

CAPÍTULO 1

HOMO VIATOR. LOS SENTIDOS DEL CAMINAR

Fernando Flórez González
Universidad del Valle / Cali, Colombia
✉ fernando.florez@correounivalle.edu.co
🌐 <https://orcid.org/0000-0002-1456-8057>

Eugenia Mora Olarte
Universidad del Valle / Cali, Colombia
✉ eu.olarte@gmail.com
🌐 <https://orcid.org/0000-0002-1608-5243>

Diana Yasmín Perafán González
Universidad Santiago de Cali / Cali, Colombia
✉ diana.perafan00@usc.edu.co
Universidad del Valle / Cali, Colombia
✉ diana.perafan@correounivalle.edu.co
🌐 <https://orcid.org/0000-0002-2042-1246>

Cita este capítulo:

Flórez-González F., Mora-Olarte E. y Perafán-González DY. Homo Viator. Los sentidos del caminar. En: Perafán-González DY. (Ed. científica). Perspectivas de la marcha humana. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p. 9-34.

HOMO VIATOR. LOS SENTIDOS DEL CAMINAR

HOMO VIATOR. THE SENSES OF WALKING

Fernando Flórez González

© <https://orcid.org/0000-0002-1456-8057>

Eugenia Mora Olarte

© <https://orcid.org/0000-0002-1608-5243>

Diana Yasmín Perafán González

© <https://orcid.org/0000-0002-2042-1246>

Camina lento, no te apresures que a donde tienes que llegar es a ti mismo.
J. Ortega y Gasset

RESUMEN

El capítulo está dividido en: cuatro partes; 1. Una hazaña biológica: la ubicuidad del ser humano, 2. Los pies sobre la tierra, 3. De las ascidias y otros caminantes y finalmente 4. el sedentarismo voluntario: homo viator asistido.

Este capítulo le brinda al lector una perspectiva de la marcha, muy diferente a la visión estrictamente fisiológica y mecánica del sistema de locomoción humano, en él se muestran los efectos que genera sobre la mente darle pierna a las ideas, se hace una reflexión sobre el cambio social en términos de distancias y exigencia física que redundan en el estado mental y emocional. De igual manera se hace un recorrido por la travesía realizada por el hombre a lo largo y ancho del planeta desde su punto de partida en África septentrional

hasta alcanzar la posición bípeda. Seguidamente hace referencia a diversos pensadores literatos y filósofos que han hecho del caminar una inspiración para sus obras, como Charles Dickens que describió lo diferente que es el caminar las calles conocidas en horas de la noche.

“Se piensa cuando se camina y se debe caminar cuando se quiere pensar”.

PALABRAS CLAVE: Relación entre pensamiento y caminar, sedentarismo voluntario, el hombre y la marcha, caminar, pensar mientras se marcha.

ABSTRACT

The chapter is divided into: four walls; 1. a biological feat: the ubiquity of the human being, 2. the feet on the ground, 3. Of the sea squirts and other walkers and finally 4. The voluntary sedentary lifestyle: assisted homo viator.

This chapter provides the reader with a perspective of walking, very different from the strictly physiological and mechanical vision of the human locomotion system, it shows the effects that give leg to ideas on the mind, a reflection on the social change in terms of distances and physical demand that results in the mental and emotional state. In the same way, a journey is made through the journey made by man across the planet from its starting point in North Africa until reaching the bipedal position. He then refers to various literary and philosophical thinkers who have made walking an inspiration for their works, such as Charles Dickens who described how different it is to walk the known streets at night. “You think when you walk and you should walk when you want to think.”

KEYWORDS: Relationship between thought and walking, voluntary sedentarism, man and walking, walking, thinking while leaving.

INTRODUCCIÓN

Desde la perspectiva biomecánica la marcha humana es un acto producto de la interacción del sistema nervioso en conjugación con las estructuras músculo esqueléticas, reflejo de la cultura, la edad, el sexo y el estado emocional del individuo, entre otros aspectos; en contraste desde la filosofía el caminar puede ser visto como un estado de consciencia permanente y una conexión visible e inevitable entre mente y cuerpo. Muchos de los estudiosos del caminar insisten en “darles piernas a las ideas”, para que se movilicen, conquisten nuevos terrenos, contagien a otras ideas y otros cuerpos el deseo de expandir y fortalecer lo que nos hace humanos.

Algunas de las recomendaciones varían entre “burlar los artefactos modernos” (1) que enferman y atropellan el andar, pasear con más frecuencia durante, antes y después de cada trabajo que requiera nuestra concentración, alentar la creatividad con caminatas prolongadas de una a dos horas (independiente de las recomendaciones modernas respecto al trabajo intenso de corto tiempo) y reconocer el caminar no sólo como una marcha vacía de las piernas, sino un movimiento poético que aliente hacer del paisaje el mejor de los compañeros de camino.

Lo anterior refleja que, el desarrollo de la creación artística, intelectual y tecnológica es correlativo a la evolución humana y para continuar en la evolución de nuestras ideas, los pies y las manos deben seguir produciendo en sincronía con el cerebro. Sin asistencias, sin artilugios, simplemente el movimiento natural de nuestras piernas y nuestra mente. Esto requiere una coordinación perfecta entre la información visual que llega al cerebro y los actos producto de esa información percibida como proceso, que se denomina coordinación visomotora.

En la actualidad, son 10 000 pasos diarios los que recomienda un grupo de científicos de la Universidad de Alabama para mantener una vida saludable. El ser humano promedio no alcanza a completar esta meta, puesto que, lo máximo que logra caminar en un día es un poco más de 2000 pasos (2). Con el fin de adaptación a la situación socioe-

conómica actual, los estudios recomiendan la práctica de jornadas de ejercicio muy cortas con alta intensidad en lugar de dedicar más tiempo a ejercicios de baja exigencia cardiovascular.

La preocupación por el sedentarismo actual de los individuos ha intrigado no sólo a nutriólogos, médicos y terapeutas, sino también a una gran cantidad de científicos sociales que insisten que “el olvido del caminar” ha sido el nuevo daño colateral de las dinámicas del mercado capitalista que seduce los dedos de sus compradores, más que a sus pies, incluso para obtener comida; aún más en este momento de cuarentena secundaria a la pandemia por COVID 19, vale la pena identificar qué secuelas de índole motor dejará esta restricción de movilidad en la población mundial.

Luego de la alarma que diversos expertos han encendido en las últimas décadas con sus estudios sobre la obesidad, las enfermedades adquiridas, la depresión por alienación laboral y, como dijo el sociólogo estadounidense Richard Sennet, la “corrosión del carácter” por automatismo en el trabajo, las relaciones de pareja y la crianza de los hijos, diversos individuos y compañías han desarrollado múltiples tecnologías para “desconectarse” de la realidad repetitiva, pero necesaria (3). La población de niños y adolescentes es la usuaria de mayor frecuencia de estas nuevas tecnologías (videojuegos) lo que la aleja de aquella práctica de diversión en la que el movimiento durante los juegos físicos y práctica deportiva eran los protagonistas. En el caso de los adultos el uso y abuso de las redes absorbe gran parte del tiempo de descanso, generando división familiar lo que redundará en la disminución del tiempo compartido al aire libre.

Programas de televisión, incommensurables videos por redes sociales, aplicaciones con sus sonidos recordatorios, entrenadores particulares a domicilio, el típico “hágalo usted mismo/a” y los retos que se comparten para que la desgracia de no cumplirlos sea colectiva, son algunas entre otra gran cantidad de soluciones que llueven de todos los lados para insistir en aquello que podemos hacer sin nada de lo anterior.

Le Breton en su libro *Elogio del Caminar* expone diversas formas en que el ser humano ha perdido la capacidad de “caminar colectivamente”, puesto que, en la actualidad, la caminata es individual y acelerada; la contemplación del paisaje, la meditación del espacio circundante y la autocontemplación del propio movimiento del cuerpo se han visto reemplazados por un “habitar cuartos cerrados”, repletos de artefactos dispuestos a incrementar la vanidad. Estos lugares en los que muchos se miran, pocos se saludan y al final, como a manera de lucha, todos terminan exhaustos y deseosos de resguardarse.

Todos los dispositivos que han sido creados para acelerar la movilidad humana han, de una u otra forma, impactado la concepción del cuerpo. Actualmente el cuerpo debe cumplir con expectativas superfluas de rendimiento. A excepción de los deportistas cuyos cuerpos han sido adaptados desde muchos años atrás, los hombres y las mujeres que se ejercitan en aras de una manifestación de su buena salud, de sus capacidades físicas, siguen dejando vacía la capacidad que el ser humano tiene de contemplar mientras se moviliza. Caminar compromete no sólo el cuerpo sino también la mente. Quien camina no sólo medita, sino que compara, se asombra y mira algo mucho más profundo que la resistencia de su cuerpo frente a una máquina (4).

1. UNA HAZAÑA BIOLÓGICA: LA UBICUIDAD DEL SER HUMANO

Los seres humanos han demostrado ser una especie muy exitosa. Se han adaptado en diversos nichos ecológicos, han podido sobrevivir por su alta capacidad de expansión y su conducta flexible. Han desarrollado la cultura y la tecnología. Y todo esto lo han logrado caminando (5).

El *Homo sapiens* demostró ser una especie global. Cada continente, cada parte de la tierra ha tenido y tiene la presencia de esta especie desde hace más de 160 mil años atrás (5). Esto sin contar la existencia de homínidos cuyas extremidades inferiores ya habían recorrido vastos terrenos gracias a la capacidad de erguir sus espaldas y

caminar por horas, una hazaña biológica que sin duda permitió la presencia de nuestra especie sobre la tierra (6), (7). Aunque afectada por el terreno, el tipo de calzado empleado, condiciones especiales como el embarazo y la obesidad, la marcha humana es única en todas las especies del reino animal.

Algunos paleoantropólogos y arqueólogos indicaron que los primeros pasos del *Homo sapiens* fueron en la zona central de lo que actualmente conocemos como África. Aproximadamente les tomó 40 mil años llegar a la zona sur de este continente y 100 mil años más salir de África para llegar al interior de Asia.

Las diversas hipótesis de las migraciones humanas apuntan en la mayoría de los casos a lo mismo, cientos de kilómetros recorridos, pasando hambre, desolación, frío, oleadas de calor, ataques de animales y agotamiento (7). Cada uno de estos percances conocidos como glaciaciones, sequías o inundaciones fueron superados con una conducta similar, “un deseo de ir más lejos, de cruzar los límites, un espíritu de conquista”, y todo esto solamente caminando (8).

Las principales rutas migratorias que señalan los expertos, muestran que, luego de estar en Euroasia, el *Homo sapiens* tardó en llegar al estrecho de Bering entre 145 a 140 mil años, de este modo pudo instalarse en diversos complejos o asentamientos que le permitieron continuar su caminata de 15 mil años más hasta América del Norte y América del Sur. (7).

Hace 10 millones de años uno de los homínidos que pobló la tierra descendió de los árboles y se posó en sus dos patas traseras y caminó. Éste a su vez, se encargó de enseñarle a su descendencia la posibilidad de distinguir a lo lejos la presencia de diversos peligros y las distancias entre su manada y la comida, sólo levantando la mirada y sosteniendo todo el peso de su cuerpo en sus patas traseras (7). Estos dos elementos que después de miles de años se convirtieron en piernas fuertes, resistentes, rápidas y audaces, fueron sin duda los que posibilitaron el desarrollo de diversos homínidos: *ergaster*, *habilis*, *antecessor*, estos seres vivos cuyas manos y miradas fueron liberadas se fortalecieron de maneras indescritibles. El liberar las

manos y fortalecer estas extremidades permitió la elaboración de las herramientas, las primeras aproximaciones a la maravilla del “hacer con las manos” se relaciona directamente con la capacidad de caminar (7).

Se han encontrado herramientas elaboradas por homínidos caminantes con más de un millón de años de antigüedad. Hachas primitivas aglutinadas en espacios seguros y específicos revelan la capacidad que estos antecesores del ser humano tenían para cortar, moler y triturar con piedras lo que llegaba a sus manos. Ligado a esta habilidad manual, el desarrollo de la caza y el acecho grupal confirman, dadas las evidencias (flechas y pinchos cercanos a fósiles), que la habilidad de caminar permitió también la conformación de grupos fuertes de solidaridad entre homínidos de una misma especie (7).

¿Por qué se hace necesario recordar estas conquistas de especies anteriores a la nuestra? Porque el ser humano actual se jacta de ser moderno, de haber desarrollado máquinas que facilitan su trabajo, la capacidad de conectarse en cuestión de segundos con personas que están del otro lado de los continentes, pero lamentablemente, obvia las capacidades que heredó de sus parientes los homínidos. La dinámica social actual invita al consumo de un gran número de calorías vacías producto del procesamiento de alimentos lo que conlleva de forma rápida al aumento de peso toda vez que el trabajo físico en la actualidad se vio reemplazado en la gran mayoría de los casos por quehaceres que propician sedentarismo. Lo que contrasta con la ingesta nutricional del hombre primitivo libre de alimentos procesados y una gran carga física para obtener nutrientes.

Desde el neolítico, como aclara Le Breton, el ser humano tiene el mismo cuerpo, los mismos movimientos y, como ha quedado claro, la misma capacidad de extenderse en el territorio, porque caminar es llevar, extender la vida a otras partes (3).

Aunque hace millones de años los tempranos seres humanos caminaban sobre sus dos pies, las capacidades actuales del *Homo sapiens sapiens* se han visto reducidas a la inmediatez, a un afán de llegar primero, de competencia y de caminata ausente (5). Nada de lo

que es natural para el ser humano: caminar, correr, saltar, esquivar, escalar, se hace así, naturalmente. Todo tiene un propósito individual y económico que, si cada persona pensara las posibilidades de imitar estos aspectos, sin pagar un solo peso, se alarmaría del poder creativo de las industrias para vender algo que por naturaleza se ha hecho desde hace miles de años.

Quedan descendientes directos de los atrevidos homínidos que caminaron hasta la absoluta fatiga. Aquellos que escalaron y siguen haciéndolo sin propaganda, caminan sin autopublicitarse, a lo Thoreau, que, en el deseo de desobedecer a todos los pronósticos modernos de sentar, estandarizar, *taylorizar* el cuerpo humano, se lanzan noche y día a vagar por nuevas, conocidas e inhabitadas pasarelas.

2. LOS PIES SOBRE LA TIERRA

Mantenerse erguido con los hombros hacia atrás es aceptar con los ojos bien abiertos la terrible responsabilidad que supone vivir.
Jordan B. Peterson

Henry David Thoreau (1817-1862) un filósofo trascendentalista estadounidense, escribió uno de los ensayos más apasionantes sobre el caminar. La insistencia de mantener el cuerpo en estado salvaje y un pensamiento libre es una ley inquebrantable en su escrito (9). Es justo comprender que el “estado salvaje” al que hace referencia, reafirma el proceder biológico de las piernas en el ser humano. Caminar es el estado que debe mantener el hombre y la mujer para distanciarse de la realidad aplastante de las ciudades. Espacios que para su tiempo se mostraban como lugares silenciosos en las noches y ausentes de emoción en el día.

Deambular era para Thoreau, el movimiento perfecto de la mente y del cuerpo, porque insistía que aquél que no salía de casa podía llegar a ser el mayor de los perezosos. Acusó a las distracciones vespertinas de disipar el espíritu del caminante y sentía una profunda

preocupación por las mujeres que, aunque gustosas de salir de sus casas y caminar, no podían...no encajaban (9).

Caminar para Thoreau. debía mantener el espíritu que sostuvieron las cruzadas medievales; es decir, una fe profunda en la marcha y su poder de conquista no sólo de terrenos, poblaciones enteras y procederes humanos, sino de toda la disposición del ser.

Cada caminata, según Thoreau, implica un abandono, pero también una conquista. Un abandono del confort, de la rutina y de la mentalidad inmóvil del permanecer y una conquista de las nuevas ideas oxigenadas por el aire, las montañas y los paisajes móviles que visita el caminante. Aunque el caminante conozca la mayoría de esos paisajes, *la mitad del camino* no se consigue, sino se piensa *lo caminado*. Este logro del caminar, no es huir, no es cambiar, es reflexionar los pasos dados y replantearse los próximos (9).

Por otro lado, describió lo que muchos individuos tenían que hacer para vivir y la tragedia que implicaba en el caminar. Estos individuos a los que Thoreau admiraba por no haberse suicidado, eran conocidos como los tenderos o vendedores en tiendas que dormitaban largas horas sentados en sillas silenciando lo que por naturaleza debían mover con energía: sus piernas (10).

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) manifestó que todos los pensamientos verdaderamente grandes son concebidos al caminar. Esto puede significar que aquellos que no mueven su cuerpo entorpecen la capacidad creativa de sus cerebros. Esta concepción del moverse o trasladarse para crear es permanente en Thoreau, quien no concibe dar rienda suelta a la imaginación sin haberla alimentado con una caminata.

Se han narrado historias sobre la puntualidad del filósofo Immanuel Kant (1724-1804) al realizar sus caminatas. Todos los días, a la misma hora, pasaba frente a sus vecinos como quien cumple una cita diaria con el trabajo, con las obligaciones. Tal era su puntualidad que, quienes le veían ajustaban sus relojes con su caminata. Si el filósofo se retrasaba, la gente prefería pensar que sus relojes se habían

desfasado y no lo contrario. La rutina de caminar para Kant era cumplida con una puntualidad incuestionable, podría pensarse que, devienen de esta rutina sus complejos y trascendentales escritos que siguen siendo la base para gran parte del pensamiento filosófico actual.

Poetas como William Wordsworth (1770-1850) describieron la fortuna del caminar en los seres humanos y a su vez, la desdicha de encontrar en el camino muchas personas que no deseaban hacerlo (11). Sus odas al caminar, ponen en el más alto nivel de las capacidades humanas al movimiento de las piernas. Reafirma, como lo hizo Thoreau, que el único animal que se asemeja en el caminar al ser humano es el camello, cuyo andar y rumiarse son simultáneos y altamente provechosos en ambas especies.

Cuentan quienes lo conocieron, que el poeta inglés Wordsworth compuso muchos de sus más representativos poemas mientras caminaba. Se han hecho cálculos de los pasos que dio al escribir y también se dice que algunos de los que vieron al poeta pensaron que sufría una inestabilidad mental, ya que siempre salía con su libreta en la mano, hablando solo, en compañía de un perro que de vez en cuando le advertía con sus ladridos que se acercaba alguien que, en la mayoría de los casos, ya le había visto balbuceando y escribiendo desenfrenadamente (11).

*Amo los caminos: pocas vistas hay
que me agraden más: han tenido poder
sobre mi imaginación desde el alba
de la infancia, cuando su línea
desaparece, a lo lejos, tras la colina
más allá de los límites que mis pies
han pisado, son una guía a la eternidad,
o por lo menos a lo ignorado, sin fronteras (12)*

Muchos poetas, filósofos y artistas han manifestado que las mejores ideas y proyectos han surgido después de una larga caminata. Muchos apuntan que quienes caminan tendrán mucho más aire, más luz

(de sol o de luna), más claridad en sus observaciones. El caminante disipa, luego de una larga jornada laboral, todos los contratiempos vividos si sacude su cuerpo en el vaivén de sus piernas.

En el trabajo, el caminar ha sufrido transformaciones. La ejemplificación graciosa de la *taylorización* del cuerpo humano la encontramos en la joya cinematográfica llamada *Tiempos Modernos* (1936) de Charles Chaplin (1899-1977), quien representó la atrofia de los movimientos naturales debido al trabajo seriado, automático y repetitivo en las fábricas. Como el mismo Thoureau lo escribió, los trabajos que confinan, aquellos que están hechos sin alma, propician el entumecimiento de la mente. No sólo se refería al trabajo en la fábrica sino también al trabajo de oficina que no consentía la expresión natural de las extremidades inferiores, sino que las piernas, a manera de raíces se anclaban en pequeños puestos de trabajo debilitando el deseo de pasear, de vagar y conocer nuevos horizontes (9).

Esta adoración al caminar entre pensadores, literatos y filósofos, no es una situación moderna. Todos los que han hecho una reflexión del caminar, una fenomenología del estar de pie y andar, pero sin estar ausentes, pueden verse como una herencia de los peripatéticos, filósofos griegos, seguidores directos de Aristóteles que solían filosofar mientras caminaban. Esta palabra está formada por el prefijo περι (*peri* = alrededor), el verbo πατειν (*patein* = deambular) y el sufijo ικο (*ico* = “relacionado con”). Es decir que peripatético significa “que deambula alrededor”. No está de más indicar que Aristóteles fue reconocido por compartir su filosofía mientras caminaba por Atenas. Muchos de los mencionados anteriormente también tenían este proceder, solos o acompañados caminaban para aclarar sus ideas.

Charles Dickens (1812-1870), novelista inglés, describió lo diferente que es el caminar las calles conocidas en horas de la noche. Todas las formas alegres y seductoras de la mañana se convierten en visiones fantasmagóricas con caras más adustas, menos confiables. Caminar por la noche es un ejercicio de contrastación de rutinas, alienta al caminante a respirar rápidamente por el miedo que provoca el ver de manera ominosa lo conocido. También incita a habitar lugares inusitados para la luz del sol (13).

La mirada de Dickens del caminar difiere de la de Thoreau, porque este último hace una recurrente comparación entre la blancura de aquél que no se broncea por evitar largos tramos de caminata y la oscuridad de quien con los años marchita su piel por la experiencia. Thoreau ve en la oscuridad sabiduría, tiempo, espacio y admiración. Dickens ve perversión y distancia. Thoreau es un caminante de la mañana, de la tarde y de la noche, encontrando siempre belleza y perfección. Dickens es un caminante nocturno a quien fueron reveladas las pasiones más oscuras de la noche justo cuando intentaba invocar el sueño (9) (10) (13).

Ambos autores son caminantes y partidarios del habitar todo el espacio, no sólo el pequeño lugar llamado casa, sino todo, porque todo aquello que la modernidad se encargó de confinar en público y privado, para Dickens y Thoreau son de su absoluta propiedad. Dickens caminaba puentes, calles malolientes, mansiones, casas deshabitadas, tabernas, entre otros tantos establecimientos. Consideró el caminar un “ejercicio contra el insomnio” y las “impresiones dolorosas”. El caminar es un acto necesario y vital. Thoreau concibió el caminar como escribir, en cada tramo logrado se crea una historia, se enlazan ideas, se prevén desenlaces. Caminar es un acto creativo que rechaza la quietud mental y física (9) (13).

¿Acaso no han sido los hallazgos arqueológicos una de las mejores muestras de creatividad evolutiva de nuestros antecesores y nuestra especie? Sí, y todo lo que se interpretó y se sigue interpretando a manera de dibujos y rutas de migraciones reafirma una vez más, y como lo han hecho muchos admiradores del caminar, que todo se logró caminando. De aquí deviene considerar el caminar como un acto creativo. Se dibuja con los pies, se trazan trayectos, se asocian a los espacios recorridos sentimientos y hay rutas que nunca se cambian por lo especial del camino (8).

La invitación de Le Breton, Thoreau, Dickens, Wordsworth, entre otros, es siempre la misma, ausentarse de los alcances modernos que talan árboles y recortan los bosques en nombre del progreso haciendo los paisajes más domésticos y sin vida. Estos autores insisten en dejar de admirar los árboles, las flores y los frutos como

naturalezas muertas y rebelarse frente a ese ausentismo ambulante que niega la inagotable contemplación del mundo.

Le Breton hace énfasis en rehusarse a todo servilismo del caminar. De acuerdo con él, caminar debe ser un acto desinteresado y silencioso. Un acto de rebelión contra lo que el mercado y los ruidos tecnológicos incitan a realizar (2). Nada más resiliente y resistente que el silencio de la marcha que defiende la protección del interior, del pensamiento. Mantenerse protegido, contra las embestidas de las empresas y sus mercancías sólo es posible cavilando, caminando, circulando el espacio. Es un llamado a vaciar las ciudades, a despojarlas de sus supuestos componentes atractivos y a aprovechar sus andenes, sus ríos, sus páramos, sus montañas y sus lugares baldíos para aprender de sus sonidos, de sus silencios de la sublime presencia de los pocos paisajes que contienen (14).

Otro de los grandes escritores de la literatura, cuyas novelas fueron compuestas de descripciones precisas y detalladas, y a quien en diversas ocasiones se le ha señalado como un etnógrafo más que un escritor, es Honoré de Balzac (1799-1850). Su libro *Teoría del Andar* describió aspectos fundamentales de esta cualidad humana. La calidad expresiva de este texto relaciona aspectos como la edad, la clase social, las enfermedades, el género, entre otras categorías sociales, para representar las diferencias del andar en los seres humanos y sus posibles razones. Cualquier lector ávido de sus escritos descubrirá que estas extensas observaciones le permitieron construir personajes de incomparables características (15).

Balzac describe el éxito de un hombre emprendedor, tacaño y austero en su novela *Eugenia Grandet*, exclusivamente por la forma en que representa su caminar (14). No siendo suficiente, los pasos lentos, medidos, silencios de la protagonista indican una posición en la familia, unas costumbres sociales y una personalidad. El caminar, de acuerdo con Balzac, puede reflejar padecimiento, trabajo duro, mala o buena alimentación, sumisión, desórdenes alimenticios y posiciones económicas (14).

La calidad de su observación ha hecho que científicos, sociólogos, antropólogos y psicólogos pongan más atención a lo que hacemos con las piernas. ¿Por qué? Porque caminar es la forma en que el ser humano se enfrenta con el mundo, es su carta de presentación, además de la memoria física visible a todos y todas sin decir una sola palabra. El que camina erguido y revela su supremacía, no sólo deja ver esto, sino también las cicatrices de su cuerpo, los balanceos de la vida, las pequeñas jorobas por extensas jornadas laborales, la angustia de mover la cabeza a cada paso y la serenidad de dos brazos, uno tras otro, en sincronía con las piernas (16).

No en vano, el tan conocido psicólogo clínico Jordan Peterson ha descrito en su libro *12 reglas para vivir* que el caminar erguido y con la frente en alto es la regla número uno, es decir la más importante. Erguirse y mirar de frente, no sólo es el galanteo de la recompensa evolutiva perceptible en cada uno de los *Homo sapiens sapiens*, sino que además es una enseñanza que nos brindan las más competentes langostas en los océanos. Por más de 350 millones de años las langostas se han desplazado erguidas, desarrollado jerarquías entre las más competentes y las menos competentes. Aquellas cuyas cabezas están en alto y sus pinzas siempre visibles son las que indiscutiblemente se reproducen con más facilidad, tienen extensos territorios y sin la más mínima muestra de violencia manifiestan a sus congéneres que no están dispuestas a disputar ninguna pareja ni tampoco terreno, porque todo lo adquieren gracias a su postura (17).

Por lo anterior, y reforzando lo que dijo Balzac, caminar erguido y despreocupado, con la serenidad de quien ha conseguido honestamente sus bienes es la muestra de un estatus ganado. Es la construcción de una vida que ha asumido el peso de la existencia y que con cada paso que da, no se agota, no se degenera, sino que se alimenta y surte con nuevas experiencias su desplazamiento (14), (16).

3. DE LAS ASCIDIAS Y OTROS CAMINANTES

Nos hemos olvidado de ser buenos huéspedes, de cómo caminar ligeramente sobre la tierra como hacen sus otras criaturas.

Barbara Ward

Las ascidias son animales invertebrados del fondo del mar. Muchas de sus especies se reúnen en colonias y se desplazan solitariamente hasta posarse en sedimentos o rocas marinas de aguas poco profundas y también, en superficies de las profundidades. Su aspecto es cónico, como anchos y maleables tubos que se mueven con las ondas del mar. Sus “bocas” siempre abiertas filtran el agua para absorber pequeños nutrientes. Navegan en forma de larvas durante toda la juventud. Llegada la adultez se adhieren a rocas o superficies marinas, desarrollan diversos colores, tamaños y son conocidas como los “sifones del mar” (18).

Estos interesantes animales vagan la mayoría del tiempo, como el plancton, y sólo cuando encuentran el lugar idóneo para instalarse se posan en éste hasta el fin de sus días. La anatomía de las ascidias indica que al momento de nacer tienen una vesícula cerebral y tubo neural que les permite desplazarse, esto bien podría considerarse como su cerebro. Estas jóvenes larvas de ascidias vagan con sus cerebritos por todo el mar; en el momento en que encuentran el lugar en el que vivirán, engullen su propio cerebro y cambian su forma (18).

De nuevo, la naturaleza ha dado uno de los más miríficos ejemplos de lo que permite la insinuación del cerebro en las especies. Y eso que hablamos de una incipiente estructura cerebral. Lo que el cerebro humano ha logrado a lo largo de su desarrollo físico es suficiente como para maravillarnos interminablemente. El primer homínido que caminó en sus dos patas traseras se desplazó consciente de su hazaña evolutiva, razón por la cual su desplazamiento no fue sólo físico sino neurológico, se encargó de que aquello que había aprendido, lo aprendieran y lo desarrollaran los de su especie, asumiendo incluso la vulnerabilidad de este aprendizaje.

Tal y como las ascidias llevan a todas partes en una etapa juvenil sus cerebritos, los homínidos caminantes y el ser humano actual llevan sus cerebros a todas partes configurando el correlato evolutivo del desarrollo del ser humano y de la cultura.

Quien camina no sólo desplaza su cuerpo, sino que, a manera de estela visible, cada paso dado deja en el camino una huella irrefutable. Una huella que vuelven a caminar quienes percibieron los logros de las caminatas de sus ancestros. Algo similar ocurre con las ascidias, las cuales al vagar solas necesitan de sus *ganglios cerebroideos*, pero una vez han llegado a la colonia, es decir, al lugar donde unas con otras se acompañan, éstas absorben sus cerebros y solidifican sus recorridos en rocas, arrecifes y profundidades del mar (18). Sus sistemas de alerta mueren, porque hay un grupo que las auxilia, ya sea con colores llamativos, pasando inadvertidas o cerrando sus bocas para no ser engullidas por caracoles, anguilas y demás depredadores. Son viajeras hasta que se asientan en sus hogares, transitan por el mar mientras éste les advierte en qué lugar posarse.

Desplazarse implica para ellas un inicio y un final. Caminar para nosotros es sin duda la actividad que ha comprometido el cerebro, la sociedad y la cultura. El movimiento aparentemente inadvertido de las ascidias no puede confundirse con una deriva natural, ellas tienen un objetivo y lo buscan durante su juventud. Nada parecido a la irreflexiva actitud que el ser humano asume de su caminar, desperdiciando todos los días el poder adormecido de sus piernas.

Caminar es un poder. Uno que consume tiempo, recorre espacio y compromete a la consciencia. El conocimiento de sí mismo, de las distancias que debemos tomar frente a los *mass media*, una reprogramación de la mente porque se encuentra con la más autorrealizada de las formas: la naturaleza. La activación de la creatividad, los 20 pasos a la cocina, la entrada a casa, al lugar de trabajo, la caminata obligada porque el transporte público paró muchas cuadras antes o después del sitio de llegada, la torcedura de los pies por obligarlos a cumplir los protocolos de etiqueta. Todos y cada uno de los logros y fracasos de la caminata humana no dejarán de ser hierofanías, pruebas latentes de la sacralidad del movimiento humano.

No contento con habitar cada parte del planeta, el ser humano se jacta de haber dado pasos en la luna, flotar en el espacio y seguir indagando qué otros lugares le son posibles, explorando sus posibilidades, cual si fuera oso de agua (19); resistente a todo, al sol, al espacio, al congelamiento, al hambre. El ser humano desea abarcarlo todo en una zancada y olvida que le costó cientos de años levantarse y caminar.

¿Cuál es el proceder de un bebé humano? Sólo a partir del primer año de vida puede dar sus primeros firmes pasos, le cuesta correr, en ocasiones debe ser asistido por la madre o el padre para no lastimarse, y aún después de tanto tiempo de perfeccionamiento de su caminar, a la edad de 50 años o más, teme una caída. Parece un retroceso biológico el haber permanecido caminando en intervalos desde el primer año de vida y que al pasar los años el cuerpo se haga más frágil, más vulnerable, menos andante. Este panorama también es diacrónico, los seres humanos caminaron hasta perfeccionar la marcha, conquistaron terrenos inhóspitos, endurecieron sus pies noche tras noche hasta conseguir lugares seguros, debatieron las almas de sus semejantes y les esclavizaron, los hicieron caminar hacia rumbos dolorosos. Ahora son muy pocos los que caminan, la mayoría dormitan, enferman por ausencia de movilidad aun cuando se les advierte incluso las fatídicas consecuencias de eso. Es, como se ve en el crecer de un individuo, un desarrollo, una madurez, un envejecimiento y finalmente, un cese de movimiento (20).

Si recordamos que hace miles de años las caminatas lograron el desarrollo de nuestra civilización, el papel de la naturaleza andante no sosegaría, las conquistas de tiempo y espacio seguirían permanentes y la creatividad de fortalecer sincronías entre la naturaleza externa e interna del ser humano se sumergiría en las nutridas fuentes del andar.

4. EL SEDENTARISMO VOLUNTARIO: HOMO VIATOR ASISTIDO

Víctor Hugo (1802-1885), en su libro *Los miserables*, describe a uno de los personajes, Francisco Bienvenido Myriel, como un humilde

obispo que daba sermones caminando. En muchas de sus jornadas tuvo que desplazarse a lugares recónditos de diversas provincias, razón por la cual llevaba en muy pocas ocasiones una mula o un asno que le asistiera su desplazamiento (21).

Cuando debía llevar al animal a estas tierras de difícil acceso pedía excusas a sus fieles y hacía aclaraciones sobre distinguir entre apoyo y vanidad. El montar una mula, un caballo o un asno le generaba una vergüenza que le obligaba dar la misma explicación a cada lado que iba. Lo consideraba un acto presuntuoso, porque fortalecía la pereza y convertía al sermón en un acto vacío e incoherente.

Se ha comprendido la idea de que la prótesis es aquello que reemplaza una extremidad de los seres vivientes, es una asistencia frente a la ausencia. Ya sea de una de las piernas, los brazos; incluso existen prótesis musculares y de casi cualquier parte interna o externa del cuerpo que bien podría considerarse una prótesis (22).

Actualmente, las prótesis no son sólo aquéllas que asisten el movimiento, sino las que suplen las falencias genéticas. De este modo, existen en el mercado actual prótesis dentales, de senos, uñas, pectorales, rodillas, brazos, orejas, mandíbula, pies, piernas, caderas, glúteos, entre otras múltiples opciones. Además, se encuentran a disposición muletas, piernas y brazos biónicos a precios exorbitantes, de diversos colores, tamaños y hasta bañadas en oro (22).

¿Qué ausencia habrá sentido el ser humano para asistir su caminar? Si hablamos de una persona cuya dificultad es la pérdida de sus piernas o sus brazos, la respuesta es evidente, su falta de extremidad requiere el desarrollo y la incorporación de las mencionadas prótesis. Pero, el hombre y la mujer sin estas carencias, han demostrado a lo largo de la historia que la asistencia a sus movimientos nómadas se remonta a cientos de años atrás.

Los ancestros del ser humano observaron en la naturaleza cómo muchos de los animales que le rodeaban recorrían en corto tiempo y a mayor velocidad terrenos que a ellos les costaban días, semanas,

meses o hasta años recorrer. La resistencia de estas fieras les fascinó al punto de querer domarlas, usarlas y disponer de las fuerzas de sus desplazamientos. De esta manera cabalgó, galopó, transitó los océanos y los continentes, cruzando las aguas como los animales acuáticos y dominando la tierra como los animales terrestres.

El registro de este proceso de domesticación se ve en las cuevas de Lascaux, Chauvet y Altamira (23). Antes del hombre moderno, los seres humanos dibujaron el movimiento, la agilidad y la destreza de los majestuosos animales que los rodeaban. Una vez dibujados, se dedicaron a seguir a los animales, alimentarlos y finalmente, cabalgarlos (23). No a todos, sino específicamente a aquellos que no les devoraban. Muchas son las versiones de la domesticación del caballo, pero 10 mil años atrás se representó la imagen de un individuo encima de lo que sería uno de ellos. Lo interesante aquí es que, fueron necesarias centurias para que el hombre y la mujer pudieran disponer de la marcha de otros animales, transportarse y arrastrar materiales y volver la fuerza de estos seres vivos, las prótesis de su caminar (22).

¿Son acaso la bicicleta, los automóviles, las patinetas y las motos, las nuevas prótesis que han asistido la movilidad del ser humano? Sí, y han hecho mucho menor el interés de caminar en los hombres y las mujeres. Aunque el sedentarismo se inició en el neolítico con el desarrollo de la agricultura, la capacidad del ser humano de transitar grandes espacios geográficos por medio de sus pies se redujo con el desarrollo de tecnologías de transporte. El sedentarismo trajo consigo un nuevo estilo de vida: encerrar y compactar los lazos y las fronteras y minimizar el desplazamiento natural, sin olvidar que por cada 7700 calorías consumidas el ser humano promedio aumenta su peso corporal en un kilo, siendo que ese mismo individuo promedio requiere aproximadamente 2000 calorías al día.

Existen espacios que promueven el movimiento, los ejercicios y el “buen vivir”. Estos espacios de explosión muscular y ensalzamiento del “buen aspecto físico” también son lugares sedentarizados. La gente pasa de sus sitios habituales, casas u hogares, a establecimientos con múltiples máquinas que mantienen encerrados a los convenidos.

La trayectoria puede ser diaria, pero el camino es el mismo, pasan alrededor de 2 a 3 horas en el mismo lugar, cambiando rutinas, pero sin promover el desplazamiento mental que, según Thoreau, propone una caminata.

Actualmente, en espacios de trabajo, son muy pocas las empresas e instituciones que promueven el movimiento físico, las pausas activas, las jornadas de ejercicio colectivo en compañía de colegas durante las horas de reposo laboral. Las instituciones intentan ajustar a las horas de descanso programas de acondicionamiento físico. La toma de decisiones de la mayoría de los trabajadores frente al tiempo libre, al parecer, no tiene nada que ver con el ejercitarse (24). Países como Japón, por ejemplo, le hacen frente a estas decisiones e incluyen gimnasios en algunas de sus empresas y se considera obligatorio después del almuerzo realizar actividad física. Vale la pena aclarar que esto no sucede en todas las empresas japonesas, la llamada “cultura del deporte y la vida saludable” aún es incipiente en algunos países desarrollados y en vía de desarrollo. Pero, aunque la vida “fitness” ya está reclamando espacio en diversos escenarios de la vida íntima y social, a los ojos de un Le Breton, Flaubert, Balzac y Simmel existirá la misma pregunta ¿En qué parte de la consciencia ha sido relegado el poder de la caminata que posibilita la sociabilidad entre el cuerpo y la naturaleza? (25).

Marilyn Oppezzo y Daniel Schwartz de la Universidad de Standford han desarrollado indagaciones al respecto. El aumento de las capacidades creativas después de horas de caminata ha sido una de las razones por las cuales estos dos psicólogos pusieron a prueba lo que dijeron años atrás los filósofos, los artistas y los literatos sobre el caminar: el caminar es una de las más sólidas facultades del ser humano para dar rienda suelta a la imaginación, la tranquilidad y el agradecimiento (24).

En los resultados de algunos de sus estudios, Oppezzo y Schwartz han concluido que aquellos caminantes que antes y después de una lluvia de ideas dan un paseo o caminan por unas horas, aclaran y concluyen positivamente sus trabajos. Es importante resaltar que las caminatas en lugares diversos difieren en los resultados creativos.

Por ejemplo, aquellos que caminaron en recintos cerrados tuvieron sustancialmente menores resultados creativos que aquellos o aquellas que dieron largas caminatas al aire libre. El trabajo creativo se observa principalmente en la escritura literaria o las producciones manuales, por lo que muchos de los trabajos que no fueron terminados o no se concretaron visualmente se relacionan con los participantes que, en vez de caminar, tomaron un descanso o caminaron en lugares cerrados, próximos a sus puestos de trabajo (24).

En estudios como el anteriormente mencionado, es de suma importancia resaltar la diferencia que los autores exponen entre hacer ejercicio y caminar, puesto que la mayoría de las veces las personas consideran que el caminar es mover el cuerpo durante dos o tres horas en una marcha constante. La gran diferencia entre estas actividades radica en el efecto que tienen sobre la bioquímica del cuerpo. Hacer ejercicio se relaciona con una mejoría del estado de ánimo y el equilibrio hormonal; la caminata se relaciona con una mejoría de la producción creativa, de la memoria y la capacidad de concentración, porque es un movimiento que implica un inventario de ideas relacionadas a las actividades realizadas con anterioridad (26).

Entre los efectos fisiológicos del ejercicio y no necesariamente del caminar, se cuentan la muy buena adaptación al estrés por la regulación de la actividad adrenal y aumento de las reservas de esteroides, sin embargo caminar también puede disminuir los niveles de estrés por mecanismos diferentes como incremento de sustancias químicas tales como las endorfinas, serotonina, encefalinas, dopamina, norepinefrina que producen una sensación placentera al finalizar el ejercicio (solo cuando la marcha se convierte en carrera puede conseguir efectos similares en el cuerpo).

Se piensa cuando se camina y se debe caminar cuando se quiere pensar. Recordemos que caminar implica un desplazamiento en espacio y tiempo. Si caminamos con el cuerpo lo hacemos de igual forma con la mente. La creación manual está relacionada con la liberación de las manos justo en el instante en que los primeros homínidos pudieron levantarse en sus dos patas traseras y andar. De ahí deviene la importancia de caminar como liberación de las tensiones corporales y las ideas estancadas (24).

Caminar para enaltecer el recorrido histórico y diario de nuestros cuerpos. Evitar el estado de blancura del que muchos intelectuales presumen al caminar, porque se camina no para dejar la mente en blanco, se camina para activar la creación, para atacar la anulación del ser cuando se posa frente a una pantalla por horas, cuando se niega la oportunidad de dar cuenta de las proezas de sus ancestros por medio de sus piernas. El caminar es para rechazar las anulaciones del espacio público que no promueven el libre movimiento del peatón en las ciudades.

Caminar más, sin extensiones corporales que silencien la capacidad de admiración frente al paisaje. Marchar orgullosos y orgullosas del proceder natural de nuestros pies, como un acto de nobleza y absoluto respeto a una de las aventuras evolutivas del cuerpo humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Le Breton D. Elogio del caminar. [Internet] Disponible en https://www.academia.edu/40443440/David_Le_Breton_-_Elogio_del_caminar (2000)
2. Rodríguez, M. Caminar 10 000 pasos al día para mantener una buena salud y calidad de vida. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales* [Internet] 2011; 24 (12): 137-145. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/666/66622581009.pdf>
3. Gutiérrez F. Sociólogo francés asevera que guardar silencio y caminar son formas de resistencia política. [Internet]. Disponible en <https://www.elciudadano.com/medio-ambiente/sociologo-frances-asevera-que-guardar-silencio-y-caminar-son-formas-de-resistencia-politica/06/25/> (2000)
4. Aguilar M. El caminar urbano y la sociabilidad. Trazos desde la Ciudad de México. *Rev. Alteridades* [Internet] 2016; 26 (52) Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-70172016000200023
5. Amos J. Fósiles que aclaran el misterio de los primeros caminantes. [Internet] Disponible en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/03/120328_ciencia_etiopia_fosiles_hominido_cch

6. Amos J. El hueso por el que ‘Lucy’ caminaba erguida. [Internet] Disponible en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/02/110211_australopithecus_bipedos_lucy_rg
7. Roberts A. Evolution. The human story. 2011. Dorling Kindersley Limited.
8. Brusco I. El ser humano, especie caminante. [Internet] 2019 Disponible en <https://www.baenegocios.com/sociedad/El-ser-humano-especie-caminante--20191120-0049.html>
9. Thoreau D. Caminar. Escritos sobre la vida civilizada. La Editorial. 2012 [Internet] Disponible en: https://www.unioviado.es/constitucional/seminario/books/In_Itinere_01-Thoreau_Escritos_Vida%20civilizada.pdf
10. Thoreau D. Sobre la desobediencia civil. Norma. 1998. Colombia.
11. De Bravo C. Sentido de la imaginación en William Wordsworth. Rev. Ideas y Valores. 2013; 62 (153) [Internet] Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v62n153/v62n153a08.pdf>
12. Wordsworth W. Selected poems of William Wordsworth. The poetry bookshelf. 1958.
13. Dickens, C. Paseo nocturno. [Internet] Disponible en <https://www.serlib.com/pdflibros/9788430602223.pdf>
14. Balzac H. Eugenia Grandet. Editorial Oveja Negra. Colombia. 1982.
15. Balzac, H. Tratado de la vida elegante. Editorial Impedimenta. 2011.
16. Collado S. Carrillo J. Balzac y el análisis de la marcha humana Neurología 2015; 30 (4): 240-246.[Internet] Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-articulo-balzac-el-analisis-marcha-humana-S0213485312001065>
17. Peterson, J. 12 reglas para vivir. Un antídoto al caos. 2018. Editorial Planeta. 23-57.
18. Menendez JL. Ascidas: características generales. Astornatura.com [Internet] Disponible en <https://www.astornatura.com/articulos/tunicados/ascigen.php>
19. Riveiro A. Los osos de agua sobrevivirán a todos, incluso al sol. Astrobitácora [Internet, 2017] Disponible en <https://www.astrobitacora.com/los-osos-de-agua-sobreviviran-al-sol/>
20. Solnit R. Wanderlust. Una historia del caminar. [Internet] Disponible en https://hueders.cl/wp-content/uploads/2016/03/Wanderlust_adelanto-1.pdf

21. Hugo V. Los miserables. Editorial Bruguera. España. 1970.
22. Sánchez I. Prótesis biónicas, biología y tecnología. *Panorama Actual del Medicamento* 2018; 42 (411): 256-259 [Internet] Disponible en https://gruposdetrabajo.sefh.es/gps/images/stories/publicaciones/pam_2018_42%20411_256-259.pdf
23. Morales A. Análisis semiótico cognoscitivo del arte rupestre de la Pasiega. *Rev. Colmena*. 2018: 100. [Internet] Disponible en <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4463/446358278008/html/index.html>
24. Sarabia B. Desaparecer de sí. Una tentación contemporánea [Internet, 2017] Disponible en <https://elcultural.com/Desaparecer-de-si-Una-tentacion-contemporanea>
25. Simmel G. “La metrópolis y la vida mental”, en Mario Bassols et al., *Antología de sociología urbana*, Universidad Nacional Autónoma de México, México. 1988. 47-61
26. Oppezzo, Schwartz. Give your ideas some legs: the positive effect walking on creative thinking. [Internet, 2017] Disponible en <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>