

Cammina lentamente cambierai la mente Parola di psicologo

Al Festival di Sarzana Andrea Bocconi, insieme a Claudio Visentin parlerà della mente nomade: come migliorare usando i nostri piedi

Il racconto

ANDREA BOCCONI

Psicologo e scrittore

La spedizione nel Borneo era finanziata dall'Università di Vienna, ma i fondi erano limitati, e quindi per guadagnare tempo l'antropologo Max Knaus marciava rapido alla testa della spedizione. I portatori a un certo punto si fermarono.

«Siete stanchi?»

«No, ma siamo andati troppo veloci e le nostre anime sono rimaste indietro». E la spedizione si fermò per aspettarne l'arrivo. Forse il jet leg è fenomeno più complesso del solo adattamento del ritmo sonno veglia. Un'amica svedese è andata in missione a Giacarta per la Croce Rossa il lunedì ed è rientrata a Stoccolma il giovedì: che contributo avrà dato nel lavoro, e che contributo darà alla famiglia tornata a casa? E la sua anima, quando arriverà?

Qualcuno resiste. Il viaggio lento

Nel Borneo

Andiamo troppo velocemente, a un certo i portatori si fermano

La spiegazione

«Le nostre anime sono rimaste indietro,

dobbiamo aspettarle»

trova sempre nuovi adepti: a piedi, con gli asini, andando vicino e scoprendo quello che chiamo «l'esotico dietro l'angolo».

In molti riscoprono il camminare, viaggio lento per eccellenza: le reazioni dei sedentari sono stupite, parecchi trovano bizzarro che una persona impieghi una settimana per un itinerario che in macchina richiederebbe un'ora. Eppure il numero dei camminatori cresce: esistono riviste dedicate al trekking; il pellegrinaggio nei luoghi sacri, che si tratti di Santiago o dei percorsi francescani, non attrae solo i credenti. Penso del resto che il trekking sia una sorta di pellegrinaggio laico, la ricerca di un rapporto smarrito con la natura e con se stessi. La camminata lenta cambia la mente, ci lega al momento presente. Non è una novità: questa forma di meditazione è una pratica presente in molte tradizioni orientali, dallo zen alla vipassana, senza dimenticare i peripatetici dell'antica Grecia, o i chiostri dei mona-

steri, perfetti per un cammino di preghiera. Anche se non abbiamo intenzioni così elevate, qualcosa succede: i sensi si risvegliano, cogliamo dettagli che abitualmente ci sfuggono e ho notato che si fissano nella memoria a lungo termine. Tornato con fotografo sui luoghi di un lungo cammino di un mese attorno a casa che volevo raccontare in un libro, ero sorpreso di sapergli dare indicazioni così precise sui sentieri, io che non brillo per senso dell'orientamento.

Si può andare perfino più piano che a piedi: un viaggio con gli asini è più lento del camminare normale. Un curioso studio del Touring club

Passi

Gli organi di senso si risvegliano appena troviamo il ritmo

Stop and go

Basta coordinarsi con il battito del cuore e le gambe vanno...

svizzero ha misurato la velocità media dell'asino in 2,3 chilometri l'ora, mentre un camminatore ne fa almeno 4. Lo abbiamo sperimentato io e Visentin in un viaggio fatto con gli asini. Il continuo *stop and go* poteva suscitare impazienza, ma c'era comunque da coordinarsi, da trovare un accordo con i nostri somari. Il giusto ritmo, insomma.

Quando camminiamo gli organi di senso si risvegliano, appena troviamo il nostro passo, quello in cui il battito del cuore comanda il respiro e le gambe vanno.

Forse anche le nostre anime sono rimaste indietro. L'eccesso di velocità è un male moderno? È un male?

Al Festival della mente a Sarzana faremo, io e Claudio Visentin, una sorta di camminata filosofica: l'abbiamo chiamata «La mente in cammino». È una tappa di una riflessione e una pratica del viaggio lento che va avanti da tempo. «Lento» con-

tro «veloce»? Ovviamente dipende dal contesto: pensiamo a diverse attività umane: mangiare, correre, studiare, fare l'amore, produrre... scegliete voi a quali si addice la velocità, a quali la lentezza. Cosa c'è tra «lento» e «veloce»? Esiste una virtuosa via di mezzo? La risposta giusta non me l'ha data uno scrittore, ma un musicista: «a tempo». Questione di ritmo. Il passo è ritmo, alternanza armoniosa del movimento delle braccia e delle gambe, si perde volutamente l'equilibrio statico per ritrovarlo più avanti, dinamico, nel prossimo passo.

Tutti si lamentano della mancanza di tempo, e non da ora. I meno giovani ricorderanno un fortunato spot dell'amaro Cynar: Ernesto Calindri sedeva al tavolino e si beveva un bicchierino nel mezzo di un incrocio tra lo sfrecciare delle macchine, «contro il logorio della vita moderna». Erano gli anni sessanta, stress, burn out e sindrome della fatica cronica non erano forse popolari, ma già ci si lamentava.

Il problema sono le protesi meccaniche. Finché si trattava della bicicletta ci volevano le gambe per spingere sui pedali, e quindi era il battito del cuore a scandire l'andare, ma

con l'automobile tutto cambia. Arrivare presto alla meta diventa una soddisfazione irrinunciabile: si va in autostrada per guadagnare un'ora, compare l'espressione «da casello a casello», le strade provinciali vengono abbandonate. Quanti di noi, facendosi calcolare un itinerario su internet, non scelgono il più rapido? Per l'Alta velocità si spendono diecimila milioni, rischiando di devastare paesaggi e città, pare però che ci si metta mezz'ora in meno da Milano a Firenze. Noi non siamo fatti per andare così veloci, e ci non basteranno migliaia di anni per adattarci. Dal finestrino del treno il paesaggio scorre troppo veloce, lasciamo perdere e leggiamo il giornale fino all'ultima riga, o accendiamo il computer «per guadagnare tempo». In aereo, una rapida occhiata alle montagne innestate, e poi filmetti tagliati per farli finire alla svelta, prima dell'atterraggio, riviste patinate della compagnia tutte uguali, tutto pur di ammazzare il tempo, ed è espressione che usiamo senza pensare alla valenza criminale dell'atto.

«Il giorno di ieri è passato, il giorno di domani non l'hai ancora visto,

oggi il Signore ti aiuta».
 Ma per stare nell'oggi occorre di-

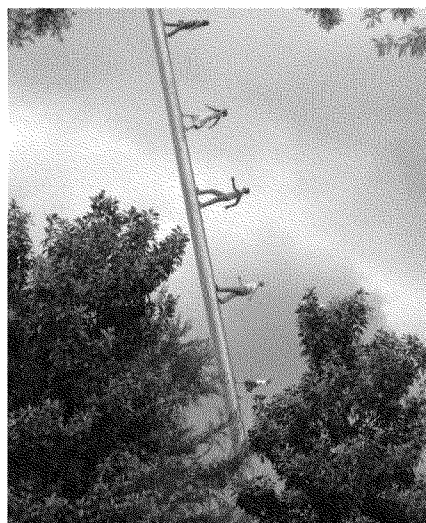
Il tempo
Prendiamo l'aereo o il treno veloce per guadagnarlo

L'oggi
Ma per stare nel tempo occorre dilatare e trovare spazi di ozio

latare i tempi e trovare spazi di ozio, dosi omeopatiche di tempo che si dilatano nell'animo. Scriveva Cicerone: «cosa c'è di più dolce dell'ozio letterario?» Alludo a quegli studi per mezzo dei quali arriviamo a conoscere l'infinita natura, e il cielo e la terra e i mari, mentre siamo ancora nel mondo. E lo scrittore Joseph Conrad disse: «diventa sempre più difficile convincere mia moglie che, quando guardo fuori dalla finestra, sto lavorando».

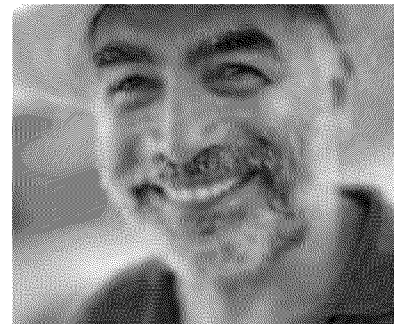
A Genova, a una tavolata del premio letterario intitolato a Chatwin, uno che andava a piedi, c'erano fotografi, scrittori, psicologi e Luciana Damiano l'organizzatrice: scrivemmo su una tovaglietta il manifesto di Slow Foot, piede lento, espressione semigiordica della nascita di un movimento di resistenza.

Alla fine del pranzo tutti andarono via di furia, presi da mille impegni. ♦



«Walking to they Sky» installazione di Jonathan Borofsky ospitata dal Nasher Sculpture Center di Dallas

L'autore
Un viaggiatore con l'asino



ANDREA BOCCONI
 Nato a Lucca nel 1950
 PSICOTERAPEUTA E SCRITTORE

L'appuntamento
Da domani a domenica si indaga sulla mente

Andrea Bocconi è uno dei protagonisti della VI edizione del Festival della Mente di Sarzana (da domani al 6 settembre), diretto da Giulia Cogoli, il primo festival europeo dedicato alla creatività e ai processi creativi, promosso dalla Fondazione Carispe e dal Comune di Sarzana. Andrea Bocconi - autore di «Di buon Passo» (Guanda) e, con Claudio Visentin, di «In Viaggio con l'asino» - proporrà «La mente in cammino» con Claudio Visentin il 5 settembre alle ore 10 e alle ore 17.30. Il festival della Mente prevede oltre 60 appuntamenti tra conferenze, workshop, spettacoli, letture e anche laboratori per bambini e ragazzi. Tra gli ospiti: Luis Sepúlveda, Semir Zeki, Eugenio Borgna, Roberta De Monticelli, Carlo Sini, Adriano Prospero, Marco Romano, Miriam Mafai, Giuseppe Montesano, Anna Bonaiuto, Luigi Zoja, Davide Oldani, Luca Serianni, Franck Maubert, Francesco Bonami, Alessandro Pizzorno, Piero Coppo. www.festivaldellamente.it