



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

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 chiostristi dei mona-