

# Czym jest chodzenie i jaki jest z niego pożytek?

*Psychologa mniemania na głębokie pytania*

Swego czasu spotkałem się z taką oto „mądrością życiową”: „zawsze lepiej gdzieś dojechać niż dojść”. Wydaje się, że chyba wszyscy wzięliśmy to sobie głęboko do serca. Chodzenie zdecydowanie wychodzi z mody, staje się synonimem zacołowania, niskiego statusu społecznego lub jakiegoś bezsensownego oszołomstwa. Bo też chodzenie jest zupełnie niepraktyczne. Wprawdzie mówi się, że świat się skurczył, ale jednocześnie dystans, jaki mamy do pokonania codziennie – znacznie się wydłużył. Odległość do pracy czy szkoły, zakupy, które robimy w wielkich centrach handlowych na peryferiach miast, wakacje, które spędzamy w odległych zakątkach i wreszcie wszechobecny pośpiech, to wszystko nie sprzyja chodzeniu. Sprzyja za to jeżdżeniu. Najlepiej oczywiście samochodem, dającym szczególne poczucie wolności i niezależności.



Fot. Ryszard Kulik

Do tego wszystkiego chodzenie jest takie męczące i monotonne. Żeby chodzić, trzeba się poruszać, wydawać energię, a my najchętniej byśmy siedzieli i w tej siedzącej bezwysiłkowości osiągnęli swoje cele. Tak oto symbolem naszej cywilizacji stało się krzesło, z którym to przedmiotem łączy nas bodaj najbardziej intymny związek, poprzez tę jakże szczególną część naszego ciała. (Ach, gdyby tak te krzesła potrafiły mówić...).

No więc siedzimy albo, co gorsza, siedzimy jeżdżąc i w ten oto sposób chodzenie stopniowo staje się wymierającą sztuką, którą praktykujemy coraz rzadziej.

A szkoda. Bo chodzenie zawiera wyłącznie składniki naturalne. Jest wolne od samochodów, płaskich jak stół dróg (choć to nie u nas), nie produkuje hałasu oraz innych zanieczyszczeń. Żeby chodzić, nie trzeba żadnych pozwoleń i licencji; chodzenie jest jedną z tych umiejętności, których uczymy się bardzo wcześnie i mamy ją niemal we krwi. Chodzenie jest tanie, nie wymaga zakupu biletów, tankowania lub posiadania wyrafinowanego sprzętu (no może tylko butów, ale i one w pewnych sytuacjach mogą być zbędne). Chodzenie jest dostępne dla wszystkich: i biednych i bogatych, i grubych i chudych, i dzieci i dorosłych. Chodzić każdy może!

Ale przede wszystkim chodzenie sprowadza człowieka do najbardziej odpowiedniej dla nas skali życiowej. Świat osoby chodzącej zawiera się w promieniu kilku kilometrów. I prawdopodobnie w promieniu tych właśnie kilku kilometrów w stanie naturalnym jest wszystko to, co niezbędne do naszego życia. Nasi dalecy przodkowie właśnie w ten sposób przeżywali swoje życie. Oczywiście od czasu do czasu migrowali, ale zwykle robili to chodząc właśnie.

Przestrzeń wyznaczona możliwościami własnych nóg dawała nam okazję, by otaczający świat doświadczany był lokalnie. W takim świecie naturalną wspólnotą była mała grupa, plemię, które dzieliło ową przestrzeń razem z innymi formami życia.

Dopóki chodziliśmy, cała ta przestrzeń była bezpośrednio dostępna, ponieważ nasze nogi razem z funkcją chodzenia świetnie radzą sobie w zróżnicowanym terenie: potrafimy się wspinać, podskakiwać, przekraczać. Problemy zaczęły się, gdy wymyślono koło, które na pierwszy rzut oka jest zupełnie niepraktyczne. Zauważcie, że natura nie obdarzyła takim wynalazkiem żadnego

organizmu lądowego. Prawie wszyscy mamy nogi - nikt koła. Kto przeżyłby z kołem? Ale człowiek jest istotą twórczą i wymyślając koło skazał się jednocześnie na konieczność przystosowania środowiska do swojego wynalazku. Stąd sieć dróg, a dalej autostrad, po których można poruszać się kołowo.

Tak oto utraciliśmy niewinność chodzenia i staliśmy się mobilni aż do bólu.

Ale też można powiedzieć, że tracąc chodzenie, jako coś praktycznego, tracimy jednocześnie świat naturalny. Dzika przyroda bowiem z chodzeniem współlistnieje. Te dwa aspekty pasują do siebie, są komplementarne. Zauważcie, że chodząc dotykamy ziemi. Chodzenie jest więc rodzajem komunii z planetą, na której przyszło nam żyć. Nasze stopy łączą się z podłożem, mają z nim bezpośredni kontakt. Chodzenie wymaga stania na własnych nogach, a to wymaga istnienia podłoża. Chodząc ugruntowujemy siebie, stajemy się planetarni, ziemscy w swym podstawowym wymiarze. Czuć Ziemię pod stopami (najlepiej bosymi), to jedno z najpierwotniejszych i najbardziej podstawowych, ale też i najprzyjemniejszych doświadczeń. Tylko wtedy, gdy chodzimy, możemy bezpośrednio doświadczyć tego, co jest pod naszymi stopami i wokół nas. Nasze nogi, nasze ciało „pamięta” teren, przemierzana odległość zapisuje się w naszych mięśniach zmęczeniem - w tym sensie droga staje się pełnym doświadczeniem cielesnym, którego brak podczas wożenia się. Idąc poruszamy się wolno i w miarę cicho, więc widzimy, słyszymy i odbieramy w sposób pełny innymi zmysłami to, co jest. Chodzenie jest Pełne - niczego w nim nie brakuje.

Chodząc możemy poczuć się całością w swoim ciele, możemy też doświadczać całości na innym poziomie - naszej relacji z planetą. Ona przyciąga nas do siebie, nie pozwala na odloty gdzieś daleko. Ostatecznie zawsze nasze stopy lądują na niej, a ten, komu nie jest to dane, prawdopodobnie jest wielkim nieszczęśnikiem.

W tym sensie chodzenie po wodzie nie jest cudem. Prawdziwym cudem jest chodzenie po ziemi!

Chodzenie po ziemi jest codziennym i najprostszym praktykowaniem swojej intymnej relacji z Matką Ziemią, jest w istocie rytuałem, który - jeśli stosowany świadomie i uważnie - pozwala na dostrojenie się do właściwej perspektywy swojego ciała, a następnie ziemi.

Chodzenie, wędrowanie, jest aktem afirmacji własnej cielesności, będącej źródłem radości (nawet wtedy, gdy wiąże się ze zmęczeniem czy pęcherzami na stopach), i jest też afirmacją Ziemi w jej naturalnym, dzikim wymiarze. Każdy krok niesie bowiem przesłanie akceptacji i zgody na to, by Ziemia była taka, jaka jest. Stopy zawsze dostosowują się do podłoża.

Każdy krok niesie dzikość; każde koło niesie, toczy zniszczenie. Chodzenie pozwala nam powrócić do małej skali, w której możemy na powrót odkryć Pełnię naszego życia.

Chodźmy więc!

O to właśnie chodzi!

Ryszard Kulik

Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego