



Erling Kagge, *Camminare. Un gesto sovversivo*, Einaudi, 2018

In poco meno di 140 pagine, questo breve saggio riesce nella grande impresa di riportarci con i piedi per terra. Qui troviamo infatti l'invito irresistibile a riscoprire tutta la bellezza di un atto che ci è connaturato, è semplice eppure incomparabilmente ricco: camminare. Ma non il camminare ritmato del podista o di chi cerca la forma o si sfida in un'impresa, bensì il passo lento di chi vuole acquisire una prospettiva nuova sul mondo e su se stesso. Andare a piedi è un modo diverso di abitare il mondo, è uno strumento formidabile e alla portata di tutti per trasformare lo scenario in cui viviamo ogni giorno nel *nostromondo*, un mondo esperito per davvero. Ma non solo, perché muoversi con consapevolezza ristabilisce il legame tra i piedi e la testa e quindi ripristina il contatto con il nostro corpo. E, d'altro canto, lascia alla nostra interiorità uno spazio per affiorare. È dunque in un senso ampio e profondo che il moto produce benessere fisico e psichico.

Il norvegese Kagge, che molti lettori già conoscono in quanto autore de *Il silenzio*, apparso in italiano nel 2017, è un grande camminatore; lo è nel quotidiano, ma anche per aver realizzato viaggi eccezionali: è stato il primo uomo a raggiungere il Polo Sud in solitaria, è salito in cima all'Everest e si è spinto fino al Polo Nord. Ma, almeno in queste pagine, non è la prestazione a interessarlo, bensì il puro e semplice "mettere un piede davanti all'altro" che è una "tra le azioni più importanti che compiamo". È uguale se lo spostamento avviene in città, attraverso boschi e montagne, sull'asfalto, sulla sabbia o sui sassi, per piccoli percorsi o per lunghissime escursioni; basta farlo per il puro piacere di farlo, a prescindere dal valore della meta.

L'essenziale è anche muoversi lentamente. Camminare, dice Kagge, è un'azione lenta, "è contrario a tutto quello che spinge "più veloce, più in alto, più forte". Quando cammino tutto si muove più lentamente (...) quando aumento il ritmo, il tempo scorre più veloce. La mia velocità e il tempo accelerano parallelamente". Anche lo spazio si dilata se lo percorriamo pacatamente. Per osservare le cose e le persone che ci sono accanto, per scoprirne le caratteristiche, i mutamenti, le peculiarità bisogna prendersi tempo. Per lasciare che l'ambiente circostante ci parli, dobbiamo darci la possibilità di ascoltarlo. Solo allora cominceremo a sentirci parte di un insieme più vasto. Mentre i piccoli avvenimenti emergono in primo piano, ciò che nella vita indaffarata ci sembra importante e gravoso si ridimensiona. Almeno per l'intervallo in cui ci muoviamo sulle nostre gambe, prendiamo distanza da ansie e preoccupazioni. Concentrarsi sui singoli passi ci ricolloca nel presente, impedisce alla mente di rimuginare, di perdersi nel passato o nel futuro. Insomma, le prospettive si rovesciano, le priorità cambiano, i pensieri tornano a fluire, le energie creative si riattivano. E sottoporsi alla fatica fa riscoprire il valore della leggerezza, del poco e il piacere del riposo.

Kagge, che di professione è editore, unisce aneddoti personali, considerazioni scientifiche e citazioni di scrittori e filosofi, a cominciare dal Robert Walser de *La passeggiata*, passando per *La lentezza* di Milan Kundera, *l'Ulisse* di Joyce, il *Robinson Crusoe* di Defoe, *Le otto montagne* di Paolo Cognetti, gli scritti di Thoreau, Kierkegaard e Merleau-Ponty, addirittura la Genesi biblica. Si tratta però di elementi di sostegno che non appesantiscono la narrazione, anzi contribuiscono a darle una struttura che resta lieve e agile. Non c'è sfoggio di cultura, ma solo la chiamata a raccolta di pensatori e ricercatori che concorrono a chiarire, da punti di vista diversi, che camminare è un valore in sé, una via di conoscenza e saggezza, perché il contatto lento e ravvicinato con il nostro ambiente ci permette di viverlo in modo nuovo e di riconquistare noi stessi. Certo, si tratta di dimenticare il valore dell'efficienza e dell'economicità. Quanta ricchezza potremo scoprire allora e quanto guadagneremo dall'aver perso tempo!