

La strada come formazione. Il Cammino di Santiago.

di Matteo Zocca¹

Eccomi di ritorno dal Cammino di Santiago.

C'è voluto qualche giorno per riordinare le idee e sono sicuro che molti aspetti affioreranno col tempo. Alcuni elementi, comunque, li ho ben chiari nella mente. Non riesco ancora a definirli distinguendo i pensieri e le riflessioni personali dagli spunti formativi tratti dall'esperienza. Mi piace, in ogni caso, condividerli con voi.

Il Cammino Francese che porta a Santiago di Compostela è un percorso di circa 800 km che si snoda da San Jean Pied de Port, in Francia, a Santiago di Compostela, in Spagna, seguendo la via percorsa fin dal medioevo dai pellegrini, i quali avevano come obiettivo quello di giungere al santuario di Santiago in cui si dice sia posta la tomba dell'apostolo Giacomo.

Il primissimo aspetto che colpisce nell'intraprendere questo Cammino è l'accorgersi praticamente da subito di quanto esso sia una grande metafora di vita. Ogni mattina cominci una nuova tappa. Ogni giorno, passo dopo passo, vai avanti nella tua strada. Il procedere, lo stare fermo, il tornare indietro sono tutti meccanismi che assumono un valore forte.

Riprendendo un concetto caro a tanti pensatori più o meno famosi, il percorso non è solo il punto di inizio e il luogo di arrivo. Lo spostamento si caratterizza per i suoi tratti intermedi. All'interno di questi si riesce ad abbandonare l'ansia di arrivare e di ciò che si è lasciato per riscoprire una dimensione spesso tralasciata: il qui ed ora. Il posto in cui realmente ci si trova, il preciso tempo e spazio in cui si è immersi.

Liberare la mente

Questo processo di riappropriazione della propria identità fisica e spaziale permette di liberare la mente e di concentrarsi su se stessi. Il proprio corpo assume un ruolo inedito per la maggior parte delle persone. Si comincia, infatti, a prestare attenzione

¹ Formatore, blogger e consulente allo sviluppo individuale ed organizzativo. Si dedica all'approfondimento ed all'applicazione delle metodologie formative esperienziali. Negli ultimi anni si è specializzato negli aspetti legati alla comunicazione nel web 2.0.

E-mail: zoccasegenerative@gmail.com - Blog: <http://www.zoccasegenerative.wordpress.com>



all'attività reale che esso compie, alle sue modalità di funzionamento, ai suoi limiti ed alle sue potenzialità. Molte testimonianze raccolte durante il Cammino indicano questo momento come il vero e proprio punto d'inizio da cui parte la ricostruzione di una relazione intima con il proprio corpo.

Tutto questo diviene possibile grazie al "semplice" camminare, attività che si scopre essere un potente mezzo di crescita personale. Muoversi così lentamente rispetto a quelle che sono le abitudini della maggioranza delle persone "occidentali", oltre a permettere di entrare in contatto con aspetti di sé che spesso rimangono ai margini, offre la possibilità di riconoscere ciò che ci sta intorno, come ad esempio gli altri o la natura. Rientrare in contatto con la propria essenza individuale, avvicina le persone all'esperienza dei bambini. La dimensione propria dell'infanzia permette di affrontare, alle volte rielaborandoli, aspetti personali di grande impatto sulla vita quotidiana. Camminando, infatti, ci si trova a scontrarsi con le paure (del buio, di perdersi, di non trovare alloggio e di dover dormire all'addiaccio), a superare o accettare vincoli e limiti, a gestire la fatica e le proprie risorse, ecc.

Prendersi tempo

La lunghezza del percorso, poi, aiuta ad enfatizzare la metafora "dell'un passo alla volta", accettando di sbagliare e di prendersi il tempo per cambiamenti che sono tutto tranne che immediati.

Camminate impegnative come il Cammino di Santiago annullano, fin dai primi giorni, quella "smania di fare" che amiamo tanto, facendo emergere un modo differente di vivere il tempo. Il pellegrino, più che essere attento al punto in cui si trova nella tappa o nel percorso, si riappropria di tutta una serie di eventi che scandiscono la dimensione temporale individuale (i pasti, le funzioni fisiologiche, le soste, il sonno, i silenzi...).

Il tempo, quindi, come uno degli aspetti preponderanti dell'avventura, così come la socialità. Per quanto uno si sforzi di stare da solo, infatti, viene coinvolto quotidianamente dalle relazioni con gli altri che si incontrano sulla strada. Sono talmente tanti i pellegrini e frequenti le occasioni di scambio da rendere quasi impossibile l'isolarsi. O meglio, durante la giornata è possibile prendersi dei momenti per se stessi, con grande rispetto da parte degli altri, per poi tornare nel "gruppo". I luoghi e la natura aiutano molto in questo.

Le difficoltà e le sfide quotidiane, poi, abbassano le protezioni e le barriere che caratterizzano ognuno di noi nella propria vita. Credo sia per questo che i rapporti instaurati nel Cammino appaiono più profondi e sinceri di quelli a cui si è abituati nella quotidianità. Le persone, provate dalla fatica, non hanno voglia di ipocrisie o falsità. Inoltre, arrivando da ogni parte del mondo con i più diversi stati d'animo, scelgono di passare i propri momenti con chi preferiscono, ben consapevoli che magari il giorno successivo ci si separerà o non si continuerà il cammino insieme. Nonostante ciò, è molto forte la voglia di parlare, di raccontarsi e di conoscere l'altro.



C'è voglia di condividere momenti, oggetti e pensieri. La lingua non è un ostacolo, si trova sempre il modo di comunicare.

Il sentirsi parte è uno dei sentimenti che più affascina di quest'esperienza. Da solo o in compagnia, si è parte, appunto, di qualcosa di più grande. E' sempre presente la consapevolezza di come qualcuno abbia vissuto la stessa avventura prima di te ed altri verranno dopo, come le persone che ti trovi accanto e incroci nel tuo cammino. Allo stesso modo, coloro che sono partiti soli non si sentono tali. Capiscono presto che condividere obiettivi e difficoltà necessariamente fa entrare in un'entità molto simile al normale concetto di gruppo. Ciò comporta una sorta di responsabilità che viene percepita intimamente, nella gestione e nel rispetto di quegli elementi che sono utilizzati da tutti i pellegrini: spazi, risorse, tempi, ecc.

L'ascolto di se stessi

Si dice che ogni pellegrino abbia sulle spalle la propria casa. Tutto ciò che possiede o che gli serve è contenuto nel suo zaino. Niente più di questo aiuta a capire la differenza tra essenziale, utile e superfluo. Soprattutto quando la fatica del viaggio inizia a farsi sentire. Conseguenza di questa situazione è il quasi totale abbandono dell'estetica e della cura personale, intesa nella sua forma più materiale. L'abituarsi al viaggiare continuamente, inoltre, elimina ogni certezza. Quotidianamente le persone si mettono in marcia lasciando tutto quello che hanno trovato (luoghi, amici, difficoltà e gioie) ricominciando da zero, ad eccezione dei compagni di viaggio con cui hanno deciso di condividere il cammino. Queste sensazioni cambiano necessariamente le prospettive e riducono l'orizzonte temporale futuro. Nella vita, così come nel lavoro, l'abitudine è di pianificare gli impegni una settimana per l'altra, un mese per l'altro e così via. Durante il viaggio per Santiago esiste solo l'oggi, o al massimo il domani. Tutto può cambiare da un momento all'altro in seguito a problemi fisici, meteorologici, finanziari. Quasi forzatamente ci si allena e si impara a godersi gli attimi e a fare ciò di cui si ha voglia quando se ne ha voglia.

La conoscenza interiore ed esteriore di cui si fa esperienza coinvolge in maniera particolare corpo e mente. Avvengono, infatti, scoperte che si contrappongono al dominio del cervello sul corpo a cui troppo spesso siamo abituati o che la maggior parte delle persone si autoimpongono nella quotidianità per piegare il fisico alle esigenze della testa.

La più diretta conseguenza di quanto appena descritto, riguarda la libertà di cui gode la mente. Il ripetersi di un passo dopo l'altro, la respirazione regolare, il silenzio interiore rendono possibile il lasciarla vagare. L'attività del camminare, forse più di altre, permette di esercitare il pensiero e di lasciare campo libero al ragionamento. Per quanto possa sembrare un puro esercizio fine a se stesso, è tanto lo stupore derivante dai risultati di questo tipo di pratiche.



Socialità, mente libera ed, infine, condivisione.

Questa esperienza, seppur in maniera forzata, è un forte momento di condivisione con altre persone, spesso molto differenti e distanti da noi. Un notaio, un operaio, un senz'altro, così come un russo, un italiano o un africano si trovano a condividere un percorso ed un pezzo di vita. Sul cammino hanno uguali trattamenti e contano esattamente allo stesso modo. Molto diversi sono i connotati che assumono, grazie a questo, le relazioni e gli scambi tra le persone. Un aspetto ampiamente valorizzato, quasi a sorpresa, sono le individualità di ciascuno. Spesso, per essere accettati e partecipare ai momenti di un gruppo, le persone si adeguano ad alcuni comportamenti, fanno scelte non del tutto spontanee e "subiscono" processi di omologazione. Il cammino, invece, insegna che sebbene si parta ad orari diversi, svegliandosi in momenti diversi, si abbiano passi di marcia diversi, si facciano scelte di percorso diverse, con zaini e motivazioni diverse... alla fine ci si trova tutti nello stesso punto, sia che esso sia rappresentato dalle tappe intermedie o dalla meta finale: la città di Santiago.

Giorno dopo giorno, camminando con tanta gente e incontrandone sempre di nuova, ti sale alla mente una considerazione forte. Spesso ci si pensa, ma forse più di rado ci si imbatte in eventi che in maniera così palese lo dimostrino. Nella vita, ogni persona fa il proprio cammino. In qualunque momento, incrociamo persone che stanno facendo il proprio percorso personale e possiamo scegliere. Scegliere se aiutarli, ignorarli, fermarci o proseguire.

Una frase molto bella che ho letto durante il cammino e che mi porto dietro da allora, pensando possa essere accomunabile a molti ambiti della vita, dice: "la fatica passa e dura un momento, il cammino dura per sempre". Ogni meta, dunque, è solo il motore che ti spinge ad andare oltre, a proseguire. La fatica, quindi, è da intendere come mezzo e non come fine per raggiungere obiettivi importanti.

In cammino dunque... *Ultreya*²! Senza dimenticare le parole di Hermann Hesse: "Ho imparato a essere felice là dove sono. Ho imparato che ogni momento di ogni singolo giorno racchiude tutta la gioia, tutta la pace, tutti i fili di quella trama che chiamiamo vita. Il significato è riposto in ogni istante. non c'è un altro modo per trovarlo. Percepriamo solo e soltanto ciò che permettiamo a noi stessi di percepire, tutti i giorni, un istante dopo l'altro".

Grazie a Laura, Alessio, Paolo, Cecilia, Patrizio e Michele

²*Ultreya* è il saluto di incoraggiamento tipico tra pellegrini. Deriva dal latino *ultra* (=più) ed *eia* (=avanti). Qualcuno sostiene che anticamente si dicesse "*Ultreia, Suseia, Santiago*", come a dire "Forza, che più avanti, più in alto c'è Santiago".

