

## **Walking**

### **Il camminare come strumento di sviluppo personale e professionale**

*di Daniela Fregosi*

#### **Come nasce l'ipotesi**

La scelta del termine walking non è casuale; risulta meno collegato con attività di tipo sportivo ed identifica un obiettivo non solo esterno (il punto d'arrivo, la meta) ma anche interno (il percorso dentro di sé). Il termine camminare è quindi più funzionale per delineare uno strumento di crescita e di formazione. Mi sono avvicinata alla camminata formativa individuando, soprattutto durante le camminate in solitaria, intensi momenti e passaggi di crescita personale come per esempio la gestione delle paure (del buio, di perdersi, degli animali selvatici, del vuoto...), il superamento di vincoli e limiti autoimposti, i criteri utilizzati per decidere in che direzione muoversi, la gestione della fatica e lo sviluppo della tenacia, ecc...

A tutto questo ho in seguito aggiunto lo studio e l'approfondimento dei lavori di un antropologo messicano **Victor Sancez** che ha tradotto operativamente le ricerche e le esperienze "complesse" di **Carlos Castaneda** e del suo maestro, un indio yaqui, Juan Matus, creando l'organizzazione AVP – El Arte de Viver a Proposito (L'Arte di vivere deliberatamente), nonché delle sperimentazioni di un suo allievo americano **James Endredy** che si è specializzato proprio sull'uso del camminare come strumento di crescita.

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

#### **Camminare: un'attività antica e simbolica**

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

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

Rispetto al camminare grandi maestri sono coloro che per secoli hanno percorso la superficie di un essere che amano, la terra: gli **indios**. Per questo molti suggerimenti sull'applicabilità formativa del camminare ci vengono direttamente da loro. Come occidentali, tendiamo a pensare che lo spostamento possieda due punti principali: l'inizio e la fine. In questo modo un percorso qualsiasi, sia a piedi che su un veicolo, diventa privo di interesse nei tratti intermedi. Quello che conta è arrivare, meglio se in tempi brevi. La caratteristica di questo tipo di approccio è l'ansia di arrivare oppure al contrario l'ansia per ciò che si sta lasciando. L'uomo moderno trova grandi difficoltà a collocarsi dove realmente si trova: qui ed ora. Così in occidente la camminata, nella misura in cui è solo un mezzo per raggiungere un posto, è di solito faticosa e si desidera che termini il più presto possibile. Il senso di fatica, in realtà, dipende più dall'energia sprecata che dall'energia necessaria per camminare. Sprechiamo energia concentrandoci soprattutto sui nostri pensieri invece che sull'attività reale del nostro corpo. Camminare in modo disattento, senza autoconsapevolezza non solo stanca ma è anche pericoloso. Per questo la maggior parte delle persone ha paura di camminare in posti che non conosce, di camminare di notte, o semplicemente di camminare in generale. L'indio, al contrario, dopo secoli di viaggi a piedi, sa che una camminata è, oltre che un mezzo per arrivare da qualche parte, il mezzo per essere dove si è. E per capire meglio chi si è. Se si dirige da qualche parte sa che una camminata, per lunga che sia, è fatta di un passo alla volta. E' per questo che un indio quando cammina non guarda in avanti o verso la cima della montagna che sta salendo, ma guarda la terra sotto i suoi piedi.

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

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

### Aspetti psicologici del camminare

Uno degli aspetti che rende il camminare un interessante strumento formativo è l'attenzione al **processo** che un'attività con tempi così lenti permette. Lo si capisce bene confrontando il camminare con modalità alternative di arrivare nello stesso posto. Camminando si arriva, ma si arriva attraverso una storia, un processo, un durante indubbiamente più complesso e ricco che può rappresentare un oggetto di attenzione maggiore rispetto alla meta da raggiungere. L'esperienza formativa può essere quindi più o meno focalizzata sul processo e sul qui ed ora del camminare ma anche, se lo si ritiene funzionale per il conseguimento degli obiettivi formativi, sul compito/risultato finale (occorrerà allora inserire alcuni elementi nella vestizione dell'esperienza che facciano emergere metaforicamente e non variabili come la meta finale, il risultato raggiunto, il tempo impiegato, ecc...).

L'atto di camminare riporta l'uomo alla **coscienza del proprio esistere**, dell'esserci e rappresenta quindi un modo per riprendere contatto con se stessi, con il proprio

corpo, la propria mente, con il proprio ruolo nel mondo. Questa appare una banalità ma nella nostra vita quotidiana e lavorativa ci aggiriamo spesso come fantasmi, ospiti all'interno della propria storia perché, immersi e sopraffatti da centinaia di stimoli esterni, perdiamo il senso del nostro esistere, dell'esserci. Camminando effettuiamo un **viaggio metaforico** dentro noi stessi che ricorda molto ciò che consiglia Thoreau *"Volgi il tuo occhio all'interno e scoprirai migliaia di regioni, nel tuo cuore, vergini ancora. Viaggiate tutte e fatti esperto di cosmografia interiore"*.

Durante questo tipo di esperienza non camminano solo gambe ed occhi ma anche la **mente**. Camminare può essere un momento ideale per esercitare il pensiero. Numerosi filosofi e scrittori ammettono di dover molto a certe camminate, regolari o estemporanee, in cui hanno potuto lasciar campo libero ai ragionamenti. E' interessante individuare il funzionamento della propria mente durante una camminata in silenzio, quanto la mente si attiva (e quanto riesce a rimanere quieta) e in che direzione va. Una mente attivante può dare una marcia in più ma al contempo può indurre un'errata capacità di valutazione delle difficoltà e del grado di attenzione richiesto dal tipo di percorso. Una mente frenante nasce da una sensazione di insicurezza e da una mancanza di fiducia nelle proprie capacità manifestandosi attraverso un'eccessiva preoccupazione per quello che si sta facendo e con continue richieste di aiuto agli altri od alla guida.

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

Camminare ci permette di vivere, attraverso il contatto con la natura, tutta una serie di **disagi** a cui comunemente non siamo più abituati. Il bosco, il fiume, la montagna, sperimentati in ogni condizione atmosferica, con pioggia, neve, vento, freddo, sole, oppure di notte offrono sensazioni e percezioni particolari, uniche ed irripetibili permettendoci di confrontarci con il nostro modo di vivere il disagio e di fronteggiarlo. Nella mentalità corrente il contatto con la natura ravvicinato è da evitare, ci sono condizioni precise da cui mettersi al riparo. Un luogo comune della società moderna iperprotettrice è il "non esco perché fa freddo, perché piove, devo stare attento alle pozzanghere, non mi devo sporcare di fango, non devo sedermi per terra, non devo sudare, ecc...". Il fatto di vedere tutto ciò che non è asciutto, pulito, soleggiato come qualcosa da evitare ha creato questo blocco mentale che ci impedisce di vivere appieno tutti i fenomeni naturali e riceverne di conseguenza benefici sia fisici (una potente carica energetica) che emotivi (una sensazione di profonda intimità con l'ambiente naturale che ci circonda e di cui facciamo parte). La necessità di affrontare disagi di tipo climatico ma anche di tipo più interno (la fatica) ci permette innanzitutto di sperimentarli, di analizzare il proprio modo di affrontarli e quello impiegato dagli altri, di cogliere come in realtà sia la propria percezione soggettiva della situazione a renderla piacevole o spiacevole. Questo ultimo aspetto permette di fare con i

partecipanti un lavoro rispetto al loro locus of control e/o a quello del gruppo nel suo insieme.

Camminate di una certa lunghezza fanno emergere un nuovo modo di vivere il **tempo**. Chi cammina si colloca piuttosto che nello spazio nel tempo scandito da tutta una serie di eventi di cui ci si riappropria (i pasti, il riposo, il sonno, le funzioni fisiologiche, il silenzio, ecc...). La variabile del tempo può essere stressata progettando camminate in assenza di un preciso obiettivo finale, senza una meta definita in modo che i partecipanti acquisiscano consapevolezza su un modo di vivere il tempo completamente diverso da quello quotidiano. Abituati a muoverci in una vita che sembra una ladra di tempo, come reagiamo e gestiamo un'abbondanza di tempo? Come riempiamo il vuoto che si crea? Quali sentimenti emergono?

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

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

In molte attività di gruppo emerge la necessità funzionale di comunicare verbalmente per trasmettere informazioni, dare direttive, esprimere opinioni, ecc..., durante una camminata di molte ore, invece, si creano fisiologicamente momenti di "vuoto" persino in presenza di un obiettivo da raggiungere. Una camminata ci permette di riscoprire la bellezza e la funzione del **silenzio**, la nostra capacità di coglierlo e viverci dentro senza avvertire quell'irrefrenabile desiderio di riempire il vuoto che crea. Il silenzio diventa un'eccellente cartina tornasole per riflettere sul proprio autocontrollo ed equilibrio emotivo nonché per far emergere elementi del proprio sentire/agire rimasti sepolti: *"la parola è una chiave ma il silenzio è un grimaldello"* (Gesualdo Bufalino, poeta). Il sostare nel silenzio ci permette di cogliere tutta una serie di segnali deboli, di "rumori di sottofondo" (sia fisici/esterni che psichici/interni) di cui quotidianamente non ci rendiamo più conto. Emerge incontrastato il nostro respiro che, oltre ad essere una funzione fisiologica, rappresenta ciò che più è connesso al nostro "esserci". Il silenzio è una strada che conduce a se stessi, produce un'acuta sensazione di esistere e segna un momento di denudamento che permette di fare il punto della situazione, di raccogliere le idee, di ritrovare un'unità interiore, di risolversi a una decisione difficile. Nel silenzio è possibile sperimentare il sincronismo di più respiri vivendo intense esperienze di gruppo perché il silenzio condiviso è un forte aspetto della complicità e spesso il linguaggio reintroduce la separazione che cerca di evitare senza mai riuscirci davvero.

Camminare rappresenta un'attività in cui è necessario confrontarsi con la capacità di **pianificare** ed organizzare il proprio percorso. Entra in gioco la capacità individuale e collettiva di valutare preventivamente le condizioni oggettive in cui si dovrà svolgere l'attività (difficoltà, dislivello, clima, bagaglio, ecc...). Emerge la necessità di analizzare

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

Camminare è una forma di **meditazione**. Il ripetersi di un passo dopo l'altro, la respirazione che si alterna sono meccanismi molto simili alla recitazione di un mantra. Ecco perché spesso l'accavallarsi dei pensieri durante una camminata in silenzio è diverso rispetto a quello che avviene quotidianamente. Si tratta di pensieri più "puliti" e costruttivi, più leggeri e creativi che nascono negli intervalli tra un momento di silenzio interiore e l'altro.

### Le competenze sviluppabili con il walking

Sono state prese in considerazione quelle competenze maggiormente sviluppabili attraverso l'attività del camminare intesa in senso stretto (non tenendo conto dell'inserimento di eventuali attività precedenti come quella di pianificare il percorso e prendere decisioni in gruppo, né delle singole tipologie di camminata proposte successivamente):

- Orientamento al risultato
- Tenacia e perseveranza
- Teamworking
- Leadership
- Coaching
- Decision taking
- Flessibilità
- Equilibrio emotivo
- Fiducia in sé

### La progettazione del walking

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

- Numero esperienze impiegate (una sola tipologia per tutto il giorno o più giorni oppure unità didattiche/esperienze diverse all'interno della stessa giornata)
- Grado di continuità della camminata (esperienza formativa in itinere dove si dorme ogni sera in un posto diverso oppure con un punto fermo a cui ritornare)
- Livello di analisi (intraindividuale, interpersonale, di gruppo)
- Difficoltà connessa alle caratteristiche del percorso (pendenza, asperità del suolo, altitudine)
- Centratura maggiore sull'obiettivo (compiti durante la camminata, meta da raggiungere, numero di regole da rispettare) o sul processo (assenza di compiti specifici ed attenzione al processo di camminata in sé)
- Livello di stress stimolante che si vuol dare all'esperienza (es. presenza buio)
- Tipologia dei partecipanti (età, livello di salute, allenamento al movimento)

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

## **Alcune tecniche di base del walking formativo**

### **Mindfulness walking**

Si tratta di una camminata in assoluto silenzio. L'attenzione non va focalizzata sui pensieri ma sulla camminata in sé. Non ci si deve preoccupare della velocità ma occorre mantenere un certo ritmo da sincronizzare con la respirazione. I partecipanti devono mantenere l'attenzione all'ambiente circostante (suoni, odori, immagini) ed a se stessi (sensazioni corporee – soprattutto area addominale -, pensieri, emozioni) ignorando ciò che si pensa di esso. Venendo a mancare l'elemento verbale e togliendo "importanza" a quello mentale questa tecnica sviluppa la capacità percettiva e la rende olistica (si percepisce con tutti i sensi). Questo tipo d'esperienza offre al partecipante la possibilità di confrontarsi con il proprio equilibrio emotivo messo a dura prova dall'uso del silenzio; attiva un potente ascolto interno (il proprio respiro, i propri movimenti) ed esterno (suoni ed immagini); rafforza la capacità percettiva anche di segnali deboli. Si può prevedere l'uso di questa tecnica individualmente (ogni partecipante percorre lo stesso sentiero ma lontano dagli altri compagni, anche se a vista).

### **Indian walking**

Si tratta di una camminata praticata da più persone che focalizza l'attenzione sul gruppo rendendo possibile unire l'energia e l'attenzione dei partecipanti. Tutti i partecipanti, mantenendo il silenzio, camminano l'uno dietro l'altro mantenendo una distanza piuttosto ravvicinata (massimo 1 metro) e rimanendo sempre sulla stessa linea. Lo sguardo deve essere mantenuto fisso a terra sul passo che si sta facendo senza guardare avanti o di fianco. All'inizio della camminata viene individuato il partecipante che inizierà a condurre il gruppo e che starà davanti assumendosi la responsabilità di condurre il gruppo per la via migliore a seconda delle condizioni in cui si realizza. Il tipo di sentiero scelto avrà la caratteristica di essere lineare e senza deviazioni in maniera tale da non creare il problema di decidere dove andare per di conduce la fila. Il formatore si affianca alla fila indiana osservando i processi ed intervenendo a cadenze regolari per dare il segnale al capo fila di fermarsi, lasciar passare tutta la fila e posizionarsi in fondo ad essa. In questo modo ogni partecipante ha modo di sperimentare il ruolo di conduttore del gruppo.

L'obiettivo è trovare un ritmo di gruppo che può essere condiviso attraverso la cadenza, suoni sincronizzati sui passi o con il respiro. Uno degli elementi chiave che questa camminata fa emergere è il senso di unità e di appartenenza al gruppo. Il gruppo sperimenta, inoltre, come il camminare insieme sintonizzati energeticamente abbassa anche il livello di fatica sostenuto da ognuno grazie al fatto che per muoversi non viene utilizzata solo la propria energia ma anche quella che ci circonda e che passa attraverso il gruppo. Il sentiero da percorrere dovrà essere ben tracciato e visibile nelle sue indicazioni (senza deviazioni o bivi o comunque con l'indicazione iniziale di non prenderne) mentre la difficoltà può variare.

## **Blind walking**

Il principio su cui si basano le tecniche di camminata con riduzione/eliminazione della vista è che il *dialogo interno* opera quotidianamente in combinazione con il modo in cui usiamo i sensi e quindi modificare la maniera in cui li utilizziamo incide sulla possibilità di metterlo a tacere. La tendenza naturale, in condizioni di cecità temporanea, è quella di cercare di visualizzare mentalmente i dintorni attraverso l'uso dell'immaginazione e della memoria. Occorre invece dimenticare il mondo della vista per penetrare nel mondo dell'oscurità sentendoci naturali. Invece di preoccuparsi per l'assenza della luce lo scopo è imparare a conoscere un mondo diverso, quello dell'oscurità, con le sue caratteristiche peculiari e l'adattamento del nostro modo di agire.

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

Dal punto di vista operativo occorre bendarsi con qualcosa che non lasci passare la luce e, con la guida di un partecipante-aiutante che prevenga le situazioni di rischio e che funga da "cane guida", effettuare percorsi non complicati. La guida si colloca davanti al partecipante, dandogli la schiena, mentre questi lo segue toccandolo per la spalla sinistra per potersi orientare durante la camminata. La spalla ha solo la funzione di orientamento e non va utilizzata come appoggio (evitare di trasformare la guida in un bastone umano). L'aiutante deve parlare il meno possibile per non disturbare il processo di sensibilizzazione del compagno e di "superproteggerlo" in modo che questi possa raggiungere un buon livello di autosufficienza nel minor tempo possibile. E' consigliabile che chi è bendato cammini sollevando bene le ginocchia in modo da adattarsi meglio alle variazioni del terreno o alla presenza di ostacoli. Nei casi in cui siano presenti alberi od altri ostacoli grandi (o non sia previsto l'aiutante) è bene tenere una mano davanti al volto per evitare di farsi male. Questa modalità operativa permette di camminare a coppie invertendo i ruoli e facendo sperimentare ad ognuno sia la camminata che il ruolo dell'aiutante. E' possibile effettuare questo tipo di camminata abbinandola a quella in fila indiana.

## **Note sull'autore**

**Daniela Fregosi**, originaria e residente nella splendida maremma toscana. Psicologa del lavoro, consulente e formatrice senior dal 1992. Dal 1998 si interessa di metodologie esperienziale, metaforiche ed outdoor specializzandosi con il Master OMT in Outdoor Management Training, progettando e realizzando interventi formativi esperienziali e fondato nel 2008 la Community dell'Apprendimento Esperienziale a cui si sta dedicando a tempo pieno.

<http://it.linkedin.com/in/danielafregosi>

[info@formazione-esperienziale.it](mailto:info@formazione-esperienziale.it)