

# Caminar entre crisis

## Significats de caminar en un món en transformació\*

Rafael López-Monné

«Sobretot, no perdís el teu desig de caminar; jo mateix camino diàriament fins a trobar un estat de benestar i en fer-ho m'allunyo de tota malaltia. Caminant he trobat les meves millors idees, i no conec cap pensament que sigui tan aclaparador com per no poder-te distanciar d'ell caminant.»  
Søren Kierkegaard, 1813-1855

### Part I. Els atributs

#### 1. Caminar ens defineix

L'existència de mamífers bípedes és una raresa de l'evolució. Resulta molt més estable recórrer el món a quatre grapes. De fet, caminar és estar caient constantment, tot i que d'una manera controlada, la qual cosa fa que no ens adonem. Repartir el pes entre només dos peus no és senzill i va obligar els primers homínids a variar el centre de gravetat, és a dir, el punt on es concentra el pes del cos. En els humans se situa entre el melic i el pubis i hem aconseguit mantenir la línia de gravetat sempre dels límits que evitessin el col·lapse.

La locomoció humana és, de fet, un prodigi de la bioenginyeria. Un peu humà té vint-i-sis ossos diferents, una veritable obra d'art. En caminar, el pes cau primer sobre el taló, que és el pilar posterior de la volta plantar. Després el pes es transmet per la vora exterior del peu fins a recolzar-se en el pilar anterior de la volta. Tot seguit es flexionen els dits i el peu s'hi recolza. L'embranchida final la dona el dit gros —absolutament essencial per a la marxa— i la cama surt impulsada cap al davant com un pèndol.<sup>1</sup> Es tracta d'una complexa biomecànica que fem constantment sense pensar, com si respiréssim. Després d'escoltar aquesta explicació per part del paleontòleg José Luís Arsuaga, l'escriptor Juan José Millás escriu: «la bipedestació em va semblar un miracle gramatical donat que tot aquest moviment que va de la part anterior a la davantera del peu pot ser analitzat sintàcticament com una frase. Subjecte, verb, complement directe. Vaig pensar que mai més tornaria a caminar a la babalà.»<sup>2</sup>

---

\* Text basat en la ponència del mateix nom presentada a la *Trobada internacional Art de caminar i geografies relacionals*, el 7 de juliol del 2022 a Olot. Nau Còclea, amb el suport de l'Observatori del Paisatge de Catalunya, la Universitat de Girona i la Universitat de Vic.

Tal com assenyala Arsuaga de cintura cap amunt som quasi ximpanzés, molt similars a la resta de simis. De cintura cap a baix, som humans.<sup>3</sup> George Bataille va considerar el dit gros del peu com «l'òrgan més humà de l'home.»<sup>4</sup> El nostre cas és únic entre els primats. No se sap amb certesa ni on ni quan va sorgir la bipedestació, però les petjades dels australopitecs bípedes de fa tres milions i mig d'anys són exactament iguals a les dels nostres nens a la sorra de la platja.<sup>5</sup> Les primeres que es conserven d'un humà sembla que són les d'una femella que va viure fa uns 117.000 anys, coneguda com l'Eva errant. Els seus peus descalços van quedar gravats en el fang de la riba d'una llacuna salada situada en l'actual província sud-africana del Cap Occidental.<sup>6</sup>

Els humans no som corredors especialment ràpids. A quatre cames es pot córrer més de pressa, però, el fet de caminar drets va suposar deixar lliures les extremitats superiors i amb això, la capacitat de transportar, menjar, armes o criatures. A més, segons l'opinió de molts científics el gran cervell dels humans ha pogut créixer gràcies al bipedisme, al fet de tenir el cap perfectament equilibrat sobre l'eix del cos. Caminar és molt eficient en termes energètics. Un humà pot cobrir aproximadament el doble de distància que un ximpanzé cremant el mateix nombre de calories. Consumim molt poca energia en el desplaçament, és a dir, som una espècie feta per a recórrer llargues distàncies. Una persona habituada a caminar, amb bona forma física, no cal extraordinària, pot recórrer fàcilment en una jornada entre 30 i 50 km. Alguns càlculs assenyalen que una persona normal pot arribar a caminar al llarg de la seva vida uns 100.000 km. Som caminants excepcionals, possiblement els millors entre totes les espècies.<sup>7</sup> El nostre cos i el nostre cervell estan dissenyats pel moviment. Som una espècie caminadora.

## **2. Una conquesta sorgida d'una revolució**

William Wordsworth va sortir a caminar gairebé cada dia de la seva llarga vida. Diuen que va arribar a recórrer uns 300.000 quilòmetres. Era la manera que tenia de relacionar-se amb el món i, alhora, de compondre la seva poesia. Va néixer a Anglaterra el 1770, en una família de petits propietaris rurals, en una època on viatjar a peu era cosa de captaires, lladres i gent de no gaire bona reputació. Wordsworth i els seus companys van fer del fet de caminar quelcom diferent, nou, i van canviar per complet l'antiga percepció. Com destaca Rebeca Solnit,<sup>8</sup> van fundar el llinatge de tots aquells que caminen pel plaer de fer-ho.

Aquest poeta anglès va ser un pioner en apreciar i reivindicar la ruralitat i especialment a la seva gent, la seva vida quotidiana. I ho va fer amb un llenguatge senzill i immediat, molt poc habitual en la literatura de l'època. Influït per la Revolució Francesa, va dur el fet de caminar més enllà dels jardins dels aristòcrates i el va convertir en un acte de cultura. Wordsworth també estava enamorat dels camins i va ser un decidit defensor dels drets a circular lliurement per ells, enfrontant-se fins i tot a membres de la seva classe social.

Caminar és consubstancial amb l'espècie humana com a mitjà de locomoció, tal com ha estat exposat. Ara bé, triar caminar com a experiència contemplativa, introspectiva estètica o espiritual no prové de cap determinisme biològic sinó que és el resultat d'una construcció cultural que encara prossegueix. Allò que avui en dia mou a milers i milers de persones a sortir a caminar per la muntanya, pels camps i els boscos, és el resultat de tres segles d'evolució de percepcions i valors. El gust per caminar, per realitzar excursions a peu, està connectat amb processos culturals absolutament claus en l'evolució moderna de les societats occidentals. El gust per caminar està vinculat amb la transformació de la mirada col·lectiva sobre la natura, la muntanya i amb la construcció de la noció de paisatge per part de la cultura europea.

Fins ben entrat el segle XVIII, la naturalesa salvatge despertava més sentiments de rebuig i de terror que cap altra cosa. El panorama alpí de cims, agulles, glaceres, barrancs, cingleres o els penya-segats de costa remetien a una idea de desordre, de caos, de territori perillós, improductiu, on la vida era difícil o pràcticament impossible. L'existència d'aquests paratges sobre la Terra només podien explicar-se com el resultat d'un càstig diví i, de fet, constituïen la prova irrefutable que hi havia hagut un Diluvi Universal. El territori era percebut des de pressupòsits morals i religiosos, com ha exposat magníficament Francesc Roma. Les geleres, les roques, els estanys, sovint eren els referents que recordaven càstigs divins esdevinguts per no haver donat hospitalitat, per no haver seguit els manaments de Déu, etc. La llegenda sobre el massís de la Maladeta n'és un bon exemple

La transformació d'aquesta mirada va començar al segle XVII i fins i tot es poden trobar antecedents en el XVI; ara bé, és el segle XVIII el període dels canvis profunds. Amb Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778) s'idealitza la muntanya com a font de puresa, com a nou paradís. És, però, especialment durant el segle de les llums quan la racionalitat comença a obrir-se pas. Arriba el temps dels naturalistes que volen conèixer com funciona el món, les lleis de la natura, i que propiciaran el descobriment de la muntanya “real”.

Aquesta percepció a poc a poc, anirà incorporant també dimensions emotives i consolidant-se al llarg del segle XIX. La contemplació de la naturalesa comença a generar apreciacions sensitives, estètiques, a influir en l'ànim de l'observador. Goethe, un veritable precursor d'aquestes transformacions, l'hivern del 1777 va ascendir el Brocken nevat i, entusiasmat, va escriure: “sobre l'altar del dimoni he consagrat al meu déu la gratitud més sentida”, “no és possible dir amb els llavis el que m'ha estat donat”. El seu dibuix d'aquesta muntanya sota la llum de la lluna anticipa clarament el paisatgisme romàntic posterior. Alexander von Humboldt (1769-1859), coetani de Wordsworth escrivia: «El simple contacte de l'home amb la naturalesa, aquesta influència de l'aire lliure, exerceixen un poder tranquil·litzador, suavitzen el dolor i calmen les passions quan l'ànima se sent íntimament agitada».<sup>9</sup>

Aquella evolució en el pensament conduirà a una veritable revolució cultural d'una importància cabdal, propiciada des de les arts, especialment des de la pintura i la literatura. Els poetes i pintors ens van ensenyar a veure paisatge on abans només hi havia territori, un espai connotat primer des de l'animisme, i després des de les religions i la moral cristiana. «La naturalesa és indeterminada i només l'art la de-

termina», explica Alain Roger.<sup>10</sup> A falta d'una mirada que la interpreti estètica-ment, la terra roman en la indiferència. Aquesta conquesta ho canviarà absolutament tot. Amb els artistes romàntics arribarà la natura indomable, la muntanya patriòtica, l'amor panteista a la terra. La muntanya esdevindrà un refugi, l'escenari privilegiat per a la introspecció, pel somni i la contemplació. Aquells escenaris alpins que abans despertaven por i animadversió, començaran a ser percebuts i divulgats com espais atractius a la vegada que es difondrà el sentiment benefactor de retorn a la natura.

La visió de la muntanya dels artistes romàntics, va donar lloc a una nova mirada col·lectiva sobre la muntanya i els paisatges naturals, una mirada de la qual encara som hereus. És a dir, els nostres ulls encara tenen molt de romàntics, només cal recordar la cèlebre pintura de Caspar David Friedrich "El caminant davant un mar de núvols" (1818). Quantes vegades hem "mirat" amb els mateixos ulls que el pintor? D'altra banda —tot i la vestimenta no coincideix amb els estàndards "decatoltoniants" actuals—, el títol del quadre deixa ben clar la condició pràctica del personatge: caminant. I és que la noció de paisatge va sorgir més com el fruit d'un recorregut que d'una instantània i constitueix una experiència més que no pas el resultat d'una cosa o d'una idea.<sup>11</sup>

Els contemporanis d'aquesta revolució consideraven que el paisatge no podia ser apreciat sense l'estat d'ànim receptiu que genera un passeig o una excursió. L. Stephen considerava que «per educar la mirada atenta a les peculiaritats del paisatge, no hi ha res com mesurar-lo amb les cames.»<sup>12</sup> És a dir, el naixement del fenomen de caminar per plaer està directament vinculat al naixement del concepte de paisatge en la cultura europea. El mateix Stephen considerava que fins i tot «el moviment literari que va quallar a finals del segle XVIII es va deure, en gran part, si no pràcticament del tot, al renovat costum de caminar que tenien els autors.»<sup>13</sup>

És a dir, des dels seus inicis queda clar per parlar de paisatge no hi ha prou amb l'escenari, sinó que cal el sentiment, una determinada mirada subjectiva originada, amb la col·laboració d'una manera de caminar que es revelarà com una pràctica estètica i cultural.<sup>14</sup> «Per a mi, les passejades alpines constitueixen autèntics poemes en moviment», afirmava Stephen.<sup>15</sup> Anant encara més enllà, Robert Macfarlane destaca el fet que per moltes persones que havia conegut, el paisatge estava relacionat amb l'autoconeixement, i escriu «la ment era en si mateixa un paisatge, i caminar una manera de creuar-la.»<sup>16</sup>

Ha passat molt de temps des de les primeres i "extravagants" caminades d'aquells bojós anglesos, però l'anhel per caminar, per entrar en contacte amb la natura i gaudir de la contemplació de paisatges, segueix més viu que mai. Aquella extraordinària revolució va formular de nou i per complet el món intel·lectual occidental. Caminar significa quelcom més que simplement caminar. Tot i la innegable i important dimensió física del fet, en essència, caminar pel plaer de fer-ho continua sent una pràctica cultural de relació amb el món i amb nosaltres mateixos.

### **3. Una activitat que crea comunitat**

Pels humans caminar ha estat essencialment una activitat social. Només fa uns 60.000 anys que els Sapiens van sortir de l'Àfrica per colonitzar el món i no ho van fer pas en solitari, sinó caminant en petits grups migratoris. Un proverbi precisament africà diu: «si vols anar de pressa, viatja sol; si vols arribar lluny, viatja acompanyat.»<sup>17</sup> Pels humans, caminar té una profunda funció social i sovint política. De vegades es revesteix d'una clara dimensió reivindicativa, altra commemorativa i en molts casos constitueix simplement una extraordinària manera de relacionar-nos pausadament amb els altres. Solnit afirma que si bé el fet en si de caminar no ha canviat el món, caminar junts ha estat un ritus, una eina que reforça la societat civil per tal de ser capaços de resistir davant de la violència, la por i la repressió.<sup>18</sup>

És difícil trobar cap lluita per drets democràtics que en algun moment no hagi decidit organitzar una marxa col·lectiva per fer sentir les reivindicacions exigides. Molts esdeveniments històrics han acabat generant marxes commemoratives i festives. Caminar, llavors, es transforma en una manera de testificar, de donar testimoni. La majoria de desfilades i processons són això. El fet de moure's col·lectivament per l'espai de la ciutat per commemorar altres temps «teixeix temps i espai, record i possibilitat, ciutat i ciutadà en un tot vital, un espai cerimonial on es pot fer la història. El passat es torna ciment sobre el qual construir el futur».<sup>19</sup>

O'Mara escriu «caminem junts per un ideal; caminem junts per aconseguir menjar que després compartirem; caminem junts per exhibir-nos en societat; caminem junts per intentar canviar el món; caminem junts per trobar una vida millor per a nosaltres mateixos i pels altres; caminem junts per tractar de gaudir de la nostra mútua companyia. Hem evolucionat per caminar junts, i aquesta dimensió social de caminar té una funció demostrativa: transmet senyals als altres sobre les nostres intencions comunes i objectius col·lectius.»<sup>20</sup> La predisposició a caminar junts, sigui per donar expressió col·lectiva al nostre gust o aversió per alguna cosa, és una característica fonamental de l'ésser humà que no compartim ni tan sols amb els nostres parents més propers.<sup>21</sup>

D'altra banda, el fet de coordinar i sincronitzar la marxa caminant amb altres persones, constitueix una proesa des d'un punt de vista biomecànic a la que normalment no donem importància. Els éssers humans hem desenvolupat una cognició social que ens permet compartir el món i, per exemple, caminar braç a braç. Som exquisidament sensibles als comportaments dels altres i no ens costa gens lliurar-nos a una ràpida sincronització interpersonal de la conducta.<sup>22</sup> En aquesta mateixa línia, no deixa de ser sorprenent el fet que encara sol donar-se en els encontres fortuïts entre caminants desconeguts: la salutació. La vida a les ciutats ha acabat pràcticament amb un costum que servia per advertir a l'altre de l'absència de males intencions. Segons algunes opinions, està connectat a una mena de solidaritat entre individus que es troben en un medi —la naturalesa— on tradicionalment han estat especialment vulnerables.<sup>23</sup>

## 4. Una eina per la introspecció i la consciència

«Caminar sovint és un tomb per retrobar-se amb un mateix», escriu Le Breton. «Caminar és una obertura al món. Restitueix en l'home el sentiment feliç de la seva existència. El submergeix en una forma activa de meditació que requereix una sensibilitat plena.»<sup>24</sup> Són nombrosos exemples de persones que han manifestat explícitament les seves preferències a caminar en solitari. William Hazlitt escrivia amb relació a fer excursions sol: «A l'aire lliure la naturalesa és prou companyia per a mi. En aquests moments mai em trobo menys sol que quan estic sol.»<sup>25</sup> Robert Louis Stevenson era de la mateixa opinió: «per fruit plenament d'una excursió a peu ha de realitzar-se en solitari.»<sup>26</sup> Constitueix una evidència que la soledat —quan és volguda— provoca un intens sentiment de llibertat i d'emancipació de qualsevol lligam. La marxa en solitari facilita una llarga i profunda immersió en un mateix. Rousseau o Tòreu, per exemple, alaben aquesta opció com un temps privilegiat per a la meditació i la retrospecció.

Caminar en solitari no sols facilita la consciència amb un mateix, sinó també una profunda comunió amb l'entorn. El monjo benedictí François Cassingena-Trévedy afirma que «només es camina bé quan es camina a soles. No és perquè es tingui major llibertat per caminar al ritme personal o perquè es vagi més de pressa, sinó perquè només llavors un es pot concentrar per complet en la immensa lliçó que s'està rebent de totes bandes.»<sup>27</sup> Personalment, reconec el plaer de caminar sol i ho practico amb una regularitat que varia segons les èpoques; si bé també m'encanta fer-ho amb bona companyia. Alguns dels meus millors records a la muntanya estan vinculats a excursions en solitari, com aquella ascensió pràcticament de nit per anar a dormir al cim del Puigmal, mentre m'entrenava per una expedició a l'Himàlaia. Al capdamunt, sota una delicada nevada, escalfant una sopa i enfundat en el sac de dormir, vaig ser profundament feliç.

Encara que pugui resultar estrany per alguns, fins i tot en companyia, caminar pot facilitar la introspecció. Virgina Woolf, parlant del seu pare, l'escriptor Leslie Stephen, explica: «sortia a caminar sol després d'esmorzar, o amb companyia d'algu altre, i tornava poc abans de sopar. (...) segons ens expliquen, podia passar tot el dia amunt i avall travessant els erms, sense dirigir més d'una o dues paraules al seu acompanyant.»<sup>28</sup> L. Stephen no era pas considerat una persona sorruda, sinó més aviat tot el contrari «el més amable dels homes».<sup>29</sup>

El pelegrinatge religiós ha estat una de les grans formes culturals i codificades que ha pres el caminar. En el món actual, les antigues peregrinacions han perdut bona part de la seva motivació de devoció, redemptora i de salvació. En canvi, s'han convertit en una mena d'arquetip de caminar introspectiu, sigui en solitari o també amb companyia. Enrique Gómez León, professor de filosofia, en el llibre on descriu la seva experiència de peregrinació a Sant Jaume de Galícia, escriu sobre la interpretació de la peregrinació avui dia com un viatge cap a un mateix i en subratlla tres qüestions. «1. Si peregrinar és viatjar cap a un mateix, llavors el camí que recorrem és la vida. Però el camí no és la vida, sinó el seu simulacre. I, amb tot, perquè no és la vida, aquesta es pot manifestar plenament en el camí. 2. El viatge cap a un mateix és el viatge cap a l'esperit, si bé, el que es manifesta a crits en el camí és el cos. I, això no obstant, en la revelació del cos resplendeix quelcom més durador. 3. Pere-

grinar és deslligar-se de la quotidianitat i experimentar el vigorós sabor de la llibertat. El camí, però, té un destí prefixat. I, tanmateix, en aquesta submissió a la meta un mateix viu amb singular beatitud la llibertat.»<sup>30</sup>

Gómez León continua explicant que, segons ell, «el camí a Sant Jaume és una via iniciàtica a través de la qual el peregrí, si té sort, arribarà a conèixer-se millor. La contínua introspecció de si mateix, en l'enfrontament diari amb els obstacles que li presenta la ruta, constitueix llavors una mena de viatge interior, del qual, el viatge exterior que porta a terme amb els peus, funcionaria com un mirall. El veritable camí seria el camí cap a endins, cap al més íntim, que és també el més allunyat: ho solem anomenar esperit.»<sup>31</sup>

El filòsof Frédéric Gros, reflexionant sobre les llargues marxes explica que és precisament la durada de diversos dies el fet principal que accentua el moviment de desvinculació de la quotidianitat. Defensa que el caminant no és feliç malgrat les privacions, les dificultats i l'austeritat de la marxa, sinó precisament gràcies a tot això. La fatiga purifica, destrueix l'orgull, sosté.<sup>32</sup> «Caminant fins i tot ens escapem de la idea d'identitat, de la temptació de ser algú, de tenir un nom i una història. (...) ¿ser algú no és encara una obligació social que encadena (ens lliga a ser fidels al retrat d'un mateix), una ficció estúpida que pesa sobre les nostres espatlles? Caminant, com que el cos que camina no té història, només un corrent de vida immemorial, la llibertat consisteix a no ser ningú.»<sup>33</sup>

## 5. Un estímul per la reflexió i la creativitat

Fa temps que se sap amb total certesa que caminar millora l'estat cardiovascular del nostre organisme. També és cert que, des de com a mínim l'època dels filòsofs grecs peripatètics, molts pensadors i creadors han descobert una connexió profunda i intuïtiva entre caminar, pensar i escriure. El 1802 Karl Gottlob, al seu llibre *El arte de pasear*, escrivia: «Passejar pel camp, on els elements de la naturalesa estimulen amb dolçor l'activitat de la ment i amb les seves variacions la mantenen immersa en un agradable joc, promou el tracte amb un mateix de manera descomunal, i, per cert, sense el caràcter penós que a la llarga impregna la introspecció entre les quatre parets d'una habitació.»<sup>34</sup> Henry David Thoreau va escriure al seu diari: «en el moment que les meves cames comencen a moure's, els meus pensaments comencen a fluir.»<sup>35</sup>

Els i molts altres pensadors van constatar els beneficis de caminar per a reflexionar i escriure. Avui dia, gràcies a estudis neurològics recents, hem pogut comprovar científicament que, certament, el fet de caminar potencia la capacitat mental, la percepció i la creativitat de múltiples maneres. Els investigadors han demostrat que existeix una relació vital entre el moviment del cos i el flux de pensament, especialment en relació amb el treball creatiu. És a dir, caminar aporta claredat al pensament, afavoreix la creativitat i millora l'estat d'ànim. Tal com explica el neuròleg Shane O'Mara, la nostra activitat cerebral canvia quan ens movem i determinats ritmes elèctrics cerebrals que abans es mantenien inactius passen a activar-se.

El cervell té dues maneres bàsiques de treballar, una d'activa i executiva, i una altra per defecte. La manera activa requereix centrar l'atenció i processar detalls. La manera per defecte consisteix en deixar vagar la ment, recórrer repetidament a la memòria autobiogràfica i allunyar l'atenció de l'entorn immediat. Dediquem enormes quantitats de temps a deixar vagar la ment, però això no implica ociositat ni pèrdua de temps. Al contrari, la divagació mental facilita la resolució creativa de problemes. De fet, les dues maneres són les cares d'una mateixa moneda.<sup>36</sup> La vida guanya temps i espai, duració i amplitud quan recuperem la capacitat de contemplar i d'entretenir-nos badant. Anhelar la dispersió, establir una relació amb ella, donar-li un nom propi, obre el pensament en comptes de comprimir-lo, defensa Marina van Zuylen.

Caminar és una forma d'ociositat activa que facilita la pràctica de la divagació mental i l'intercanvi entre estats mentals. Per a crear quelcom nou, cal combinar idees en alguna forma nova d'associació. Deixar vagar la ment permet la col·lisió d'idees, mentre que centrar l'atenció permet comprovar si el resultat és absurd o nou i interessant. De fet, els investigadors consideren la divagació mental com una forma de "pensament divergent". Doncs bé, resulta que tot indica que la velocitat a la qual sol fer-se una marxa resulta ideal per pensar d'aquesta manera.<sup>37</sup> Rebecca Solnit assenyala: «m'agrada caminar perquè és lent i sospito que la ment, com els peus, treballa a quatre quilòmetres per hora.»<sup>38</sup> En aquesta mateixa línia, els estudis realitzats suggereixen que «caminar constitueix un potent impulsor de la cognició creativa a causa de la forma particular en la qual s'engranen associacions remotes en el cervell, a part dels estímuls proporcionats per la naturalesa.»<sup>39</sup>

Hem evolucionat com una espècie mòbil, som ments en moviment. Els nostres cervells han evolucionat pel moviment, som «cognitivament mòbils».<sup>40</sup> Aquesta vinculació entre caminar i pensar havia estat àmpliament constatada per molts pensadors. Entre ells, són cèlebres les paraules del filòsof francès Jean-Jaques Rousseau qui assegurava «només puc meditar mentre camino. Si m'aturo deixo de pensar; la meva ment només treballa amb les meves cames.»<sup>41</sup> De fet, Rousseau va ser qui va traçar els plànols de l'edifici ideològic que recolliria el fet de caminar més enllà de la seva funció purament locomotora.<sup>42</sup> Ell mateix escriu: «Mai he pensat tant, existit i viscut, ni he estat tant jo mateix —si se'm permet la frase— com durant els viatges que he fet a peu.»<sup>43</sup> En la mateixa línia, Friederich Nietzsche va arribar a dir que «només tenen valor els pensaments que ens arriben mentre caminem.»<sup>44</sup> Robert Macfarlane considera que caminar va més enllà d'una manera d'arribar al coneixement, si no que «és, en si mateix, una forma de coneixement.»<sup>45</sup>

D'altra banda, existeix un corrent d'opinió que considera que la mateixa activitat pot arribar a ser considerada com una pràctica artística. Creada el 1967, *Line made by walking* va ser, sens dubte, una de les obres artístiques més trencadores del segle XX. El seu autor, el britànic Richard Long, va caminar repetidament al llarg d'una línia recta, tot travessant un camp d'herba a Wiltshire. Quan el seu pas va ser prou visible sobre la vegetació aixafada, en va fotografiar el resultat. La proposta ha estat considerada com un destacat exemple de *land art* i d'art conceptual. Un altre exemple més recent és el també britànic Jeremy Wood, qui fa més de quinze anys que utilitza el GPS i el seu cos per a crear obres d'art. Aquestes reflecteixen els seus hàbits en caminar o l'ús de l'espai públic, alhora que permeten comprovar que la nostra manera de caminar és personal i intransferible. «Caminar és com dibuixar —



explica. Podem fer-ho en línia recta o girant i fent tombs. Poden fer gargots passejant endavant i enrere o saltar per afegir textura.»<sup>46</sup> És evident que la mateixa dificultat de definir el concepte d'art deixa oberta la porta a la discrepància, si bé, també és evident que, com a mínim, l'exploració en aquests camps pot resultar enriquidora i intensament evocadora.

«Les idees fixes són com les rampes als peus:  
el remei és continuar caminant.»  
Søren Kierkegaard, 1813-1855

## Part II

### Les potencialitats

#### 6. Un món en crisi

El primer moviment sistemàtic de teoria econòmica va ser la fisiocràcia, la qual va sorgir al segle XVIII com a reacció al pensament mercantilista. Els seus seguidors consideraven que la prosperitat només podia basar-se en allò que la naturalesa fos capaç de regenerar cíclicament. Els límits els marcava la degradació de les condicions que possibilitaven el renaixement d'aquesta riquesa. En canvi, l'economia neoclàssica va tallar el cordó umbilical amb la terra, amb la naturalesa i amb les condicions que sustenten la vida. «El capitalisme té una lògica extraterrestre», sosté la investigadora i activista Yayo Herrero. L'economia dels països més rics del món ha evolucionat progressivament divorciant-se de la Terra, somiant viure en un planeta inesgotable. Hem creat una economia fantasiósament ingràvida, desconnectada dels límits. Una economia que ha crescut i s'ha expandit en una mena d'absència de gravetat, sense admetre que s'assenta sobre una realitat física i que, per tant, també està sotmesa als dictats de la mecànica i la termodinàmica.

El capitalisme ha renegat dels límits i s'ha tornat un fanàtic del creixement infinit. Ha confós deliberadament producció amb extracció.<sup>47</sup> L'economia s'ha independitzat del món físic, però, és clar, fent trampa, dilapidant «el llegat de la fotosíntesi realitzada cents de milions d'anys enrere.»<sup>48</sup> Hem crescut desorbitadament i hem globalitzat l'economia mercès al petroli, un hidrocarbur líquid d'origen fòssil format per la transformació de matèria orgànica enterrada profundament durant milions d'anys, una substància energèticament densa i fàcil de manipular com cap altra. Un litre de petroli conté aproximadament trenta milions de julis d'energia, que traduït a treball humà equival al treball físic d'una persona durant vuitanta-tres intenses hores, sense descans, o bé, aproximadament en deu dies amb jornades esgotadores de vuit hores.<sup>49</sup> Només el petroli permet que en aquest racó de món on vivim, cadascú de nosaltres, de mitjana, disposi de l'energia equivalent a 45 esclaus pedallant les 24 hores del dia.<sup>50</sup>

Hem crescut amb una economia que explícitament ha optat per no preocupar-se a proporcionar benestar per al conjunt dels éssers humans ni per la resta de la vida al planeta. Una economia que funciona a crèdit, on cada generació encoloma els problemes a la següent. Nombrosos autors, però, no consideren que la situació es degui a un "error del sistema", sinó més aviat al contrari. Tal com ha documentat Naomi Klein a *La doctrina del xoc*, els teòrics neoliberals han defensat l'ús de les crisis per imposar les seves polítiques aprofitant el capteniment de la gent. La crisi del 73 va preparar el terreny per l'ascens d'aquesta ideologia del darrer capitalisme que tan bé van desenvolupar Margaret Thatcher i Ronald Reagan. Ideologia que ha treballat àrduament per la desregulació en tots els àmbits de l'economia i de la política, i per una globalització al servei d'interessos molt particulars, venuda com a modernitat. El creixement econòmic ha estat notablement més lent a l'era neoliberal que en

dècades anteriors, però, “curiosament”, no pels més rics.<sup>51</sup> Seixanta anys de reequilibrament de rendes van deixar pas a una explosió cada vegada més vertiginosa de les desigualtats al món. El resultat és concentració enorme de la riquesa i un augment terrible de la pobresa. Les desigualtats també es manifesten pel que fa a les responsabilitats ambientals: els països rics on vivim només el 19% de la població del planeta, hem emès el 94% dels gasos amb efecte hivernacle.<sup>52</sup>

Autors com Bruno Latour consideren que una bona part de les classes dirigents han arribat a la conclusió que no hi ha prou espai a la terra per elles i la resta d’habitants. «Des dels anys vuitanta, les classes dirigents ja no pretenen dirigir, sinó situar-se sans i estalvis fora el món.»<sup>53</sup> El mateix autor considera que la qüestió climàtica està en el cor de tots els reptes geopolítics i es troba directament vinculada amb els problemes d’injustícia, de desigualtats i que no som conscients de com el negacionisme climàtic organitza tota la política present, probablement perquè admetre’l amb totes les seves conseqüències suposa admetre també el fracàs la fi del capitalisme.

«Reprenquem la gastada metàfora del *Titànic*: les classes dirigents estan compreent que el naufragi és inevitable; es fan amb els bots salvavides i demanen a l’orquestra que continuï tocant per gaudir de la nit abans que l’agitació excessiva alerti a les altres classes.»<sup>54</sup> Si no és així, resulta molt difícil entendre episodis com els d’ExxonMobil a inicis de la dècada dels noranta quan, malgrat tenir plena consciència del canvi climàtic i els seus perills mercès a excel·lents investigacions científiques realitzades, van decidir invertir massivament en l’extracció frenètica de petroli, a la vegada que finançaven amb una allau de diners campanyes que negaven l’existència d’aquesta amenaça.<sup>55</sup>

Podem continuar prenent decisions equivocades que augmentaran el patiment de les futures generacions, però ja no podem amagar les crisis sota l’estora. Sigui com sigui, a hores d’ara som davant l’inevitable aterrament forçós al qual ens obliga l’enorme crisi ecosocial que hem provocat: emergència climàtica, crisi de biodiversitat, crisi de materials i d’energia, crisi de l’agricultura industrial i la perspectiva immediata d’escassetat d’aliments i fams gravíssimes. Els científics estan d’acord tant en el diagnòstic com en la solució: no n’hi ha altre que reduir abruptament aquest metabolisme que hem engreixat amb condicions artificials. És a dir, ens agradi o no, estem abocats a un decreixement material de l’economia.

Malauradament, com assenyala Herrero, els qui estan emparats pel poder econòmic, polític i militar aspiren a mantenir aquesta ficció de créixer il·limitadament. «La il·lusió de l’expansió sense límits, de surar sense esforç, és droga dura.» Però «no es poden fer les paus amb Gaia i a la vegada contemporitzar amb la lògica fantasiosa i sacrificial del capitalisme.» El capitalisme i especialment en aquesta darrera fase de neoliberalisme desfermat, funciona com un veritable fonamentalisme religiós amb un dogma inviolable: el benefici és sagrat i està per damunt de tot, fins i tot de la vida. Aterrar, abandonar la fantasia criminal i suïcida del model econòmic vigent i suposa una veritable «insurrecció cultural».<sup>56</sup>

La realitat ens mostra que, tot i les esperances de la nova fe religiosa de la tecnològia, continuem sent vulnerables, finits i interdependents.<sup>57</sup> Els reptes als quals ens

enfrentem no són tecnològics sinó socials i culturals. «Estem plantejant un problema sense solució: créixer indefinidament en un planeta finit. (...) La solució que necessitem no és científica ni tecnològica: només social. Simplement, ens cal un nou sistema econòmic i social que no necessiti forçosament el creixement.»<sup>58</sup> Com assenyalava Naomi Klein, «el canvi climàtic és el símptoma, però la malaltia és el capitalisme.»<sup>59</sup> Ens cal desacoblar el concepte de prosperitat del de creixement. A favor hi juga el fet comprovat que, a partir d'un nivell que garanteixi uns mínims, la felicitat no està vinculada a un augment del consum. El decreixement serà inevitable, el repte està a fer-ho de la manera més ordenada, progressiva i justa possible, ens repeteixen els experts. «Siguem clars: el model és mort —assenyala l'arquitecta i urbanista Raquel Rolnik—. El model actual no té cap capacitat d'oferir una resposta concreta a l'actual crisi ambiental, social i política. Encara més: no té altra cosa per oferir que la desigualtat social i la destrucció de l'espai.»<sup>60</sup>

Les decisions claus que hem de prendre respondran, com sempre, als valors presents a la societat i els valors no es produeixen en un laboratori. És a través de la cultura que es construeixen. Com afirma Toni Puig, la cultura facilita els valors ètics que donen sentit a la vida. No podem viure sense cultura perquè no podem viure sense una vida amb sentit.<sup>61</sup> Nancy Huston (2017) sosté que una de les característiques essencials d'aquests mamífers anomenats Sapiens és la consciència de la finitud. La mort ens exigeix buscar un sentit a la vida, tot i que molt probablement no en té.

La cultura es converteix així en un motor de generació de sentits per l'existència. La cultura sempre són idees, valors, estils, mentalitats. És sentit, és símbol, és a dir, la cultura és el somni de què volem ser, del que hem de ser; el que ens esforcem per viure, per conèixer, per sentir, per comprendre.<sup>62</sup> Jonathan Holloway, en una entrevista declarava: «Alguna cosa ha de canviar el món, que és evident que ha de canviar. Esperàvem que ho fessin els polítics, però, atesa l'actual situació mundial i les actuacions d'una gran part dels polítics, ho hauran de fer els artistes, els escriptors, els creatius, els líders culturals i la ciutadania en general.»<sup>63</sup>

## **7. Caminar com a pràctica regenerativa**

L'agricultura regenerativa descriu pràctiques agrícoles i ramaderes basades a conservar i millorar la fertilitat del sòl. Aquesta es basa fonamentalment en la matèria orgànica. Està formada en la seva major part per carboni, millora la resistència a l'erosió, incrementa la capacitat de retenir aigua i augmenta i permet albergar una major biodiversitat. Aquest tipus d'agricultura genera molt menys CO<sub>2</sub> que l'agricultura intensiva industrial i és capaç de capturar-ne molt més. És una pràctica que restaura el potencial dels serveis ecosistèmics, redueix dràsticament els costos variables (prescindeix dels adobs químics, per exemple) i incrementa els rendiments. Crea ocupació i riquesa local i connecta a les persones amb una nova visió de les relacions entre humans i naturalesa.

I si caminar també pogués ser considerat com una activitat “regenerativa”? Quines són les característiques i el potencial de caminar en aquest sentit? Si tal com s'ha mostrat abans la solució als reptes als quals ens enfrontem passa per la cultura i si

caminar és en essència una pràctica cultural, és evident que aquesta activitat forma part de la solució.

### > **La gratuïtat de caminar**

Una de les característiques més evidents del sistema capitalista és la seva dinàmica expansiva tendent a colonitzar i mercantilitzar pràcticament tots els aspectes de la vida humana, pública o privada i a totes les edats. Certament, l'equipament i els serveis que s'ofereixen per caminar forma part de tot això, tanmateix, l'activitat en ella mateixa es resisteix tossudament. Caminar continua sent quelcom essencialment gratuït i calen només unes sabates i poca cosa més per sortir a caminar. En el context actual, aquesta característica resulta revolucionària, pràcticament antisistema. Caminar és quelcom íntimament relacionat amb la independència i la llibertat. L'escriptor i alpinista anglès Leslie Stephen, al seu darrer assaig *In Praise of Walking* (1902), explicitava clarament la sensació d'independència i allunyament que hom experimentava al fer un viatge a peu: «Lliure de la molèstia que suposen els horaris de tren i les màquines, un es posa en mans de les seves cames...».<sup>64</sup> Més recentment, López Silvestre al pròleg del clàssic *El arte de pasear, de Karl Gottlob Schelle*, escrivia: «pocs plaers hi ha més barats. Poques coses ens continuen allunyant més de l'aclaparadora dinàmica del consumisme urbà que una simple passejada sense una clara destinació.»<sup>65</sup>

### > **La reivindicació de la lentitud**

En un món obsessionat per la velocitat, per fer-ho tot més ràpid, per aconseguir més i més en menys temps, abraçar la lentitud representa situar-se pràcticament fora del sistema. Ser lent està mal vist. És sinònim de poques llums. Ara bé, en aquests temps embogits, la calma s'ha convertit en un bé escàs, en un veritable tresor que no és fàcil d'obtenir, ni tan sols amb diners. En la intimitat de la consciència pròpia, són cada vegada més els qui l'anhelen. Malauradament, el *tempus fugit* del qual parlava Virgili no és ben bé el de la vida sinó simplement el de la productivitat i el consum. El consum, escriu Luciano Concheiro, s'ha convertit en un sistema simbòlic de comunicació per mitjà del qual els individus construeixen les seves identitats. Les nostres vides estan atrapades pel consum: vivim consumint i consumim per donar sentit a les nostres vides. Mentrestant busquem desesperadament trobar "temps" sense qüestionar-nos com vivim i, en conseqüència, com podríem viure.

Jonathan Crary sosté que la vida sense pausa fomenta una cultura buida, enfocada a l'autopromoció i a satisfer els desitjos a través del consum i de manera instantània, mantenint-se cada cop més allunyats dels altres i de qualsevol sentit de la responsabilitat que això pugui comportar.<sup>66</sup> Però és impossible sostenir la vida sense assumir corresponsabilitats. Vivim un moment marcat per l'excés de culpa i l'absència de responsabilitat, afirma Yayo Herrero, mentre el neoliberalisme cultural impulsa la dissolució dels llaços, dels vincles que ens porten a cuidar-nos els uns als altres i que han assegurat durant mil·lennis la supervivència com a espècie. Ha quedat del tot demostrat que és la cooperació i no la competència la que ens ha permès superar les dificultats. Però, ens queda temps per la cooperació, per la solidaritat, per a l'empatia? El fet és que no podem triar viure sense ser dependents

d'algú o altre en algun moment de les nostres vides. La llibertat es dona en un entorn de límits i fragilitats.<sup>67</sup>

A *La lentitud*, Milan Kundera escriu: «Quan les coses passen massa de pressa, ningú no pot estar segur de res, de res, ni d'un mateix» I explica tot seguit que el grau de lentitud és directament proporcional a la intensitat del record, mentre que el grau de velocitat és directament proporcional al de l'oblit. La pressa ens condemna a l'oblit, assegura J. Tolentino. Tot es redueix a una producció i destrucció accelerada, a consumir temps. Com més ràpid el consumim, menys en tenim. La velocitat no estalvia temps, al contrari, l'escurça, el destrueix. Estem atrapats en la cultura de la pressa i de la falta de paciència. Vivim en un estat constant d'hiperestimulació i hiperactivitat que ens resta capacitat de gaudir i fruit de la vida, defensava Carl Honoré.<sup>68</sup> Byung-Chul Han afirma que hem expulsat de la vida tot allò que no és activitat i que la hiperactivitat resulta letal. La vida permanentment ocupada no deixa espai a la contemplació i així resulta impossible fruit de l'amabilitat de la bellesa.

El temps és fruit d'una relació sociopolítica, sosté Jorge Moruno. Tota revolució, tota aspiració de canvi implica reordenar el repartiment i el sentit del temps. En l'època de l'híper velocitat, caminar és vist sovint com un endarreriment. I tenen raó. Representa tornar a una concepció antiga del temps, pràcticament precapitalista, si es vol. Els caminants alenteixen el temps —escriu Le Breton— per tornar a ell des de les seves arrels. Llisen cap a una altra dimensió del temps sense urgències, on és possible aturar-se per contemplar d'un paisatge o per descansar.<sup>69</sup>

Tot i que per a la majoria, caminar suposa una activitat física no competitiva dirigida a fruit de l'instant. Caminar permet acomodar-se a un ritme no dictat per cap autoritat externa i rebutjar les tecnologies que fan guanyar temps i perdre la vida. La reivindicació de la lentitud suposa també trencar amb les exigències de rendibilitat, d'eficàcia i de rivalitat. La lentitud és tremendament subversiva. Caminar, recordava Bruce Chatwin, suposa moure's a la velocitat natural de la persona: el ritme del cor i de la respiració.<sup>70</sup> El valor de caminar com a pràctica regenerativa és mostra de manera contundent en aquest aspecte.

## > **La recuperació de la consciència del cos i la salut**

L'actual sistema econòmic capitalista postindustrial ha aguditzat i continua aprofundint en la pèrdua del sentit de l'espai, del temps i la corporeïtat de l'individu. Per contra, des del segle XVIII, caminar pel gust de fer-ho ha constituït un acte de resistència a aquests processos. El fenomenòleg Edmund Husserl, el 1931 va descriure precisament caminar com una experiència a través de la qual entenem el nostre cos en relació amb el món.<sup>71</sup> L'automòbil, però, s'ha convertit en el rei de la nostra vida diària i ha convertit el cos en quelcom superflu per a milions dels nostres contemporanis, alerta Le Breton.<sup>72</sup>

Els processos de sedentarització propiciats pel sistema per aconseguir majors consums i beneficis han sobrepassat qualsevol límit d'allò que es pot considerar moralment i mèdicament indispensable per al manteniment d'una vida digna i saludable. Els índexs d'obesitat de la població dels EUA —la meca del sistema— en són

un bon exemple. Mentre que Hipòcrates afirmava que caminar és la millor medicina, en les societats occidentals, la majoria de la població passa la major part del dia asseguda, una posició per la qual no hem estat dissenyats i que pot acabar tenint conseqüències nefastes per a la salut i el nostre benestar. Alguns investigadors han arribat a comparar el creixement i abast el sedentarisme amb el tabaquisme, en termes de salut pública.<sup>73</sup>

El cos, avui dia, o bé és objecte de la pressió del consum, o bé és percebut —de manera conscient o inconscient— com un destorb, com una mena d'apèndix del cap que estem obligats a arrossegat a tot arreu i que ens genera més problemes que altra cosa. Els transhumanistes el consideren obsolet i, de fet, en el metavers, els cossos ja esdevenen irrelevants. Per mitjà d'un suport lògic en un ciberespai que actua com una metàfora del món real, els humans podem interactuar socialment i econòmicament com a icones o avatars, sense limitacions físiques. Algú pot assenyalar com una contradicció a la tendència exposada, la creixent popularitat del senderisme (nom amb el qual ha estat rebatejat l'excursionisme des dels anys 90 del segle passat a casa nostra). El pes d'aquesta activitat en les grans superfícies dedicades al món de l'esport i les activitats a l'aire lliure permet corroborar-ho.

Tanmateix, la revaloració de caminar com a activitat de lleure no anul·la la denigració que ha sofert en el seu ús com a mitjà quotidià de locomoció, únicament en mostra la desconcertant paradoxa. En general, la desconexió amb els ritmes naturals en les societats occidentals ha estat tan gran que autors com Rebecca Solnit sostenen que la majoria de persones que viuen en zones urbanes i industrials els cal repensar el temps, l'espai i els seus propis cossos abans de poder transformar la mobilitat de les seves vides diàries.<sup>74</sup>

Ens agradi o no, els canvis als quals ens aboca la crisi ecosocial estaran marcats per un irremeiable decreixement en el consum d'energia. Les transformacions que arribaran probablement, afavoriran el fet de caminar amb la qual cosa, paradoxalment, una necessitat pot acabar comportant un enorme benefici individual i social. Caminar millora tots i cada un dels aspectes del nostre funcionament social, psíquic i neuronal. Caminar és bo pel cos, pel cervell i pel conjunt de la societat. És a dir, ens cal que caminar es converteixi en una part natural i habitual de la vida quotidiana.<sup>75</sup>

## > **La recuperació de la consciència de l'espai**

Un camí —escriu Robert Moore— és una manera de donar sentit al món. Existeixen infinites formes de travessar un territori, les opcions són aclaparadores i sovintegen els perills. La funció d'un camí consisteix a reduir aquest ingent caos a una línia intel·ligible.<sup>76</sup> Un camí s'oposa per definició a la immensitat del món. Caminar fa camí i els camins configuren la manera de veure els territoris. Moore destaca que, antigament, els territoris que eren habitualment transitats passaven a esdevenir una mena d'arxius de coneixement comunitari i de significat simbòlic. Avui dia, si bé moltes carreteres o línies de ferrocarril ressegueixen antigues rutes que en el passat es feien a peu, un gran nombre de les persones han perdut el vincle elemental entre nosaltres i el territori, entre els nostres peus i la terra.<sup>77</sup>

Les comoditats i la velocitat dels moderns mitjans de transport ens ha acabat aïllant de l'entorn. Es pot dir que, a hores d'ara es viatja en dues dimensions. La tercera, la profunditat, el contacte amb l'espai recorregut, desapareix reduït a una finestra que ben bé podria ser una pantalla. Així mateix, ja no cal conèixer l'itinerari per on es circula, ni les seves característiques, condicions o perills. Els moderns sistemes de posicionament global per satèl·lit (GPS) han eliminat pràcticament aquesta necessitat, sumat a l'abundància d'estacions de servei que pràcticament asseguren el subministrament de combustibles i menjar (en el cas de les autopistes és del tot evident). Hem deixat de transitar un espai per merament traslladar-nos d'un punt a un altre del territori destí (en aquest sentit, el viatge en avió resulta paradigmàtic).<sup>78</sup>

En canvi, caminar, travessar territoris a peu permet recuperar la noció de trànsit i la tercera dimensió del viatge, la profunditat. El viatge a peu permet establir relacions lentes, pausades, íntimes amb el territori. Facilita les relacions conscients on el medi deixa de ser un simple decorat i torna a formar part de la vivència. Segons Le Breton, «caminar és un mètode d'immersió en el món, un mitjà per deixar-se penetrar per la naturalesa, per posar-se en contacte amb un univers inaccessible per mitjà de les maneres de conèixer o percebre propis de la vida quotidiana.»<sup>79</sup> Per poder realitzar-ho plenament, però els GPS no ajuden pas. L'atenció deixa de posar-se en el medi per restar capturada per la pantalla. Ja han començat a sorgir veus que defensen el caminar sense més mitjans que un simple mapa si realment es vol establir un diàleg amb l'entorn i els paisatges.

Stephen, un gran enamorat dels Alps afirmava: «Allò que atorga el seu encant a paisatge britànic més anodí és creuar-lo a peu.»<sup>80</sup> Caminant no ens situem davant els paisatges, sinó que passem a formar part d'ells. Aquesta relació privilegiada amb el territori implica aspectes emotius i educatius per l'individu i, col·lectivament, contribueix a l'activació patrimonial. Sovint es camina per gaudir mirant, per descobrir, per conèixer, per apreciar, per entrar en contacte amb l'entorn, en definitiva per valorar. Avui dia, caminar pot considerar-se sovint com una pràctica cultural de relació amb el territori i el patrimoni.

Sortir a caminar, bé sigui per la ciutat o pel camp, reconnectar-se amb l'espai obert presenta, a més, una altra dimensió, potser menys evident, però absolutament transcendental en aquests moments i que té a veure amb el funcionament de mecanismes essencials de supervivència dels humans. La memòria, la facultat de retenir i recordar el passat, ens fa capaços d'adquirir i retenir informació sobre nosaltres mateixos, el nostre entorn i les conseqüències del nostre comportament. La memòria és imprescindible per l'aprenentatge. Per poder memoritzar, aprendre i anticipar és necessari estar atent. L'atenció és un mecanisme cerebral que prioritza els estímuls i pensaments rellevants i ignora els menys importants o les distraccions. Recordar és imaginar. La nostra ment reelabora els records per anticipar el futur i fins i tot l'empatia és filla de la imaginació. Sense memòria, imaginació, sentiments, empatia i atenció —afirma Yayo Herrero— no hi pot haver cures, ni precaució, ni moral, ni política, ni drets.<sup>81</sup>

Però que passa si vivim concentrats en pantalles que saturen els mecanismes cerebrals de l'atenció? Que passa si els continguts estan bàsicament pensats per induir al consum i molt rarament coincideixen «amb els que seleccionaria un cervell pen-



dent de la supervivència en temps de crisi ecosocial.»<sup>82</sup> Que passa si aquests continguts estan dissenyats i controlats per grans conglomerats mediàtics, a través de complexos algoritmes, per tal que comprem més, votem a qui cal, desconfiem de tot i ens carreguem d'odi. El poder que adquireixen aquestes empreses quan arriben a controlar el que cal recordar i el que cal oblidar és enorme. Evidentment, procuraran que oblidem tot allò que ens amenaça.<sup>83</sup> És en aquest context ombriu però real, que considero que el fet de caminar pot adquirir un notable paper desintoxicador i regeneratiu, un paper de reconnexió amb l'espai, amb la realitat física i amb els altres.

### > **Provocar la reflexió, la contemplació i la creativitat**

Raonar exigeix temps, calma, mentre que l'acceleració constant en què vivim immersos no ho afavoreix pas. La manca de reflexió ens carrega de prejudicis, ens aboca a la irracionalitat i les males decisions, quelcom especialment perillós a escala individual, però especialment pel que fa a organitzar la vida en comú. Les crisis que tenim plantejades exigeixen intel·ligència, reflexió, creativitat i refer complicitats i vincles socials de solidaritat. Caminar és una de les grans maneres de salvaguardar un temps que sabem que és especialment fecund en el foment de les formes més lliure de cognició creativa.

Caminar —explica O'Mara— ens porta a un lloc on els pensaments són més nítids. Per aquesta raó defensa que les persones amb responsabilitats per gestionar complexos problemes polítics, organitzatius o d'altres tipus, haurien de sortir de les sales de reunions i començar a caminar per «orientar-se vers millors solucions i vers un món millor.»<sup>84</sup> Le Breton considera que caminar permet anar més enllà de les «aparences organitzades i esterilitzades» de les nostres ciutats o camps. Constitueix una immersió en la sobreabundància del món que hem deixat de veure per culpa de la tecnologia que intermèdia en la nostra relació amb l'entorn i les persones. Caminar purifica la mirada de les rutines que no ens deixen veure gaire cosa al nostre voltant.<sup>85</sup> Caminar ens afina els sentits i ens distancia de l'ordinari per poder copsar l'extraordinària complexitat i riquesa de la realitat.

## **8. Caminar com a pràctica transformadora**

Caminar sol ser el sistema de transport més lent —encara que no sempre—, però també és el més lliure. És el primer que adquirim entusiasmat aproximadament a l'any d'haver nascut i el darrer que volem perdre quan ens fem grans. Ens dota d'autonomia per desplaçar-nos i, per tant, per prendre decisions i governar-nos. S'ha demostrat que els nens que arriben a l'escola caminant obtenen millor rendiment escolar degut no només al fet que arriben “desperta”, sinó perquè la necessitat de prendre decisions afavoreix la maduració personal. Caminar ens atorga una experiència directa de l'espai travessat, sense intermediaris que puguin distorsionar la percepció. Caminar ens fa lliures. Sense camins no hi ha llibertat.<sup>86</sup>

La idea de llibertat està intrínsecament lligada a caminar i, per tant, també als valors democràtics. Que a un lloc s'hi pugui arribar a peu és la millor garantia d'equitat i accessibilitat amb què es pot comptar. És també el sistema de locomoció més respectuós i tolerant amb la resta de mitjans, i no pas a l'inrevés. No contamina, no fa soroll, no pot causar danys greus a altres persones. Caminar ens iguala, tot i les diferències que puguin presentar els individus. Caminar no ajuda a sentir-se més fort o més ràpid o més prioritari que els altres. D'altra banda, és una pràctica que no cal regular, ho fem de manera natural amb l'única norma d'un mínim de respecte i tolerància.<sup>87</sup> Tenint en compte aquests aspectes, pot una pràctica tan bàsica, tan humil exercir un paper transformador dels nostres espais, de les nostres societats?

## > **Caminar per transformar les ciutats**

La manera en què hem concebut les ciutats des de després de la II Guerra Mundial té molt a veure amb el petroli i l'èxit extraordinari del vehicle privat. L'automòbil es va convertir en un veritable símbol de les noves classes mitjanes (o proletàries benestants) i va atorgar-los una accessibilitat inèdita per a distàncies curtes i mitjanes. L'èxit del vehicle privat va potenciar una indústria potentíssima —la de l'automòbil—, a partir de la qual s'ha generat una cultura hegemònica nascuda rere el parabrisa d'un vehicle. Només així es pot entendre, per exemple, que aproximadament un 70% de l'espai públic dels carrers estiguin destinats a l'automòbil, mentre que la gent que es mou sense utilitzar-lo sigui molt més nombrosa. Val a dir que, segons l'Idescat, a Catalunya hi ha 700 vehicles per cada 1.000 habitants, xifra que quintuplica la mitjana mundial i supera l'europea.<sup>88</sup>

Les ciutats han crescut i s'han ordenat fonamentalment a partir de les necessitats de la mobilitat motoritzada privada. Malgrat els intents de compensar-ho, en general, el trànsit ha endurit els espais urbans, els ha contaminat i els ha deshumanitzat. Com va escriure ja fa molts anys Lewis Mumford «El dret a accedir a tots els edificis d'una ciutat en un automòbil privat en una època en què tots posseïm un vehicle és, en realitat, el dret a destruir la ciutat.» El resultat són ciutats de les quals literalment fugen tots els habitants que poden, sempre que poden; ciutats desconnectades de les seves perifèries. On acaba l'asfalt —el domini dels vehicle— acaba la ciutat.<sup>89</sup>

L'arquitecte Pau Faus descriu el cas de Brasília, una ciutat dissenyada per ser la capital del Brasil i construïda del no-res entre 1956 i 1960. Havia de ser «la capital de l'esperança» segons André Malraux, un indret on no hi hauria lloc per a la diferència de classes. I malgrat les bones intencions, Costa i Niemeyer es van oblidar que fos una ciutat “caminable”. El resultat després de més de cinquanta anys és un conjunt incomptable de camins que els seus habitants van haver de fer pel seu compte. Faus escriu: «estem davant un acte de resistència quotidiana on caminar significa —literalment— obrir-se pas, traçar camins i buscar-se la vida. (...) Hi ha ciutats on caminar no és un alliberament sinó un estigma. Això és tristament cert en la immensa majoria de les grans urbs llatinoamericanes. Ciutats on caminar és, sovint, un acte tan perillós com sospitos.»<sup>90</sup>

En la mateixa línia, les reflexions de Francesco Careri continuen sent extremadament eloqüents. Aquest professor d'arquitectura escriu: «A Amèrica Llatina, caminar significa enfrontar-se a moltes pors: por a la ciutat, por a l'espai públic, por a

infringir les normes, por a apropiari-se de l'espai, por a sobrepassar unes barreres que sovint són inexistents, por als altres ciutadans, percebuts gairebé sempre com a enemics potencials. El simple fet de caminar fa por i, per tant, un deixa de caminar: qui camina és un sense sostre, un drogoaddicte, un marginal. El fenomen antiperipatètic i antiurbà és allà més clar que a Europa, on, a parer meu, es troba encara en vies de formació: no sortir mai de casa a peu, no exposar mai el cos sense un embolcall, protegir-lo a la casa o al cotxe, sobretot no sortir després del capvespre, tancar-se en la mesura del possible a *gated communities* a mirar pel·lícules de terror o a navegar per internet memoritzar els consells per a les compres útils per quan va pels centres comercials.»<sup>91</sup>

«Avui dia, l'única categoria amb què es dissenyen les ciutats és la seguretat. Semblarà una banalitat, però l'única manera d'aconseguir una ciutat segura és que hi hagi gent caminant pel carrer: només això permet un control recíproc sense necessitat de tancats o càmeres de vigilància. I l'única manera d'aconseguir una ciutat viva i democràtica és que es pugui caminar sense anul·lar els conflictes i les diferències, que es pugui caminar per protestar i reafirmar el dret a la ciutat. Des que imparteixo classes sento sobre mi cada cop més responsabilitats, i he començat a entendre que el fet de caminar és un instrument insubstituïble per formar no només alumnes sinó també ciutadans, que caminar és una acció capaç de disminuir el nivell de por i de desemmascarar la construcció mediàtica de la inseguretat: és un projecte "cívic" capaç de produir espai públic i actuar en comú.»<sup>92</sup>

A la perspectiva de Careri respecte als valors democràtics i ciutadans vinculats a caminar les ciutats, ara s'hi suma, amb una terrible contundència, la necessitat de reorientar urgentment la gestió de les ciutats davant la crisi ecosocial. Un dels aspectes essencial a transformar és precisament el de la mobilitat per dues raons especialment. D'entrada, no és només que calgui descarbonitzar la mobilitat per lluitar contra l'emergència climàtica, sinó que es tracta de pacificar l'espai públic, tornar a posar les persones en el centre de la gestió i obtenir ciutats agradables, primer que tot, per ser caminades. Malgrat que la Llei de Mobilitat de Catalunya del 2003 va situar la mobilitat a peu com a prioritària en l'àmbit urbà, la realitat és ben diferent. La cultura de l'automòbil privat continua sent omnipresent. Només cal mirar el nombre d'anuncis de cotxes en tanques publicitàries i altres mitjans.

En canvi, les necessitats per assegurar un futur digne per a tothom a les nostres ciutats són més que evidents: cal invertir la piràmide actual coronada pel cotxe privat i situar per davant els vianants, les bicicletes i el transport públic. Ens cal començar a assumir que l'era del vehicle privat haurà estat una anomalia històrica.<sup>93</sup> Les evidències científiques del progressiu esgotament dels combustibles fòssils són irrefutables. Paral·lelament, els investigadors especialitzats a estudiar la disponibilitat de materials fa temps que adverteixen que el planeta no disposa de suficient mineral de liti per fabricar les bateries que farien falta per a transformar en elèctrica l'actual flota mundial de cotxes.<sup>94</sup> El pensament màgic pot ocultar la realitat per un temps, però aquesta reapareix de manera tossuda i agreujada.

Cal afegir que planificar les ciutats per invitar a caminar, és també una qüestió de salut pública, segons afirma Christopher Wild, director de l'Agència Internacional del Càncer. Les investigacions apunten que els factors de l'entorn i dels nostres estils de vida influeixen en el 80% dels casos i només un 20% són atribuïbles a

l'herència genètica.<sup>95</sup> Altrament, la Societat Europea de Cardiologia denuncia que la contaminació de l'aire provoca gairebé nou milions de morts prematures cada any i la major part tenen a veure amb la crema de combustibles fòssils en el transport privat i de mercaderies i amb la producció d'electricitat. Caminar o anar en bicicleta, no sols beneficia els qui ho practiquen, sinó també el conjunt de la societat, especialment en tots aquells casos en què a aquestes persones deixen d'utilitzar un vehicle privat per a moure's habitualment.

La segona raó fonamental rau en el fet que la mobilitat, a més de la seva importància intrínseca, constitueix el millor instrument que tenim per accelerar el canvi de mentalitats —l'imprescindible canvi cultural— donat que veiem el món segons com ens hi movem. És a dir, resulta la manera més ràpida de canviar la percepció de l'espai i la concepció del temps. Caminar la ciutat és propiciar que s'estableixin relacions empàtiques entre les persones i els llocs i entre elles. Le Breton destaca que al contrari que els automobilistes tancats dins el seu reialme, el caminant es troba a l'altura de la resta d'éssers humans i pot sentir-se més fàcilment responsable dels seus actes; és a dir, difícilment pot oblidar la seva humanitat més elemental.<sup>96</sup>

La mobilitat a peu és la que permet una visió més ampla i diversa de l'espai urbà. La periodista mexicana Gloria Serrano, amant de les llargues caminades urbanes, escriu: «camino per comprendre abans que per adjectivar. Per percebre el ritme d'un dimecres en un parc qualsevol on juguen els nens a la sortida del col·legi. (...) Camino per aconseguir moments d'atenció plena (...) per interpretar la ciutat com un jeroglífic, llegir-la com si fos un llibre en moviment o una terra per redescobrir. (...) Caminant s'aprehèn —amb una 'h' ben gran— que tot està viu. No, no camino pel carrer, sinó per la vida en el carrer.»<sup>97</sup>

Les societats actuals són cada cop més plurals i diverses. Gestionar aquesta diversitat és el gran repte de les societats democràtiques. És difícil trobar entorns on es mostri d'una manera més explícita aquesta pluralitat com el carrer, com la plaça on ens trobem. Els espais públics són veritables escoles de pluralisme i caminar, anar amb bicicleta o utilitzar el transport públic, constitueix una de les millors eines per ser-ne conscients, per relativitzar clixés, per interpel·lar-nos com a espècie que viu i necessita viure en comunitat.<sup>98</sup> Caminar ens relliga a la civilitat i a la solidaritat.<sup>99</sup>

L'aposta per la mobilitat no motoritzada, indefectiblement, passa per una reivindicació de la vida comunitària a la ciutat, per la recuperació de les relacions socials afectives, pel comerç de barri i, per descomptat, pel reconeixement del carrer com a espai privilegiat per a la trobada i la convivència; aspectes, tots ells, directament relacionats amb la facilitat per circular a peu pels espais públics immediats a les llars, afirma Hidalgo Pino.<sup>100</sup> Caminar és una pràctica que reforça i construeix democràcia.

## > **Caminar per transformar el lleure i el turisme**

El model de turisme que va iniciar-se a partir de meitats del segle XX, directament vinculat a la disponibilitat de combustibles fòssils barats, fa ja alguns anys que mostra símptomes importats d'haver entrat en crisi. Tal com assenyalava José Antonio

Donaire, d'una banda, ha generat condicions laborals molt negatives i produeix tensions cada cop més importants amb els residents, és a dir, el turisme ha començat a molestar i el mateix turista no s'agrada a si mateix. D'altra banda, està generant impactes i costos ambientals inassumibles. Per exemple, la sortida de milers i milers de vehicles privats cada cap de setmana des de les grans conurbacions no és, en absolut, una opció de lleure sostenible, com tampoc ho és l'actual utilització del transport aeri (el 73 % del turisme que arriba a Catalunya ho fa amb avió<sup>101</sup>). No tenim altre remei que començar a imaginar i fomentar un lleure de baixa entropia i assumir que l'actual estructura de l'activitat turística haurà de canviar profundament, adaptar-se i disminuir, si vol evitar el col·lapse.

Es de preveure que els canvis que es produiran en la mobilitat privada afavoriran mobilitats combinades i de menor impacte ambiental. A curt i mitjà termini continuarem viatjant i fent turisme, però canviaran les pràctiques. Els viatges amb avió disminuiran i creixerà el turisme de proximitat. S'espera que les sortides es redueixin i s'allarguin les estades. Això significa, d'una banda, que molt probablement passarem molts més caps de setmana a la ciutat i, en aquest nou context, les perifèries guanyaran pes com espai de lleure. Ara bé, disposem de perifèries agradables per passejar?

Si volem continuar gaudint del lleure i del turisme, ens calen formes tant descarbonitzades com sigui possible i de baix impacte ambiental. El descans i la cultura hi tindran un paper destacat. Per exemple caminar, llegir o xerrar tenen una petjada de carboni inapreciable. Les passejades i rutes a peu i amb bicicleta estan cridades a ser una de les grans alternatives, combinades amb el transport amb tren. Si és veritat, com diu Le Breton,<sup>102</sup> que caminar és un mètode tranquil per tornar a encantar-nos amb el temps i l'espai, potser podrà ajudar a superar la mirada epidèmica —i massa sovint banal— del turisme fordista sobre els territoris. És a dir, estades més llargues, més calmades, més conscients —caminant o no— poden ajudar que tornem a deixar parlar als llocs, que escoltem allò que poden dir-nos i com els seus missatges poden millorar-nos i transformar-nos. Novament, caminar o la bicicleta es presenten com activitats amb un enorme potencial.

## > **Caminar per transformar la relació amb la naturalesa i el món**

Sabem amb certesa que el contacte amb l'aire lliure, amb la naturalesa és necessari per al nostre benestar i, tanmateix, ho subestimem constantment. Dia a dia augmenten els estudis que corroboren, per exemple, l'anomenada “teoria de la restauració de l'atenció” segons la qual els entorns naturals tenen profunds efectes positius i ajuden a la restauració d'atenció mental fatigada per la vida urbana diària. Algunes investigacions asseguren que «l'impacte de l'exposició a la natura és comparable a altres factors que afecten la felicitat individual, com el nivell de renda, el nivell d'educació, el grau de religiositat, l'estat civil, la realització d'activitats de voluntariat i l'atractiu físic.»<sup>103</sup>

Però no és només una qüestió de salut i de benestar personal. Malgrat que som terra i a ella tornem (de fet som carboni) la percepció del jo ens ha portat tant a deixar d'identificar-nos amb la nostra corporeïtat, com amb la natura. No és estrany que el pensament antropocèntric que situa a l'ésser humà com a mesura i centre de totes

les coses també ens situï en un pla de superioritat respecte a la resta d'éssers vius. L'antropocentrisme ens ha aïllat de Gaia. El capitalisme, especialment en la seva darrera fase neoliberal, ha aprofitat aquesta visió de superioritat per explotar sense escrúpols i salvatgement la naturalesa, fins al punt de posar en risc els equilibris ecosistèmics que assegurin la nostra mateixa supervivència. Quelcom, per cert irracional, que costa molt d'entendre tot considerant l'integrisme dels seguidors de la religió del creixement infinit i el fanatisme del seu culte als beneficis a qualsevol preu.

Davant les crisis plantejades, és una evidència que l'únic futur possible per la humanitat passa indefectiblement per reformular la nostra posició en el planeta i la relació amb la resta d'éssers vius. Novament, es tracta d'un repte, d'un profund repte cultural. Cal tornar a connectar-nos culturalment i espiritualment amb la naturalesa, és a dir, amb la vida. Existeixen cultures humanes que no havien malmès aquesta relació, però que l'expansió i èxit de l'economia occidental va pràcticament anorrear. Necessitem una mirada col·lectiva i una ciència que miri la naturalesa des de dins, sense intentar controlar-la, sinó aliant-se amb ella.

Caminar pot arribar a ser un dels grans instruments no només per reconnectar-nos sinó per reeducar-nos. Caminar ens vincula directament amb la vida i com més viu s'està, més sagrada es percep aquesta. En la tradició zen, per exemple, la presa de consciència no només passa per l'intel·lecte sinó per un compromís anímic al qual s'arriba a través del mètode de l'anomenat caminar conscient.<sup>104</sup>

## > **Caminar a la recerca de la felicitat des de la simplicitat**

Robert Walser, el 1917 escrivia: «És divinament agradable, bo, senzill i antiquíssim anar a peu.»<sup>105</sup> En la simplicitat està l'autenticitat i caminar és la manera més simple de ser simple, sosté Satish Kumar.<sup>106</sup> Aquest altre escriptor i activista contemporani es defineix com un peregrí i entén que el veritable sentit del pelegrinatge és viure lliure de qualsevol mena de lligams, hàbits o prejudicis; és viure de manera simple, humil, en harmonia i amb elegància. L'elegància —diu— és la justa mesura, ni massa, ni massa poc. La simplicitat no té res a veure amb l'escassetat, la penúria ni els sacrificis, al contrari, el do de la simplicitat és el do de l'abundància. La simplicitat és també el prerrequisit per a l'espiritualitat i aquesta —sosté Kumar— no està confinada en els temples, ni en els llibres sagrats. És fora, en el món. «La nostra política, economia, agricultura, vida familiar haurien de ser espirituals.» Considera l'espiritualitat com la relació que s'estableix amb l'absència de l'ego, com l'amor o la compassió, i considera que l'amistat és l'argamassa que manté unida la humanitat. L'espiritualitat —diu— és una manera de viure, és com et comportes, és respirar sentint que ho fas alhora amb la resta d'éssers vius.

D'una banda, el pensament d'autors com Satish Kumar estan en profunda sintonia amb les necessitats de decreixement materials de l'economia i l'evolució de sistemes econòmics i socials que s'equilibrin amb els límits biofísics del planeta. De l'altre, el pensament universal de la recerca de la felicitat des de la simplicitat té incomptables punts de contacte amb la pràctica de caminar. Els recorreguts a peu, especialment en espais on la naturalesa encara batega amb força, ofereixen la virtut

de resultar balsàmics i estimulants alhora. Per L. Stephen passejar «és un plaer primitiu i simple que ens posa en contacte amb la mare Terra i amb la naturalesa arran de terra sense que calgui un equipament molt complex ni un esforç extemporani.»<sup>107</sup>

Caminar és, de fet, una de les millors maneres que tenim els humans d'establir relacions espirituals amb la naturalesa, de percebre els valors intangibles que per nosaltres atresora. Relacions que les diferents religions s'han esforçat a codificar, però que van molt més enllà de les conviccions de transcendència que caracteritzen, per exemple, les religions monoteistes. Josep M. Mallarach explica que «la consciència de la dimensió espiritual de la natura, i dels seus valors intrínsecs, unida a les relacions de profund respecte que se'n deriven, s'ha mantingut viva, amb graus i matisos variables, arreu del món, sobretot en aquells països o regions on encara prevalen cosmovisions no materialistes.»<sup>108</sup> Caminar, novament, es troba relacionat amb la indispensable necessitat de recuperar vincles anímics amb la resta d'espècies i del món natural. Quasi tot allò que fins fa poc creïem que era només propi de l'*Homo sapiens*, en realitat ho compartim amb la resta d'animals. La fe en la nostra singularitat, que tant ha alimentat aquest antropocentrisme depredador, ja sabem que estava equivocada. Ser conscients que som insignificants és probablement el que ens fa tan significatius.

No tothom, però, camina a la recerca del mateix. Ja al segle XIX, L. Stephen constata l'existència de caminadors extraordinaris motivats per batre rècords que busquen el reconeixement del públic, però que ell considera bàsicament moguts per la vanitat. I afegeix: «El veritable caminant és aquell que es deleix en el camí, que no presumeix de la força física necessària per recórrer-lo. Aquell que, per damunt de l'esforç muscular que realitzen les cames, valora l'activitat cerebral que aquest esforç li proporciona, aprecia allò que medita en pau i, de manera espontània quan camina, s'imagina generador de l'harmonia intel·lectual que sol acompanyar al monòton i pesat avanç dels peus. (...) Però el veritable caminant no li agrada caminar per distreure la ment, sinó perquè propicia una abundant corrent de meditació tranquil·la que no s'atura i de la qual només en part n'és conscient.»<sup>109</sup>

## 9. Conclusions

És hora d'admetre que els Sapiens ens hem ficat en un bon embolic, en un atzucac de molt mal pronòstic. No és la primera vegada que l'espècie s'enfronta a severes dificultats que amenacen la seva supervivència. Fa uns setanta mil anys, una explosió volcànica a Indonèsia va provocar la quasi extinció dels humans en un moment de crisi demogràfica.<sup>110</sup> Mai, però, l'acció humana havia arribat a alterar el clima del planeta. Segons autors com Yuval Harari, resulta irrefutable que les decisions preses pels humans des de la revolució agrària neolítica, en tan sols uns pocs milers d'anys, han acabat abocant-nos a unes crisis de dimensions planetàries que posen en perill els ecosistemes terrestres i nosaltres mateixos com a espècie. Per sortir-nos-en ens caldrà tota la nostra capacitat de raonament i intel·ligència, conrear l'empatia i refer les nostres habilitats col·laboratives. Especialment, però, resultaran indispensables unes bones dosis d'humilitat per tal de ressituar-nos en el planeta Terra, l'únic que tenim.

Caminar és, en essència una pràctica humil. Tots els bons caminadors saben que quan es perd el camí, cal empassar-se l'orgull i la mandra, i resseguir les passes enrere fins a retrobar-lo. Amb tota seguretat, el futur exigeix aturar-se i ressituar-nos, per refer equilibris, recuperar espais, restaurar ecosistemes, renaturalitzar espais —incloses les ciutats—, relacionar-nos i col·laborar solidàriament de manera més intensa, en definitiva rescatar sistemes més sensats d'estar en el món. És a dir, desfer el camí insostenible que ens porta el desastre i trobar el que ens ha de permetre abraçar un futur digne per a tothom.

En aquesta època de profundes transformacions que en toca viure, estic convençut que el fet de caminar pot arribar a tenir un paper rellevant. Rebecca Solnit, a la primera pàgina del seu magnífic llibre *Wanderlust*, escriu: «El nou mil·lenni va arribar com una dialèctica entre el secret i l'obert; entre els poders consolidats i els dispersos, entre la privatització i la propietat pública, el poder i la vida, i caminar sempre ha estat en el segon bàndol.»<sup>11</sup> Caminar en les societats occidentals del segle XXI, és, en essència, una pràctica cultural i, alhora, la naturalesa dels reptes als quals ens enfrontem no és pas tecnològica sinó precisament cultural. El principal repte rau a aprendre a viure d'una altra manera, sense l'imperatiu d'una economia obligada a créixer infinitament en un planeta finit, quelcom que ens ha abocat a les crisis actuals. En aquest sentit, caminar té un clar biaix de resistència i confrontació amb el sistema. En aquest context, caminar es converteix en un acte polític. El fet de caminar com a lleure ha esdevingut un instrument revolucionari: contradiu tendències, és un elogi de la calma, és gratuït i proporciona una gran quantitat de beneficis relacionats amb la salut, les relacions, la introspecció personal, la valoració de l'entorn, etc.

Tanmateix, caminar “arreglarà” el món? És evident que no es tracta d'una vareta màgica en mans d'Albus Dumbledore. Tot i els aspectes positius amb què es pot associar aquesta activitat, la complexitat de la realitat és enorme. Ara bé, des del moment en què caminar és capaç d'incidir positivament en la realitat dels individus, resulta innegable que té un efecte sobre el sistema, per la senzilla raó que som sistema, és a dir que formem part d'ell. Per tant, més enllà de la seva capacitat per revertir realitats, és inqüestionable que pot formar part i reforçar els processos per aconseguir-ho o, si més no, pot continuar funcionant com a contrapès i resistència a les tendències més deshumanitzadores del sistema. Evidentment, no n'hi haurà prou amb caminar, però caminar forma part de la solució i no del problema.

Puc admetre una certa dosi d'ingenuïtat —la imprescindible per enfrontar-se al desconegut—, però estic convençut que la capacitat de transformar la realitat que té caminar prové precisament de la seva simplicitat i humilitat. I la prova és l'escassa mercantilització que ha sofert per part del poderós neoliberalisme. Considero que caminar pot esdevenir un catalitzador més —així i tot, destacat— de les imprescindibles transformacions que ens cal fer per poder gaudir de vides plenes en un context de crisis profundes. Com a professional especialitzat en el disseny, senyalització i gestió de xarxes de camins, sovint em pregunten precisament pel valor i la funció dels camins tradicionals en un món modern i motoritzat. Malauradament, encara es qüestiona si val la pena destinar esforços a restaurar i mantenir, per exemple, vells camins de ferradura o humils senderes. La meua resposta és sempre la



mateixa: aquests antics i humils camins, no només constitueixen un valuós patrimoni que guarda fils de la nostra memòria, sinó que, fonamentalment, ens ajuden a ser més feliços. Això és exactament el mateix que representa el fet de caminar.

«Som les idees que prioritzem.»

Toni Puig

## Bibliografia

- > Ausín, Txetxu (2019): “Saber vivir «despacito»: elogio de la lentitud desde la filosofía”, a *Ethic*. En línia: <https://ethic.es/2019/05/prisa-despacito-elogio-de-la-lentitud-desde-la-filosofia/>
- > Bernades, Pep (ed.) (2018): *El arte de caminar. Un viaje a escala Humana*. Altair magazine núm. 8.
- > Buades, Joan (2021): “Així serà el col·lapse climàtic i energètic a Catalunya”, a *Crític*, 01/03/2021. En línia: <https://www.elcritic.cat/reportatges/catalunya-microcosmos-dun-planeta-a-abisme-78145>
- > Campillo i Besses, Xavier i López-Monné, Rafael (2010): *El llibre dels camins. Manual per esvair dubtes, desfer mites i reivindicar drets*. Tarragona: Arola Editors.
- > Careri, Francesco (2015): *Walkscapes. El andar como práctica estética*. Editorial Gustavo Gili.
- > Carrión, Jorge (2018): “Los que caminan”, a *El arte de caminar. Un viaje a escala Humana*. Altair magazine núm. 08, pp. 12-19.
- > Concheiro, Luciano (2016): *Contra el tiempo. Filosofía práctica del instante*. Anagrama.
- > Faus, Pau (2018): “Brasilia nómada. Caminar como alternativa”, a *El arte de caminar. Un viaje a escala Humana*. Altair magazine núm. 08, pp. 120-125.
- > Gómez León, Enrique (2010): *De Tarragona a Santiago y Finisterre. Filosofía [en verdad] peripatética*. Díaz&Pons.
- > Gottlob Schelle, Karl (2013): *El arte de pasear*. Díaz&Pons.
- > Gros, Frédéric (2021): *Caminar, una filosofía*. Cossetània
- > Han, Byung-Chul (2015): *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*. Herder.
- > Harari, Yuval Noah (2014): *Sapiens. Una breu història de la humanitat*. Edicions 62.
- > Hazlitt, William i Stevenson, Robert Louis (2015): *Caminar*. Nordica Libros.
- > Herrero, Yayo (2021): *Ausencias y extravíos*. Escritos Contextatarios.
- > Huston, Nancy (2017): *La especie fabuladora*. Galaxia Gutenberg.
- > Jabr, Ferris (2014): “Why walking helps us think”, a *The New Yorker* 3/09/2014.
- > Latour, Bruno (2019): *Donde aterrizar*. Taurus
- > Le Breton, David (2011): *Elogio del caminar*. Ediciones Siruela.
- > Le Breton, David (2022): *Caminar la vida. La interminable geografía del caminante*. Ediciones Siruela.
- > López Silvestre, Federico (2013): “El mundo a tres kilómetros por hora”, a *El arte de pasear*. Díaz&Pons.
- > López-Monné, Rafael (2010): “Petjades i senyals”, a *A peu per les comarques de Tarragona*. Vol. VI. Arola Editors, pp. 30-51.
- > López-Monné, Rafael (2021): “Camins, la mobilitat saludable més ellà dels carrers”, a *Urbanisme i salut: noves estratègies de planificació del territori*. Seminari Tècnic Local Federació de Municipis de Catalunya. Barcelona. En línia: [www.academia.edu/65870183/Camins\\_la\\_mobilitat\\_saludable\\_més\\_enllà\\_dels\\_carrers](http://www.academia.edu/65870183/Camins_la_mobilitat_saludable_més_enllà_dels_carrers)
- > Macfarlane, Robert (2017): *Las viejas sendas*. Editorial Pre-textos.
- > Maderuelo, Javier (2009): *El paisaje. Génesis de un concepto*. Abada Editores.

- > Mallarach, Josep Maria (2010): “Els valors intangibles de la diversitat biològica”, a *Medi Ambient Tecnologia i Cultura*, 2010, núm. 47, pp. 48-59.
- > Millás, Joan José i Arsuaga, Juan Luis (2020): *La vida contada por un sapiens a un neandertal*. Alfaguara.
- > Mina, Javier (2014): *El dilema de Proust o el paseo de los sabios*. Berenice.
- > Montserrat, Arnau (2021): *Nos sobran las ideas. Propuestas para una transición ecosocial*. Pol·len Edicions.
- > Moore, Robert (2018): *En los senderos. Reflexiones de un caminante*. Capitán Swing.
- > Moruno, Jorge (2019): *No tengo tiempo. Geografías de la precariedad*. Akal pensamiento crítico.
- > Nogué, Joan (2008): *Entre paisajes*. Àmbit.
- > O'Mara, Shane (2020): *Elogio del caminar*. Anagrama.
- > Pino Hidalgo, Ricardo A. (2018): “Movilidad no motorizada: delineando contornos conceptuales e históricos”, a *Ciudades* núm. 119, p. 2-9.
- > Puig, Toni (2001): *Se acabo la diversión. Ideas y gestión que marcan la cultura que crea y sostiene ciudadanía*. Universidad de Buenos Aires. En línia: [https://www.tonipuig.com/assets/1-\(11\)-se-acabo-la-diversion-o-ideas-y-gestion-para-la-cultura.pdf](https://www.tonipuig.com/assets/1-(11)-se-acabo-la-diversion-o-ideas-y-gestion-para-la-cultura.pdf)
- > Roger, Alain (2000): *Breu tractat del paisatge*. Edicions La Campana.
- > Roma, Francesc (2000): *Els Pirineus maleïts*. Barcelona, Editorial Altafulla.
- > Serrano, Gloria (2018): “Caminar o entrenarse en el oficio de vivir”, a *El arte de caminar. Un viaje a escala Humana*. Altair magazine núm. 08, pp. 60-63.
- > Solnit, Rebecca (2015): *Wanderlust. Una historia del caminar*. Capitán Swing Libros.
- > Stephen, Leslie (2018): *Los Alpes en invierno. Ensayos sobre el arte de caminar*. Ediciones Siruela. Escrit el 1902.
- > Tolentino, José (2017): *Petita teología de la lentitud*. Fragmenta Editorial. 2017.
- > Turiel, Antonio (2020): *Petrocalipsis. Crisis energética global y cómo (no) la vamos a solucionar*. Alfabeto.
- > Walser, Robert (2014): *El paseo*. Ediciones Siruela. Primera edició 1917.
- > Wood, Jeremy (2018): “El cuerpo como lapiz”, a *El arte de caminar. Un viaje a escala Humana*. Altair magazine núm. 08, pp. 54-59.
- > Xarxa Mobal (2020): “Caminar, molt més que mobilitat”. Diputació de Barcelona. En línia: <https://xarxamobal.diba.cat/-/caminar-molt-més-que-mobilitat>
- > Zuylen, Marina van (2019): *A favor de la distracció*. Elba.

---

<sup>1</sup> Millás i Arsuaga, 2020: 30. Juan Luis Arsuaga (1954) és escriptor, catedràtic de Paleontologia i membre de l'equip d'investigació dels jaciments d'Atapuerca des de 1982. Juan José Millás (1946) és escriptor i periodista.

<sup>2</sup> Millás i Arsuaga, 2020: 31.

<sup>3</sup> Millás i Arsuaga, 2020: 60.

<sup>4</sup> Citat per Le Breton, 2022: 34.

<sup>5</sup> Millás i Arsuaga, 2020: 30.

---

<sup>6</sup> O'Mara, 2020: 43. Shane O'Mara és professor de recerca experimental sobre el cervell al Trinity College de la Universitat de Dublín, entitat de la qual va ser director i que actualment és reconeguda com un dels centres capdavanters sobre la matèria a Europa.

<sup>7</sup> O'Mara, 2020: 53.

<sup>8</sup> Solnit, 2015: 158. Rebecca Solnit (1961) és una escriptora nord-americana. Ha escrit sobre una gran varietat de temes, inclosos el medi ambient, el feminisme, la política i l'art.

<sup>9</sup> Humboldt, Alejandro de (1847): *Cosmos o ensayo de una descripción física del mundo*. Tomo I. Madrid, Imprenta de Gaspar y Roig, Editores. En línia: [https://es.wikisource.org/wiki/Cosmos:\\_Tomo\\_I](https://es.wikisource.org/wiki/Cosmos:_Tomo_I)

<sup>10</sup> Roger, 2000:20.

<sup>11</sup> Nogué, 2008: 35. Joan Nogué i Font (1958), geògraf especialista en paisatge, és Catedràtic de Geografia Humana de la Universitat de Girona i ha estat director de l'Observatori del Paisatge de Catalunya.

<sup>12</sup> Stephen, 2018: 117-118. Leslie Stephen (1832-1904), pare de la famosa escriptora Virginia Woolf, va ser una de les figures més eminents de l'Anglaterra victoriana, amb destacats treballs sobre pensament polític, literatura i treball biogràfic. A més, va ser editor de l'Alpine Journal, va cofundar l'Alpine Club i va ser un dels primers a coronar, durant l'edat d'or de l'alpinisme, tots els principals cims dels Alps.

<sup>13</sup> Stephen, 2018: 112.

<sup>14</sup> La condició subjectiva de la idea de paisatge des d'un bon inici —tot i la impossibilitat de deslligar-la de l'escenari físic contemplat—, reforcen les tesis d'autors com Alain Roger o Javier Maderuelo, els quals s'inclinen per considerar que el paisatge no és una cosa, no és un objecte, ni un conjunt d'objectes configurats per la naturalesa o transformats per l'acció humana. El paisatge tampoc no és la naturalesa, ni tan sols el medi físic que ens rodeja o sobre el qual ens situem. El paisatge és una construcció, una elaboració mental que les persones realitzem a través dels fenòmens de la cultura (Maderuelo, 2005: 17). És a dir, l'essència del paisatge es troba més en la mirada que no pas en l'objecte mirat. O dit d'una altra manera: és la manera en què es percep, el que atorga valor a un determinat espai, més que no pas la naturalesa dels elements que són contemplats.

<sup>15</sup> Stephen, 2018: 117-118.

<sup>16</sup> Macfarlane, 1976: 401-402. Robert Macfarlane (1976), escriptor britànic conegut sobretot pels seus llibres sobre paisatge, natura, lloc, gent i llenguatge.

<sup>17</sup> O'Mara, 2020: 54.

<sup>18</sup> Solnit, 2015: 12.

<sup>19</sup> Solnit, 2015: 318.

<sup>20</sup> O'Mara, 2020: 194.

<sup>21</sup> O'Mara, 2020: 206.

<sup>22</sup> O'Mara, 2020: 204

<sup>23</sup> Com a practicant també de la bicicleta de muntanya, no deixa de sorprendre'm agradablement l'enorme poder de les paraules “Bon dia”, especialment quan em creuo amb persones que caminen. De fet, és molt més que una simple salutació. Aquestes paraules signifiquen: “T’he vist, no pateixis, et respecto i no suposo cap perill. Entenc que podem compartir camins i jo, que vaig dalt una màquina metàl·lica, soc qui ha de rebaixar la velocitat o aturar-me si cal”. Els resultats són àmpliament gratificants per les dues parts.

<sup>24</sup> Le Breton, 2011: 15. David Le Breton (1953) és sociòleg i antropòleg, professor a la Universitat d'Estrasburg.

<sup>25</sup> Hazlitt i Stevenson, 2015: 25. William Hazlitt (1778 – 1830) va ser un escriptor anglès cèlebre pels seus assajos humanístics i per les seves crítiques literàries. Robert Louis Stevenson (1850-1894) va ser un destacat escriptor britànic amb una vasta obra que inclou cròniques de viatge, novel·les d'aventures i històriques, així com lírica i assaigs.

<sup>26</sup> Hazlitt i Stevenson, 2015: 65.

<sup>27</sup> Citat per Le Breton, 2022: 131.

<sup>28</sup> Stephen, 2018: 10.

<sup>29</sup> Stephen, 2018: 20-21.

<sup>30</sup> Gómez León, 2010: 12.

<sup>31</sup> Gómez León, 2010: 14.

<sup>32</sup> Gros, 2021: 90. Frédéric Gros (1967), és un reconegut filòsof especialista a l'obra de Michel Foucault, professor de Filosofia a la Universitat París XII i a l'Institut d'Estudis Polítics de París.

<sup>33</sup> Gros, 2021: 10.

<sup>34</sup> Gottlob, 2013: 53. Karl Gottlob Schelle (1777-1825), va ser un professor de liceu alemany, autor d'un grapat de textos filosòfics, entre els quals destaca *El arte de pasear*.

- 
- <sup>35</sup> O'Mara, 2020: 171
- <sup>36</sup> O'Mara, 2020: 174-175.
- <sup>37</sup> O'Mara, 2020: 176-177.
- <sup>38</sup> Solnit, 2015: 30.
- <sup>39</sup> O'Mara, 2020: 183.
- <sup>40</sup> O'Mara, 2020: 20.
- <sup>41</sup> O'Mara, 2020: 14.
- <sup>42</sup> Solnit, 2015: 37.
- <sup>43</sup> Citat per Le Breton, 2011: 24.
- <sup>44</sup> O'Mara, 2020: 171.
- <sup>45</sup> Macfarlane, 2017: 51.
- <sup>46</sup> Wood, 2018: 59
- <sup>47</sup> Herrero, 2021: 55. Yayo Herrero López (1965) és antropòloga, enginyera, professora i activista espanyola; una de les investigadores més influents en l'àmbit ecofeminista i ecosocialista a nivell europeu.
- <sup>48</sup> Herrero, 2021: 32.
- <sup>49</sup> Turiel, 2020: 20. Antonio Turiel (1970) llicenciat en Física i Matemàtiques i doctor en Física Teòrica per la UAM, treballa com a investigador a l'Institut de Ciències del Mar del CSIC, a Barcelona. És conegut en la seva faceta de divulgador científic en temes relacionats amb l'esgotament dels recursos convencionals de combustibles fòssils.
- <sup>50</sup> Montserrat, 2021: 10. Arnau Montserrat (1974), activista social i agroecològic, coordinador del projecte Regenerades, consultor per a polítiques alimentàries municipalistes i en projectes agroecològics comunitaris.
- <sup>51</sup> George Monbiot, "Neoliberalism – the ideology at the root of all our problems", a *The Guardian*, 15/04/2016. En línia: [www.theguardian.com/books/2016/apr/15/neoliberalism-ideology-problem-george-monbiot](http://www.theguardian.com/books/2016/apr/15/neoliberalism-ideology-problem-george-monbiot)
- <sup>52</sup> Montserrat, 2021: 12.
- <sup>53</sup> Latour, 2019: 12. Bruno Latour (1947) és un filòsof, sociòleg i antropòleg; un dels pensadors francesos amb major repercussió internacional.
- <sup>54</sup> Latour, 2019: 35.
- <sup>55</sup> Latour, 2019: 35-36.
- <sup>56</sup> Herrero, 2021: 34-35.
- <sup>57</sup> Herrero, 2021: 57.
- <sup>58</sup> Turiel, 2020: 200-201.
- <sup>59</sup> Citat per Jorge Riechmann "Allò ecològicament necessari és culturalment impossible", a *Emergència*. Dossier Crític, novembre 2021.
- <sup>60</sup> "Raquel Rolnik: Cal disputar la postpandèmia", a *Emergència*. Dossier Crític, novembre 2021.
- <sup>61</sup> Toni Puig, "Cultura frente a sinvergüencías groseras", 2015. En línia: [www.tonipuig.com/assets/s-\(38\)-cultura-para-la-creatividad-frente-a-sinverguencieras.pdf](http://www.tonipuig.com/assets/s-(38)-cultura-para-la-creatividad-frente-a-sinverguencieras.pdf). Toni Puig, gestor cultural. Va estar a l'equip que va redissenyar Barcelona transformant-la en una marca de referència mundial per la qualitat de vida a la ciutat des de la convivència i la creativitat. Ha estat professor de branding i màrqueting públic a Esade i a la Universitat Ramon Llull.
- <sup>62</sup> Puig, 2001.
- <sup>63</sup> "Que un esdeveniment cultural és car? Més ho són 10 metres d'autopista", Diari *Ara*, 06/01/2020. Jonathan Holloway va dirigir el Norfolk & Norwich Festival i des del 2015 és el responsable del Perth International Arts Festival, l'esdeveniment d'aquestes característiques més antic i amb més ressò d' Austràlia. També és assessor artístic de la Brooklyn Academy of Music de Nova York.
- <sup>64</sup> Stephen, 2018: 103.
- <sup>65</sup> Lopez Silvestre, 2013: 15. Federico López Silvestre (1973), historiador de l'art i assagista espanyol especialitzat en estètica i teoria de l'art, expert en estètica del paisatge en llengua.
- <sup>66</sup> Ausín, 2019.
- <sup>67</sup> Herrero, 2021: 97-98.
- <sup>68</sup> Ausín, 2019.
- <sup>69</sup> Le Breton, 2022: 19.
- <sup>70</sup> Carrión, 2018: 14.
- <sup>71</sup> Solnit, 2015: 52.
- <sup>72</sup> Le Breton, 2011: 17.
- <sup>73</sup> O'Mara, 2020: 146.
- <sup>74</sup> Solnit, 2015: 13.
- <sup>75</sup> O'Mara, 2020: 212-213.

- 
- <sup>76</sup> Moore, 2018: 21.
- <sup>77</sup> Moore, 2018: 224.
- <sup>78</sup> López-Monné, 2010: 33.
- <sup>79</sup> Le Breton, 2011: 36-37.
- <sup>80</sup> Stephen, 2018: 120.
- <sup>81</sup> Herrero, 2021: 77-80.
- <sup>82</sup> Herrero, 2021: 82.
- <sup>83</sup> Herrero, 2021: 82.
- <sup>84</sup> O'Mara, 2020: 192.
- <sup>85</sup> Le Breton, 2022: 96.
- <sup>86</sup> Campillo i López-Monné, 2010: 15.
- <sup>87</sup> Xarxa Mobal, 2020.
- <sup>88</sup> Buades, 2021.
- <sup>89</sup> López-Monné, 2021
- <sup>90</sup> Faus, 2018: 122-124.
- <sup>91</sup> Careri, 2013: 162. Francesco Careri és arquitecte, professor a la Università Roma Tre i autor del llibre de culte *Walkscapes, caminar com a pràctica estètica*, que ha inspirat artistes, arquitectes i pensadors.
- <sup>92</sup> Careri, 2013: 163
- <sup>93</sup> López-Monné, 2021.
- <sup>94</sup> Veure Turiel, 2020
- <sup>95</sup> “Yo puedo decirle cómo evitar la mitad de los cánceres”, *La Vanguardia*, 17/03/2014.
- <sup>96</sup> Le Breton, 2011: 24.
- <sup>97</sup> Pino, 2018: 61-63.
- <sup>98</sup> Xarxa Mobal, 2020.
- <sup>99</sup> Le Breton, 2022: 20.
- <sup>100</sup> Pino, 2018: 5.
- <sup>101</sup> Buades, 2021.
- <sup>102</sup> Le Breton, 2011: 23.
- <sup>103</sup> O'Mara, 2020: 155.
- <sup>104</sup> “3 questions to build resilience — and change the world”, *TED Talks*. En línia: [https://www.ted.com/talks/sister\\_true\\_dedication\\_3\\_questions\\_to\\_build\\_resilience\\_and\\_change\\_the\\_world](https://www.ted.com/talks/sister_true_dedication_3_questions_to_build_resilience_and_change_the_world)
- <sup>105</sup> Walser, 2014: 23. Robert Walser (1878 - 1956), va ser un escriptor suís considerat com un dels màxims exponents de la literatura suïssa del segle xx, amb una obra que s'endinsa en la quotidianitat i en els petits detalls de la vida, amb una expressió formal innovadora que ha atret l'atenció de nombrosos autors.
- <sup>106</sup> Satish Kumar (1936) va ser monjo jainista, defensor del desarmament nuclear, actual editor de la revista *Resurgence & Ecologist*. El seu èxit més gran ha estat l'anomenada Marxa per la Pau, un viatge a peu de 12 900 km aproximadament durant la qual va recórrer les principals capitals amb armes nuclears (Washington, Londres, París i Moscou). Kumar insisteix que la natura sigui prioritat a tots els debats de política i societat. En resposta a les crítiques que les seves metes són poc realistes, va dir: «Mirin allò que els realistes han fet per nosaltres. Ells ens han portat a la guerra i al canvi climàtic, pobresa a una escala inimaginable i la destrucció ecològica a l'engròs. La meitat de la humanitat se'n va al llit amb gana per culpa de tots els caps realistes del món. Li dic a aquells que em diuen poc realista que em mostri allò que el seu realisme ha fet per nosaltres. El realisme és un concepte antic i extremadament exagerat.» En línia: [https://es.wikipedia.org/wiki/Satish\\_Kumar](https://es.wikipedia.org/wiki/Satish_Kumar)
- <sup>107</sup> Stephen, 2018: 98.
- <sup>108</sup> Mallarach, 2010: 52
- <sup>109</sup> Stephen, 2018: 100.
- <sup>110</sup> Raquel Gamo “Generación ‘Homo Sapiens’: un viaje hacia nuestros orígenes”, a *El Diario.es*, 16/04/2017.
- <sup>111</sup> Solnit, 2015: 11.