

De què parl quan parl de caminar¹

per Antònia M. Cirer

Deixau-me que parafrasegi Haruki Murakami, autor japonès que freqüentment em fa reflexionar sobre coses que, per mi mateixa, mai no hauria tengut inclinació de pensar-hi; li agraeix que em faci reparar en aquestes petites coses que, abans que ell les enfoqui, em passen per alt.

Tots els que teniu més de mig segle de vivències segur que heu constatat que quan éreu joves les petites coses no hi eren, sols consideràveu allò que era més evident, que feia més embalum. Però com més llarg és el recorregut de vida, més insignificants (aparentment) són les coses que importen, que valen la pena; aquelles en les quals reparam, aquelles que ens fan sentir a gust. I una bona caminada forma part d'aquestes petites coses.

Quan jo vaig començar a recórrer camins i carrerans no deia que fos senderista. Això ho dic ara. A l'edat en què havia d'haver-me endinsat en l'excursionisme i el senderisme jo deia que era naturalista. Aquesta és la imatge que tenia de mi mateixa. Mai hauria dit que era senderista.

Durant els meus estudis universitaris vaig freqüentar les sortides naturalistes que organitzaven els departaments: botànics, ecològics, geològics... professors amb els quals tenia contacte i gràcies als quals vaig entrenar-me en el món de la biologia de camp. En aquell temps, la biologia de camp ja estava bastant relegada en favor de la biologia teòrica i de laboratori. Una pugna que encara dura



Cartell anunciador de l'exposició de fotografies de Blasi i Bordàs.

actualment entre els biòlegs de bata i els biòlegs de bota. En aquell temps, a més de comprar-me la primera bata, també em vaig comprar les meues primeres botes.

Pel fet de ser alumna seua aquells científics em rebien plaents a les seues sortides i m'ensenyaren tot allò que vaig ser capaç d'aprendre, i entre altres aprenentatges vaig començar a familiaritzar-me amb el senderisme i la geografia de Catalunya.

Segurament, d'una manera similar a la dels membres del Centre Excursionista de Catalunya Francesc Blasi i Frederic Bordàs, entre altres que visitaren Eivissa a començaments del segle XX, que anaven coneixent els nostres camins, els nostres topònims, la nostra gent i la nostra terra.

Perquè caminar una terra, és estimar aquesta terra.

I, segurament, ells varen aprendre a estimar Eivissa a mesura que l'anaven caminant, de la mateixa manera que jo també vaig aprendre a estimar la seua terra: indrets d'una Catalunya amagada que no hauria conegut mai, si no fos perquè el senderisme me'ls va oferir.

Igual que ells aprengueren a estimar Eivissa (això és evident, amb l'amor que traspuen les fotografies que obtingueren de l'illa), també jo vaig aprendre a estimar Catalunya. Igual que tot qui camina Eivissa, aprèn a estimar Eivissa.

Però en aquells temps allunyats jo encara no era senderista, ni excursionista... sols era científica.

Quina diferència hi ha? Preguntareu.

Molta. Ja que les dues coses es viuen d'una manera diferent. És l'experiència íntima el que diferencia una científica de camp d'una senderista.

Això és el que us vull explicar. Perquè, ara, quan parl de caminar, no és el mateix que quan ho deia mentre només era científica. Ara, a més de naturalista, també som senderista.

Les primeres sortides de camp les preparava per anar de pressa, per estar-me el mínim de temps possible fent la feina a l'aire lliure. De fet, per minimitzar el contacte amb la Natura (quin contrasentit!). Això era perquè l'excursió no era un **fi**, era el **mitjà**, el mitjà per a una acció que semblava d'entitat superior: anar a recollir mostres per a una investigació científica.

Varen passar els anys i els meus treballs d'investigació anaven sortint sense que em tornàs a preocupar de la part tècnica de les sortides de camp. Però ja sabeu que quan rondam la maduresa ens agrada tornar a fer les ximpleries que férem als vint anys, i tornar a sentir aquell neguit,

1. Aquest text és una adaptació al registre escrit de la conferència pronunciada el dia 24 de gener de 2019 a Sa Nostra Sala; amb motiu de l'exposició de fotografies *Blasi i Bordàs a Eivissa. Excursionistes catalans a principi del segle XX*.



Caminar
una terra
és estimar
aquesta
terra.

aquella excitació que tants bons moments ens ha deixat a la memòria. Tal vegada no era tan sublim el que férem, tal vegada la gràcia de tot no era el que fèiem, sinó el fet que teníem vint anys.

I les ganes de reviure aquelles sensacions ens porten a visitar els escenaris d'aquells moments en què la vida ens va atorgar algun aprenentatge que des de llavors portam enganxat a la pell.

Sigui com sigui, la Natura ens crida, el fet de caminar per aquells carreranyes que havíem transitat tantes vegades abans, pujar aquells penyals per veure el que hi ha més amunt, amb l'ansietat de la petita descoberta d'anar a un petit trosset del territori on abans no hi havíem estat.

I es tornen a repetir aquells itineraris que s'havien caminat anys enrere. Ara ja sense càrrega acadèmica, sense necessitat de fer recol·lecció de res, sense haver de constatar necessàriament cap característica del lloc, sense una feina científica específica i determinada.

Tan sols perquè la sortida de camp en si ja ens aporta alguna cosa. És el moment en què constatarem que ens

agrada anar a caminar, pel fet de fer camí, no perquè se n'hagi d'obtenir res. El camí té sentit per ell mateix. Caminar té un valor afegit que abans no sabíem valorar.

Perquè caminar una terra és estimar-la.

Però què vol dir caminar?

Caminar és un bon exercici. Ben regulat, amb el ritme respiratori propi de cada persona, a una velocitat prou ràpida, és un dels millors exercicis que es poden fer. Es cremen els triacilglicèrids per la via aeròbica i és un cardiotònic a mida per a cada senderista. Però no sols és això: això també es pot fer en un gimnàs. O siga, és alguna cosa més.

Podem afegir que el senderisme es fa a l'aire lliure (els gimnasos solen ser espais tancats). Quan caminam ens dona la brisa a la cara, podem prendre el sol, i això sempre ens aporta beneficis a les vies respiratòries i per a la síntesi de vitamina D. Això, tot i ser molt positiu per a la salut, és només una visió esbiaixada de tot el que ens aporta el senderisme.

Hem d'afegir que solem trobar-nos amb persones conegudes i podem gaudir de relacions d'amistat. Sí, però tampoc és sols això, ja que moltes ve-

gades la gràcia de la sortida ha estat justament en el fet que hem coincidit amb persones que abans no coneixíem, persones noves, que si no fos per aquestes sortides no tendríem oportunitat de conèixer. Caminar és tot això, i encara una mica més.

Caminar una terra és estimar-la.

El camí, a vegades, ens porta ressonàncies de la infantesa, de quan teníem quatre o cinc anys i experimentàvem la descoberta de tot el que ens envoltava. Ressonàncies d'una escena familiar en què ens deixaven anar la mà i corríem rient per davant dels pares camí enllà, mentre ens deien «corre que t'agaf». El camí és per a aquest infant l'entrada a tot un món per descobrir i explorar. El camí és la vida que té al davant i el recorre com si fos la primera persona que el fonya.

Què puc dir-vos del camí com a símbol de projecte vital o trajectòria de vida. Molts poetes ho han esbrinat amb millors paraules de les que jo us puga oferir.

Així ho deia Jorge Manrique a les «Coplas a la muerte de su padre»:

*Este mundo es el camino
para el otro, que es morada
sin pesar,
mas cumple tener buen tino
para andar esta jornada
sin error.*

El camí per fer és l'esperança que tot el que ens ofereix la vida sigui allò que anhelam.

El camí fet és la recompensa d'haver realitzat els nostres somnis, el nostre projecte vital; potser no exactament com l'havíem planificat, però sí havent obtingut les satisfaccions que han aparegut en cada raconada del nostre camí. Ningú sap com és el seu camí abans de caminar-lo.

*Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.*

Paraules carregades de saviesa que ens ha llegat Antonio Machado. Sols que, en el món del senderisme, sí que volem tornar a trepitjar el camí que abans hem caminat. Com una experiència acumulada que ens permet corregir la jornada anterior.

Caminar una terra té com a contrapartida el seu coneixement profund. Ens obliga a interessar-nos per persones que, d'altra manera, mai hauriem tengut oportunitat de conèixer, ni de parlar-hi una petita estona. Aquestes persones, a vegades, es mantenen en el record com un element definidor d'aquell dia concret.

Caminar una terra t'obliga a estimar aquesta terra.

Caminar t'aporta companys de camí. Persones que, com un mateix, han decidit fer aquell trajecte. Potser sou coneguts, o ni tan sols això, però coincideu (durant aquell dia teniu el mateix fi). La conversa tranquil·la, el pas del temps a mesura que avança el camí, permet que tregui el cap una incipient amistat entre persones de caïres diferents, que cap programa de «telerealitat» seria capaç d'ajuntar. El camí fa estranys companys de caminada, que són tota una exquisidesa per a l'entramat de relacions humanes que hom pot establir.

Què puc dir-vos de la solidaritat que aflora a la mínima dificultat. Un ajuda l'altre, i l'altre dona la mà al següent.

Caminar en grup ens fa sentir el conhort de les persones que tenim al costat. I, amb el grup, experimentam aquesta sensació benigna de tenir una finalitat comuna. L'ànim de «fer el cim» és alguna cosa més que arri-



Caminar en grup ens fa experimentar que tots som un, i que un és important per als altres.

bar a dalt del cim. És experimentar que tots som un i que un és important per als altres.

Caminar ens aboca a un aprenentatge continu.

El camí ens permet abstenir-nos, ens enfronta amb el fet d'estar amb nosaltres i ningú més, és un exercici quotidià d'introspecció i d'anàlisi del moment vital en què estam, ens permet observar des de fora els proble-

mes que en aquell moment ens angioxen, com si fossin companys de camí; cosa que ens permet analitzar-los i fer el primer pas per resoldre'ls.

Caminar per un camí ens obliga a veure simultàniament el conjunt i el detall.

El conjunt del trajecte que tenim al davant i que hem d'aconseguir portar a terme. No hem d'oblidar que tota caminada comença en un punt, però que l'èxit de la caminada rau a arribar en un temps raonable i en unes condicions acceptables. No s'hi val no arribar, o fer-ho malmesos.

Com la vida mateixa.

El detall que trufa el conjunt. Les dificultats ben resoltes. Els petits inconvenients presentats en forma de pedrull, fang, pujades i baixades que hem d'aprendre a resoldre a cada passa per tal d'optimitzar els esforços. Allò de no haver de desfer el camí fet, de no perdre altura innecessàriament. Però també de saber quan és millor desistir de la via presa, buscar noves alternatives, o tornar endarrere.

Com la vida mateixa: el conjunt i el detall.

Els dos alhora, com en una visió calidoscòpica de l'espai que tenim.

I també escola de decisions. Cada caminada és un conjunt de petites decisions que modifiquen la trajectòria i la seqüència del que esdevindrà. Per això es poden fer caminades pel ma-

Caminar per un camí ens obliga a veure simultàniament el conjunt i el detall, els dos alhora, en una visió calidoscòpica de l'espai.





Caminar és un conjunt de petites decisions, és un aprenentatge de pensament anticipatori, de previsió del que vendrà.

teix camí una vegada i una altra, que sempre serà una experiència diferent.

Decisions que també ens obliguen a tenir una visió calidoscòpica del temps.

Simultàniament hem d'analitzar el moment en què estam (el present), però també el moment que acaba de passar, per tal de decidir què farem i així propiciar el millor dels futurs possibles: aprenentatge de pensament anticipatori, de previsió del que vendrà.

Exercitar la ment en la visió del conjunt i el detall, i en la simultaneïtat del passat-present-futur, són dos dels aprenentatges més potents que ens ofereix el fet de caminar.

Caminar ens obliga a entrar dins el paisatge. De la mateixa manera que, a inicis d'estiu, fem aquell ritual, repetit, conegut, de prendre el primer bany de la temporada. Cada u té un lloc predilecte per tocar la mar com si fos la primera vegada en la vida. Aquell racó de costa que cada any ens acull com si les tempestes de l'hivern mai haguessin passat per damunt seu.

De sobte, embriagats pel moment decidim entrar a la mar lentament, deixant que l'aigua salada ens refresqui tots els racons d'una pell que s'estremeix amb la frescor d'una aigua més freda del que esperàvem. Ho sabem de cada any, però ens agrada repetir la sorpresa com si fos la pri-

mera volta que feim el ritual. I ens agrada formar part d'aquell paisatge mariner. Un element més de la mar, com les algues que s'enreden a les nostres cames, o els peixos que venen a bequejar-nos els peus.

Així també passa quan després de caminar una bona estona hem entrat dins el paisatge i sembla que ja no s'està fent cap activitat física, sinó que els peus es mouen com en un automatisme que no és governat per la ment. Sense haver-ho demanat el si-

lenci, a poc a poc, es va instal·lant entre els senderistes. Tots estam acompanyats per tots els altres, però cada u va amb ell mateix contemplant un paisatge que, pot ser conegut o no, però es revela com una escena íntima de la qual formam part.

Lentament, ens anam endinsant en aquest paisatge que va copsant tots i cada un dels nostres sentits. Els sons esmorteïts que arriben d'aquí i d'allà; l'alè amb aromes i fragàncies pròpies de cada estació de l'any, de les floracions que hi ha en aquell moment, de si el mar és a prop o no.

Els ulls s'omplen d'un paisatge del qual ara formam part, del qual ja no som una peça separada, sinó que ara ja formam part d'aquest paisatge. Com ho és la soca d'aquell arbre amb formes retorçades o les pedres que voregen la senda que caminam.

Segons els budistes, aquest pot ser un moment de Meditació Transcendental. La meditació no consisteix a seure damunt d'un coixí incòmode amb estampats orientals. La meditació s'aconsegueix en el punt exacte en què dominam la ment i aquesta queda alliberada de pensaments. No és tenir el «cap en blanc», res més desencertat. Sinó tenir el cap obert. Obert al que ens arriba de fora, però que el nostre interior també en forma part.

Les preocupacions, els maldecaps, l'estrès, desapareixen per deixar entrar un estat relaxat de la ment. Per

Caminar ens obliga a entrar dins el paisatge.



això és tan beneficiosa per a la salut la Meditació Transcendental... i també el senderisme.

La tradició cristiana també ho ha experimentat. Ho coneixem molt ben descrit pels múltiples relats dels peregrins que han transitat el camí de Sant Jaume. En algun moment de la peregrinació hom arriba a un èxtasi en moviment, en què sembla que en lloc de caminar per terra, les passes ens eleven a posicions més transcendents. Per tal d'arribar a aquest clímax molts peregrins indiquen que el camí s'ha de fer tot sol; que no té sentit anar acompanyat.

Tenen raó.

El Camino, com es diu familiarment al camí de Sant Jaume, és oració en moviment. És oració en el sentit primigeni de la paraula: comunicació amb l'Eternitat. El peregrí camina sense descans fins que arriba a l'estat de gràcia, fins que aconsegueix aquesta comunicació anhelada i percep que arriba l'oracle.

Per a alguns, l'oracle és senzillament aquell estat de gràcia, de pau interior, que reposa amb nosaltres cada nit un cop acabada la caminada. Per a d'altres, és una autèntica revelació que els permet donar un nou enfocament a les seves vides.

Camins n'hi ha molts. Un per a cada persona. Respostes de l'oracle també.

O dit amb paraules més laiques, de Vicente Valero, a propòsit del filòsof Walter Benjamin:

El paisatge es revela com una escena íntima de la qual en formam part.



El silenci, a poc a poc, es va instal·lant entre els senderistes.

[...] *el camino como espacio para la revelación y el caminante como especial receptor de la esencia de las cosas.*

Per acabar, voldria parafrasejar un altre títol de llibre que, en aquell moment, vaig trobar del tot encertat.

Més Plató i menys Prozac, ens proposa el filòsof Lou Marinoff per allunyar la depressió de les nostres vides.

I, segur que endevinau que diré

«més caminar i menys Prozac», ja que caminar és un dels millors antidepressius que pot receptar un psiquiatre. Però també podem afegir «més caminar i menys estatines», ja que si no buscam la transcendentalitat, almenys caminar, el que sí que fa, és baixar el colesterol.

Bibliografia

- CONTRERAS GIL, Francisco (2015). *Guía mágica del Camino de Santiago*. Ediciones Luciérnaga.
- FIOL BOADA, Joan (2010). *El camí català de Sant Jaume. Des de Montserrat*. Cossetània Edicions.
- MACHADO, Antonio (1977). *Poesías completas*. Selecciones Austral: Editorial Espasa-Calpe.
- MANRIQUE, Jorge. *Coplas a la muerte de su padre*. Edició de Vicente Beltrán per a la RAE, disponible en web: http://www.rae.es/sites/default/files/Coplas_a_la_muerte_de_su_padre.pdf
- MARINOFF, Lou (2002). *Més Plató i menys Prozac*. Editorial Suma de Lletres.
- MURAKAMI, Haruki (2007). *De què parlo quan parlo de córrer*. Editorial Empúries.
- VALERO, Vicente (2001). *Experiencia y pobreza. Walter Benjamin en Ibiza, 1932-1933*. Ediciones Península.

ANTÒNIA MARIA CIRER

DOCTORA EN BIOLOGIA I SENDERISTA ■

