

GISBERT GRESHAKE

# CAMMINARE

*Vie, deviazioni, crocevia, viæ crucis*

Queriniana

## *Prefazione*

Da molti anni trascorro le mie vacanze a San Pastore, una piccola tenuta a circa trenta chilometri da Roma, le cui origini risalgono al periodo romano, non lontano dai cosiddetti Monti Prenestini e Simbruini, che geologicamente fanno già parte dell'Abruzzo. Da qui intraprendo regolarmente escursioni in montagna, che portano attraverso paesaggi magici, tra i più belli, isolati e incontaminati come sono, di quelli che offre l'Italia centrale. Perciò, per molti anni, ho trovato sempre numerosi altri ospiti che non esitavano a mettersi in cammino insieme a me.

Negli ultimi tempi ciò è cambiato. La disponibilità e l'interesse alle escursioni sono progressivamente calati. Mi sono chiesto: ma perché? Quando, un po' di tempo fa, decisi di indagare più a fondo in merito, mi imbattei in uno studio del Ministero federale tedesco per l'economia e la tecnologia, *Studio dei fondamentali: escursionismo e mercato del tempo libero e delle vacanze*

(2010)<sup>1</sup>, oltre che nel portale di statistica *statista* (2016)<sup>2</sup>.

Da questi due documenti si può desumere che nel 2016 (e, in maniera analoga, già negli anni precedenti), effettivamente, poco più di un terzo della popolazione tedesca non faceva *mai* escursioni, un altro terzo le faceva *di tanto in tanto* (ovvero più di rado che una-due volte l'anno!) e soltanto il 6,6% impugnava di frequente il bastone da *trekking*<sup>3</sup>. In altre parole: due terzi dei tedeschi non vanno mai o quasi mai a camminare! E mentre, nonostante tutto, nel 2014 era ancora il 54% della popolazione tedesca a seguire l'“attività minima consigliata” di 150 minuti di movimento alla settimana, nel 2015 la cifra era scesa al 45%. Per motivare questo *deficit* di camminare e di muoversi, la metà degli interessati afferma che l'escursionismo è troppo faticoso e noioso, mentre un altro terzo adduce motivi di salute.

Con questi dati statistici alla mano, quindi, la mia limitata esperienza di vacanziero si confermò un feno-

---

<sup>1</sup> BUNDESMINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT UND TECHNOLOGIE, *Grundlagenuntersuchung-freizeit-und-urlaubsmarkt-wandern*, consultabile in rete, tra l'altro, alla pagina: [www.b-b-e.de/fileadmin/inhalte/Mitglieder/mitglieder/dwv\\_Grundlagenuntersuchung\\_Wandern.pdf](http://www.b-b-e.de/fileadmin/inhalte/Mitglieder/mitglieder/dwv_Grundlagenuntersuchung_Wandern.pdf) [in alternativa [https://www.wanderverband.de/conpresso/\\_data/Forschungsbericht\\_web.pdf](https://www.wanderverband.de/conpresso/_data/Forschungsbericht_web.pdf)].

<sup>2</sup> Consultabile alla pagina: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171162/umfrage/haeufigkeit-von-wandern-in-der-freizeit/>.

<sup>3</sup> Le cifre per la fascia di età tra i 16 e i 44 anni sono decisamente peggiori, mentre gli anziani camminano più spesso.

meno a diffusione nazionale. Le persone camminano meno, si mettono meno in cammino, si muovono meno<sup>4</sup>. Tale fenomeno non sembra affatto limitato all'Europa centrale. Così lo scrittore Peter Handke, che ha percorso molti paesi a piedi, annota: «Strano come oggi gli abitanti del posto, se si chiede loro la strada, trovino i tragitti più brevi molto distanti, impossibili a piedi»<sup>5</sup>. Quali conseguenze ha questa “astinenza” di camminare e di fare escursioni?

La ricerca sopra citata del Ministero federale per l'economia e la tecnologia constata, sulla base di numerosi studi, che «camminare è sano!» (114). Nel dettaglio si rimanda poi, tra l'altro, alle ricadute benefiche per il cuore e la circolazione, per il sistema immunitario, il diabete e le vie respiratorie, ma anche agli «effetti psichici del muoversi a piedi» per un umore positivo, per la riduzione dello *stress* e della depressione e per il rallentamento del declino cognitivo (per maggiori dettagli alle pp. 15-16, oltre alla nota 13 pag. 97). Viceversa, un *deficit* di movimento porta a carenze della salute. Ma è tutto? un'“astinenza” di moto e di passeggiate non ha

---

<sup>4</sup> Ciò non è in contraddizione con il fatto che proprio negli ultimi decenni siano aumentati i pellegrinaggi a piedi. In cifre assolute, infatti, ciò è vero, anche se la quota in relazione alla popolazione complessiva resta bassa.

<sup>5</sup> P. HANDKE, *Gestern unterwegs. Aufzeichnungen November 1987 bis Juli 1990*, Frankfurt am Main 2007, 197.

forse anche delle conseguenze per la situazione mentale e spirituale dell'essere umano, per la religione, la fede e la spiritualità?

Alcuni anni fa, nel quadro di un gruppo di lavoro della Conferenza episcopale tedesca, incontrai più volte padre Ulrich Niemann, sj (1935-2008). Non era soltanto un prete, ma anche neurologo e psichiatra, che fino alla morte, oltre al suo incarico di docente universitario, lavorò soprattutto come psicoterapeuta e psicoanalista. In questa attività veniva consultato soprattutto da sacerdoti e religiosi affetti da problemi psichici. In una conversazione che non sono più riuscito a dimenticare disse più o meno questo: dei molti pazienti che ho, la metà guarisce se ogni giorno va a piedi o fa una passeggiata almeno per mezz'ora. La maggior parte dei problemi psichici insorgono o persistono per insufficiente movimento o per carenza di camminare continuamente.

Questa sua esperienza, quindi, collima con i numerosi studi medici già citati, includendovi la dimensione mentale-spirituale-religiosa. Così, però, allo stesso tempo si pone l'interrogativo se molti fenomeni della nostra società attuale non abbiano a che fare con il non affrontare più vie faticose, non andare più a piedi, non fare più escursioni, non cercare e il non realizzare più l'essere in cammino che coinvolga anche il corpo. Qui deve e può restare aperta la questione se, anche in quest'ambito, «sia nato prima l'uovo o la gallina», ovvero se i proble-

mi specifici delle persone abbiano come conseguenza dei *deficit* nel muoversi o se la mancanza di movimento porti a problemi specifici. In ogni caso dovrebbe valere la pena “andare” a fondo del significato antropologico e spirituale del muoversi a piedi...

Vi invito a seguirmi su questa strada!

*Gisbert Greshake*