 e *Under Manhattan*, Kagge Forlag 2012.

La poesia *Al piede dal suo bimbo* del poeta argentino Pablo Neruda si trova nella raccolta *Stravagario*. Le citazioni di Kundera sono tratte da *La lentezza*.

Il termine *saudade* ha un significato leggermente diverso a Capo Verde, in Brasile e in Portogallo. L'autore e soldato portoghese Manuel de Melo la definì «una gioia per cui si soffre, una malattia per cui si gioisce».

Il saggista Michel de Montaigne ha parlato di Esopo nei suoi *Saggi*; anche l'aneddoto sull'imperatore Corrado III si trova nella stessa raccolta.

Montaigne si è interessato a moltissimi argomenti: quando scrivo che il dolore può essere «utile e piacevole», so che l'ha fatto anche lui nel suo testo *Sull'esperienza*. Le citazioni di Arthur Schopenhauer sul dolore sono tratte da *Della vanità e dei dolori della vita*, capitolo 46 dei supplementi al quarto libro de *Il mondo come volontà e rappresentazione*.

Molti sono gli articoli sul «bagno di bosco». Io ho utilizzato soprattutto questi due: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24858508> e <https://qz.com/804022/health-benefits-japanese-forest-bathing/>. Yoshifumi Miyazaki, che cito, è professore presso il Center for Environment Health and Field Sciences dell'Università di Chiba in Giappone.

Henry David Thoreau è una delle fonti principali sul tema del camminare. Ho apprezzato molto i saggi brevi contenuti in *Camminare*, ma anche *The Journal of Henry David Thoreau, 1837-1861* e *The Essays of Henry David Thoreau*. Le citazioni sono tratte da questi libri.

Il filosofo Peter Wessel Zapffe ha parlato di come censuriamo le nostre esperienze in *Om det tragiske*.

I quattro versi dal libro VII de *Il preludio* di William Wordsworth (1805), si trovano facilissimamente anche in rete. Wordsworth camminava molto e scriveva su questo tema.

I miei due compagni d'avventura a Los Angeles sono stati Peder Lund e Petter Skavlan. Petter ha tenuto un diario dell'attraversata che mi è stato molto utile per questo libro.

Nell'estate del 2017 ho parlato e ho avuto uno scambio di e-mail con la neurologa Kaja Nordengen riguardo all'influenza che il ritmo del nostro cammino ha sulle funzioni cerebrali.

La citazione biblica è tratta dal libro della *Genesi*.

Ho letto delle lezioni di Vladimir Nabokov sull'*Ulisse* di Joyce nell'articolo di Ferris Jabr sul «New Yorker» e in un articolo su «Vogue» scritto da Allene Talmey nel 1969. Le citazioni si trovano lì o nel suo libro *Intransigenze*.

Nella primavera del 1986 sono approdato alle isole Juan Fernández. Dalle Bermuda e attraverso il canale di Panama, mi sono fermato lì sulla via dell'Antartide. Io costituivo l'equipaggio della barca a vela *War Baby* di cui Warren Brown, oggi deceduto, era il capitano.

L'aneddoto su Selkirk che cacciava capre a piedi nudi l'ho sentito dallo scrittore Lars Mytting. Articoli facilmente reperibili in rete con descrizioni di testimoni oculari confermano la storia.

Della ricerca su uomini e scarafaggi, ma anche su elefanti e pinguini, ho saputo facendo colazio-

ne con il professor Rory P. Wilson a Los Angeles nell'autunno del 2016. Wilson era tutt'altro che solo nel portare avanti questo tipo di studi e ci ha tenuto a precisarlo. L'articolo scientifico che rende conto dei risultati degli esperimenti si intitola *Wild state secrets: Ultra-sensitive measurement of micro-movement can reveal internal processes in animals* ed è stato scritto da Ed Grundy, Richard Massy, Joseph Soltis, Brenda Tysse, Mark Holton, Yuzhi Cai, Andy Parrott, Luke A. Downey, Lama Qasem e Tariq Butt, oltre a Wilson.

La ricerca condotta a Stanford è ben documentata sulla homepage dell'università, in un articolo del «New York Times» scritto da Gretchen Reynolds, in *Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking* di Marilyn Oppezzo e Daniel L. Schwartz e nel già menzionato articolo di Ferris Jabr sul «New Yorker». Citazioni e informazioni sono tratte da queste fonti.

Il drammatico aumento del nostro consumo di calorie è descritto da Yuval Noah Harari in *Homo Deus* e da Ian Morris in *Why the West Rules for Now: The Patterns of History, and What They Reveal About the Future*. In quest'ultimo il fenomeno è trattato in dettaglio, con tabelle che rivelano molto piú di quanto ci fosse spazio di fare nel mio libro.

Austerlitz, di W. G. Sebald, l'ho letto in norvegese molto prima che mi venisse in mente di scrivere un libro sul camminare. Il romanzo mi è tor-

nato in mente leggendo un articolo di James Wood, *W. G. Sebald, humorist*, sul «New Yorker». Parlando della descrizione che Sebald fa di Praga la mattina dell'occupazione, Wood scrive: «Ci sono persone qui, ma si stanno trasformando in non-persone».

Le citazioni di Marcel Mauss e Pierre Bourdieu sono tratte da *Le tecniche del corpo* di Mauss e da *La distinzione* di Bourdieu. Il filosofo Lars Fr. H. Svendsen ha contribuito con ottimi spunti.

Il modo in cui il criminale Ted Bundy valutava le sue possibili vittime è descritto in una serie di fonti, le mie citazioni sono tratte da qui: <http://www.bbc.com/future/story/20160519-what-your-walk-really-says-about-you>.

La conversazione con Robert Wilson ha avuto luogo nell'estate del 2017 a casa mia, a Oslo. Il dialogo è proseguito nelle settimane successive tramite uno scambio di e-mail tra Wilson stesso, il suo collega Owen Laub e il sottoscritto. La donna che ha insegnato a Wilson a parlare è la ballerina classica Byrd Hoffman.

Il problema che Socrate si trova di fronte è raccontato nel dialogo platonico *Menone*.

Le mie fonti per la filosofia di Maurice Merleau-Ponty sono *La fenomenologia della percezione* e svariati articoli.

Dopo aver goduto delle poesie di Olav H. Hauge e di Antonio Machado, sono stato ispirato a leggerli di nuovo grazie a un articolo su «Dag og Tid» del 14 marzo 2008, scritto dalla professoressa di spagnolo Elisabet Vallevik Engelstad. Per chiarezza: Machado ha scritto la sua poesia prima di Hauge.

L'interesse di Ippocrate per il camminare è menzionato in una gran quantità di fonti. Non sono affatto sorpreso dalle sue conclusioni, quanto affascinato dal fatto che già duemilaquattrocento anni fa mettesse in guardia contro i possibili errori da parte dei medici nel prescrivere farmaci.

«Camminando si risolve» è la traduzione più diffusa dell'espressione latina *solvitur ambulando*, che in realtà è tratta da una frase di Diogene più lunga: «In modo simile rispose ad un tale che sosteneva che non esiste il movimento: si alzò e si pose a camminare». Un'interpretazione possibile è che i metodi pratici sono da preferire alle teorie. Diogene camminava molto, a volte con una lampada a olio accesa in pieno giorno. Diceva di cercare un uomo onesto ad Atene, impresa nella quale a quanto pare avrebbe fallito.

Le citazioni di Kierkegaard sono tratte dalle lettere a Henriette Lund, senza data, 1847. Questa e molte altre lettere sono disponibili qui: <http://sks.dk/forside/bd.asp>. Fa eccezione la citazione: «I rapinatori e le élite si trovano d'accordo su una sola cosa: vivere nascondendosi». Questa l'ho letta in

Storia del camminare di Rebecca Solnit. Lei l'ha trovata a sua volta in Søren Kierkegaard, *Diario*. Mi è stato anche molto utile leggere *SAK, Søren Aabye Kierkegaard. Una biografia*, di Joakim Garff. Alla fine della sua vita Kierkegaard era a letto, molto malato. Aveva dovuto vendere non solo l'appartamento, ma anche la sua amata collezione di libri per pagare le spese. Qualcuno ha sostenuto che a causa della sua drammatica situazione economica perse la voglia di camminare, dimenticando così il suo stesso consiglio di lasciarsi i problemi alle spalle passeggiando. Pertanto si ammalò e si mise a letto ad aspettare la morte. Una storia del genere sarebbe stata perfetta per il mio libro, ma quando, verso la fine dell'estate del 2017, ho chiesto a Garff se poteva essere davvero andata così, la sua risposta ha aperto solo a una vaga possibilità: «Non mi spingerei ad affermare con certezza che ci sia stata una relazione causale tra la situazione economica critica e la malattia; ma sul fatto che la penuria economica l'abbia depresso non ci sono dubbi, e anche che un morale a terra aumenti il rischio di (gravi) malattie è un fatto risaputo».

L'articolo del «New York Times» sui deficit cognitivi è consultabile qui: <http://www.nytimes.com/2012/07/17/health/research/signs-of-cognitive-decline-and-alzheimers-are-seen-in-gait.html?pagewanted=all>.

Andrew Bastawrous è la fonte diretta della storia su Maria, i suoi colleghi e sé stesso. Ho parlato con lui del suo lavoro a Los Angeles nell'autunno

del 2016 e in seguito mi ha riraccontato la vicenda via e-mail. Andrew desiderava tenere anonima la sua paziente e Maria non è dunque il vero nome della protagonista di questa storia.

Andrew Bastawrous è un eroe. Se volete saperne di piú sul suo lavoro, potete andare su www.peekvision.org. Il suo lavoro dipende soprattutto dalle donazioni.

Io e Børge Ousland abbiamo raggiunto il Polo Nord il 4 maggio 1990. All'inizio eravamo in tre, ma il nostro compagno Geir Randby – che tra l'altro era stato il primo ad avere l'idea di raggiungere il Polo senza depositi di scorte né cani – dopo dieci giorni fu impossibilitato a proseguire a causa di un'ernia del disco.

Non sono riuscito a ritrovare la fonte in cui George Mallory ha parlato del senso dello scalare, ma la citazione a lui accreditata è riportata in numerosi libri e in rete. È un passaggio che mi piace soprattutto perché lui è stato il primo avventuriero in cui mi sono imbattuto che non abbia cercato di inserire a tutti i costi la sua spedizione in un contesto piú grande, per scusare o giustificare la sua voglia d'avventura. Oggi non si trova un avventuriero che non indichi come sua forza motrice la ricerca, l'ambiente, la beneficienza, i bambini o la pace. La citazione relativa alla moglie è tratta da *The Wildest Dream*, di Mark Mackenzie e John Murray.

La frase di Kant è tratta da *I sogni di un visionario spiegati coi sogni della metafisica*.

La fonte delle mie informazioni sul sanscrito e su Nāgārjuna è il professor Jens Braarvig.

Storie simili a quella raccontata da Paolo Cognetti in *Le otto montagne* si trovano anche nella letteratura buddista, ma credo che Cognetti la racconti particolarmente bene.

L'astronauta Kathryn Sullivan è molto modesta, ma quando, nel 2007, l'ho incontrata a Singapore si è prestata a raccontarmi alcune delle sue esperienze nello spazio. Lavorando a questo libro l'ho contattata via e-mail nell'estate del 2017. Sullivan è stata la prima donna americana ad andare nello spazio.

Con il neurologo Edvard Moser ho scambiato alcune e-mail alla fine dell'estate del 2017 e le citazioni sono tratte da quel dialogo.

La citazione di mio nonno è presa da un libricino di ricordi uscito nel 1948.

Ringraziamenti.

Grazie mille per l'aiuto e il sostegno a:

Joakim Botten, Gabi Gleichmann, Petter Skavlan, Kristin B. Johansen, Lars Fr. H. Svendsen, Morten Faldaas, Jan Kjærstad, Finn Skårderud, Lars Mytting, Knut Olav Åmås, M. M., Kaja Nordengen, Bjørn Fredrik Drangsholt, Aslak Nore, Andrew Bastawrous, Ellen Jervell, Åsne Seierstad, Rory Wilson, Robert Wilson, Owen Laub, Aase Gjerdrum, Anne Gaathaug, Edvard Moser, Kathy Sullivan, Jens Braarvig, Dan Frank, Sonny Mehta, Susanne Gretter, Annabel Merullo, Timothy Hutton, Camilla Stoltenberg, Thorleif Thorleifsson, Anne Sverdrup-Thygeson, Kjetil Østli, Jorunn Sandsmark, Odd Harald Hauge, Solveig Øye, Marie Aubert, Jan Grue, Eivind Stoud Platou e la sua Handverk, Hans Petter Bakke-teig e tutti quelli che lavorano alla J. M. Stenersens Forlag e alla Kagge Forlag.

Bibliografia



Nei casi di citazioni tratte da testi inediti nel nostro Paese, la versione italiana è della traduttrice del presente volume.

Libri.

P. Bourdieu, *La distinzione. Critica sociale del gusto*, a cura di Marco Santoro, traduzione di Guido Viale, il Mulino, Bologna 2001.

P. Cognetti, *Le otto montagne*, Einaudi, Torino 2016.

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, a cura di Marcello Gigante, vol. I, libro II, cap. II, Laterza, Roma-Bari 2005.

T. Espedal, *Camminare. Dappertutto (anche in città)*, traduzione di Lucia Barni, Ponte alle Grazie, Milano 2015.

J. Garff, *SAK: Søren Aabye Kierkegaard. Una biografia*, traduzione di Andrea Scaramuccia e Simonella Davini, Castelvecchi, Roma 2013.

Genesi, in *La Sacra Bibbia*, CEI.

K. Hamsun, *Fame*, traduzione di Ervino Pocar, Adelphi, Milano 2002.

Y. N. Harari, *Homo Deus. Breve storia del futuro*, traduzione di Marco Piani, Bompiani, Milano 2017.

M. Harrison, *Rain: Four Walks in English Weather*, Faber & Faber, London 2016.

O. H. Hauge, *La tua strada*, in *La terra azzurra*, traduzione di Fulvio Ferrari, Crocetti, Milano 2008.

E. Kagge, *Filosofia per esploratori polari*, traduzione di Sara Culeddu, Add, Torino 2012.

Kagge, *Under Manhattan*, Kagge Forlag, Oslo 2012.

I. Kant, *I sogni di un visionario spiegati coi sogni della metafisica*, introduzione di Guido Morpurgo-Tagliabue, traduzione e note di Maria Venturini, Rizzoli, Milano 2001.

S. Kierkegaard, *Diario*, edizione a cura di Cornelio Fabro, BUR, Milano 2000.

M. Kundera, *La lentezza*, traduzione di Ena Marchi, Adelphi, Milano 1995.

A. Machado, *Poesie. Soledad e Campos de Castilla*, traduzione di Claudio Rendina, Newton Compton, Roma 2012.

M. Mackenzie, e J. Murray, *The Wildest Dream*, John Murray, Londra 2009.

M. Mauss, *Le tecniche del corpo*, in *Teoria generale della magia e altri saggi*, introduzione di Claude Lévi-Strauss, prefazione di Ernesto De Martino, traduzione di Franco Zannino, Einaudi, Torino 2000.

M. Merleau-Ponty, *La fenomenologia della percezione*, traduzione italiana di Andrea Bonomi, Bompiani, Milano 2017.

M. de Montaigne, *Saggi*, a cura di Fausta Garavini con un saggio di Sergio Solmi, Adelphi, Milano 1996.

I. Morris, *Why the West Rules for Now: The Patterns of History, and What They Reveal About the Future*, Picador, Londra 2011.

V. Nabokov, *Intransigenze*, Adelphi, Milano 1994.

P. Neruda, *Stravagario*, a cura di Giuseppe Bellini, Passigli, Firenze 2007.

Platone, *Menone*, traduzione di Francesco Aciri, Einaudi, Torino 1970.

K. Rooney, *Lillian Boxfish Takes a Walk*, St. Martin's Press, New York 2017.

A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, a cura di Ada Vigliani, introduzione di Gianni Vattimo, Mondadori, Milano 2007.

W. G. Sebald, *Austerlitz*, traduzione di Ada Vigliani, Adelphi, Milano 2002.

R. Solnit, *Storia del camminare*, traduzione di Gabriella Agrati e Maria Letizia Magini, prefazione di Franco La Cecla, Bruno Mondadori, Milano 2002.

H. D. Thoreau, *The Journal of Henry David Thoreau, 1837-1861*, New York Review Books, New York, 2009.

H. D. Thoreau, *The Essays of Henry David Thoreau*, Library of America, New York 2001.

R. Walser, *La passeggiata*, traduzione di Emilio Castellani, Adelphi, Milano 2014.

W. Wordsworth, *Il preludio*, libro VII, traduzione, introduzione e note di Massimo Bacigalupo, Mondadori, Milano 2015,

P. W. Zapffe, *Om det tragiske*, Pax, Oslo 1996.

Articoli.

P. Belluck, *Footprints to Cognitive Decline and Alzheimer's Are Seen in Gait*, in «New York Times», 16 giugno 2012. <http://www.nytimes.com/2012/07/17/health/research/signs-of-cognitive-decline-and-alzheimers-are-seen-in-gait.html?pagewanted=all>

C. Jarrett, *What your walk really says about you*, Bbc, 20 maggio 2016. <http://www.bbc.com/future/story/20160519-what-your-walk-really-says-about-you>

E. Livni, *The Japanese practice of «forest bathing» is scientifically proven to improve your health*, su «Quartz», 12 ottobre 2016. <https://qz.com/804022/health-benefits-japanese-forest-bathing/>

Maurice Merleau-Ponty, <http://www.mythosandlogos.com/MerleauPonty.html>

Y. Miyazaki, H. Ikei, C. Song, *Forest medicine research in Japan*, National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24858508>

M. Oppezzo, D. L. Schwartz, *Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking*, www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf,

G. Reynolds, *Want to Be More Creative? Take a Walk*, in «New York Times», 30 aprile 2014. https://well.blogs.nytimes.com/2014/04/30/want-to-be-more-creative-take-a-walk/?_r=0

A. Talmey, *Vladimir Nabokov Talks About Nabokov*, in «Vogue», dicembre 1969. http://www.lib.ru/NABOKOW/Inter14.txt__with-big-pictures.htm.

R. P. Wilson, E. Grundy, R. Massy, J. Soltis, B. Tysse, M. Holton, Y. Cai, A. Parrott, L. A. Downey, L. Qasem, T. Butt, *Wild state secrets: Ultra-sensitive measurement of micro-movement can reveal internal processes in animals*, Ecological Society of America, 1 dicembre 2014.

M. Wong, *Stanford study finds walking improves creativity*, in «Stanford News», 24 aprile 2014. <http://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>

J. Wood, W. G. Sebald, *humorist*, in «The New Yorker», 5 e 12 giugno 2017. <http://www.newyorker.com/magazine/2017/06/05/w-g-sebald-humorist>.

F. Yabr, *Why walking help us think*, in «The New Yorker», 3 settembre 2014. <http://www.newyorker.com/tech/elements/walking-helps-us-think>.



Indice



p. 5	Uno
15	Due
121	Annotazioni dell'autore
130	<i>Ringraziamenti</i>
131	<i>Bibliografia</i>

*Questo libro è stampato su carta contenente fibre certificate FSC®
e con fibre provenienti da altre fonti controllate.*



*Stampato per conto della Casa editrice Einaudi
presso ELCOGRAF S.p.A. - Stabilimento di Cles (Tn)
nel mese di marzo 2018*

C.L. 23829

Edizione _____
1 2 3 4 5 6 7

Anno _____
2018 2019 2020 2021