

## **EL ARTE DE ANDAR POR ESTE Y OTROS MUNDOS: PROPUESTAS PARA UNA DERIVA PSICOFÍSICA**

### **TONIA RAQUEJO**

Andar puede ser mucho más que mover una pierna detrás de otra con el cuerpo erguido. Caminar puede ser mucho más que ir de un sitio a otro a pie. Permitirse fluir con al andar es también pasear con la mente. Siempre que andamos o caminamos lo hacemos por algún lugar. No hay caminar sin entorno, no hay pasos sin territorio, ni recorrido sin percepción y emoción, sin acto creativo.

### **EL YO Y EL ENTORNO**

Hasta hace poco, caminar era una actividad mayormente identificada con un movimiento físico sin más; en la actualidad, difícilmente puede separarse del estado mental y de la propia construcción de la identidad personal y cultural. Tal y como proponen los estudios sobre cognición corporal, el quién camina y el por dónde lo hace son factores que trabajan al unísono para trabar y organizar la información multisensorial del espacio. Las sensaciones del caminar resultan del espacio egocéntrico (objetos en relación a nuestra posición) y del espacio alocéntrico (objetos en relación unos con otros). "El quién" camina está definido por el dónde estoy. "Quién" está relacionado con los conceptos del ego, del sí mismo, de la identidad social y de la personalidad. "Dónde", es considerado a varios niveles espaciales y del entorno, lo que finalmente también tiene que ver con mi posición como observadora<sup>1</sup>.

Así, por una parte, cada caminante experimenta la relación con un mismo entorno de manera diferente a través de su disposición personal. Por lo que en la experiencia sensorial y mental del paseo emerge una versión de lo real que resulta del lugar subjetivo desde donde percibimos. Andamos cargados con la mochila llena de creencias, memorias, recuerdos, sueños, expectativas y proyecciones que van modelando los lugares que visitamos y las imágenes que, durante el trayecto, nos forjamos. Ese recorrido lo hacemos, entonces, desde un lugar interno, resultado de un posicionamiento psicofísico que surge dependiendo de la manera en la que nos estemos relacionando en ese momento con el mundo.

---

<sup>1</sup> PROUXL et al. (2016: s.p.).

Entonces ¿Es el medio por donde caminamos distinto de nuestro cerebro? ¿Hasta qué punto el entorno es independiente de nuestra consciencia?<sup>2</sup> El mismo acto de caminar, de mirar, me desplaza de mi espacio egocéntrico, pues también el mundo y la propia actividad fomenta y aviva modos de estar. Como si caminásemos por una cinta de moebius -donde el recorrido de la línea exterior se curva para convertirse en recorrido interior-, el entorno deviene sujeto y el sujeto entorno. El espacio alocéntrico hecho paisaje me *conmueve*, de tal manera que me desplaza de mi misma con respecto a lo que veo. Hoy sabemos que los entornos nos transforman, no ya sólo desde la experiencia simbólica -como han venido señalado algunos estudiosos de nuestra y otras culturas anteriormente-, sino que influyen en la cognición y en el comportamiento afectando a nuestras conexiones neuronales. Los espacios, sean exteriores naturales o urbanos, o bien interiores domésticos, empresariales, comerciales, tienen un impacto en nuestro cerebro y nuestros procesos mentales están unidos a la percepción que de ellos tenemos y al movimiento que nos activan en el cuerpo.<sup>3</sup>

#### CAMBIAR LA FORMA DE ANDAR PARA CAMBIAR UN ESTADO DE ÁNIMO<sup>4</sup>

De la percepción que tenemos de las cosas, se generan cambios cognitivos y emocionales. De ahí que la experiencia del caminar esté ligada a la información somatosensorial del cuerpo y las evocaciones de la mente. De tal manera que existe un lazo entre el cómo caminamos (despacio, arrastrando los pies, deprisa, energéticos...) y la imagen mental que en esos momentos nos estemos generando (positiva, negativa...). El *hacer*, el *sentir* y el *pensar* están entonces formando una triple lazada donde difícilmente podremos diferenciar la independencia de una parte con respecto a las otras<sup>5</sup>. Dependiendo de cómo caminemos así nos sentiremos; dependiendo de cómo nos sintamos así caminaremos. Dependiendo de qué cavilemos, nuestro caminar reflejará las ondas de nuestro pensamiento. No en vano diferentes culturas han identificado el transcurso de la vida con un largo camino andado. Desde la travesía de la Odisea al tópico "caminante no hay camino, se hace camino al andar" de Antonio Machado, el *homo viator* explora el mundo a medida que se explora así mismo

---

<sup>2</sup> Bajo estas preguntas indagué en otro momento las relaciones entre el adentro y el afuera del cerebro: RAQUEJO (2015: 59) .

<sup>3</sup> Véase PROUXL et al (2015: s.p.) y MARTINEZ (2016: 1).

<sup>4</sup> Un estudio demuestra que si caminamos como si nos sintiéramos felices o tristes podemos influir en lo que sentimos, cfr. MICHALAK, ROHDE, TROJE (2015).

<sup>5</sup> Sobre el entrelazamiento del Pensar-Sentir-Hacer cfr. McWHIRTER (1996- ) y los modelos que propone en su desarrollo del DBM: [sensorysystems.co.uk/](http://sensorysystems.co.uk/)

en un proceso recursivo que alumbra un horizonte siempre lejano, que no parece tener fin sino cuando nos llega la muerte. El camino como símbolo de la vida, o la existencia entendida como un viaje que avanza a medida que se vive y se conoce tienen, en este caso, todo el doble sentido del crecimiento personal y el desarrollo biológico.

Leí hace tiempo que existió un pueblo que tenía por costumbre mandar "a paseo" a sus miembros cuando, sometidos a estrés emocional mostraban su furia o enfado. Entonces el sujeto en cuestión, tomaba su lanza y salía del pueblo a caminar, primero a paso apresurado, probablemente resultado de su acelerado ritmo cardiaco y de un diálogo interior alterado, hasta que poco a poco, la cadencia de sus pasos se tranquilizaba, y así también sus pulsaciones rebajando por completo su inicial estado arrebatado. En ese momento el caminante clava su lanza en el suelo, marcando el lugar en el que se había liberado de su carga, quedando allí como testigo de ese recorrido psicofísico sincopado.

#### CAMINAR Y MEDITAR:

Cuando medito al caminar, entonces no fijo mi atención en el funcionamiento del aparato locomotor, esto es, en cómo, cuando doy un paso adelante con la pierna derecha, se levanta el tobillo del pie izquierdo a la vez que se estiran los gemelos y el tendón aquileo preparando la zancada siguiente. Un proceso tan complejo, aquí descrito de manera muy simplificada, depende de tantos elementos coordinados y sincronizados, que no puede ser en detalle rastreado. Por eso he creído más acertado describir la acción de forma pasiva refleja, pues de haberlo hecho en activa ( "levanto el tobillo del pie izquierdo a la vez que estiro los gemelos y el tendón aquileo preparando la zancada siguiente") hubiera transferido un sentido de auto-control y voluntad que no es propio de esta experiencia. El complejo proceso de sincronización del sistema motor se realiza principalmente en la médula espinal, el encéfalo y mi área motora en el córtex, pero todo ese sofisticado funcionamiento no es procesado conscientemente.

Hacer un seguimiento consciente del movimiento del caminar está fuera de nuestro alcance, pues registrar conscientemente dicho movimiento nos llevaría a paralizarnos. Corresponde a nuestra sabiduría biológica, a nuestro conocimiento corporeizado, cumplir con las acciones necesarias para que caminemos sin caernos. Si quisiéramos hacernos conscientes de esa acción motora nos tropezaríamos. El peligro más frecuente de caerse tras un accidente es precisamente andar con miedo, pues el cuidado a veces provoca otra caída al poner "demasiada atención" a algo que estamos diseñados para hacer sin pensar. Caminar y pensar en cómo caminamos son procesos bien diferentes: uno

es instintivo y el otro puramente mental. El primero lo hacemos con el cuerpo físico, el segundo con el cuerpo de la mente.

Cuando medito al andar, entonces presto atención a las sensaciones del caminar y éstas son ya elementos procesados a partir de esta compleja red de acciones motoras que me permiten ir dando un paso detrás de otro, atendiendo, eso sí, al propio movimiento en cada momento. Así doy atención a "otros ojos" extendiendo mucho más la capacidad de estar alerta. Mis ojos están ahora en la planta de mis pies: ¿Qué estoy pisando? ¿Cómo suena? ¿Cómo me siento al pisar? ¿Estoy segura y equilibrada? ¿Hacia dónde se inclina mi cuerpo? ¿Soy capaz de advertir las distintas texturas o granos de arena? ¿Siento la piel de la tierra? ¿Acaso soy capaz de notar las pequeñas ramas, de oír sus chasquidos, de sentir el grosor del suelo, la temperatura del aire, la intensidad de la brisa, la respiración y su correspondencia con el ritmo cardíaco que se corresponde al ritmo del paso dado que está en pura sincronía cubriendo sabiamente adaptado a cada momento la orografía del lugar?. Todos estos son registros que aquí, en el papel, han de enumerarse uno detrás de otro, pero que en la experiencia ocurren sincrónicamente y como acordes musicales son percibidos al unísono del instante presente.

Este estado de consciencia, de alerta en potencia, de sincronidad con el cuerpo, es profundamente lúcido, pero no intelectual, pues el raciocinio deja lugar a que sean otras conexiones neuronales las que protagonicen la experiencia. Se trata de fluir/sentir con el andar, no de examinar, ni de indagar. De la propia dinámica de la repetición de los pasos una y otra vez, una y otra pisada que se escucha sucesivamente, repetitivamente, al propio ritmo del movimiento acompañado de las zancadas, emerge un estado psicofísico casi hipnótico que nos hace interrumpir la cadena de los pensamientos y disfrutar de la simplicidad del estar en movimiento sintiendo el lugar a cada paso siendo. Si además paseamos por un paisaje donde no hay alteraciones significativas -una gran llanura, o cualquier otro espacio abierto uniforme-, entonces la sensación hipnótica se acentúa, pues la mente no siente la necesidad de registrar cosas diferentes. Un entorno homogéneo potencia la pérdida de referencias espaciales, que, unidas al ritmo hipnótico del caminar puede producirnos una alteración perceptiva y poco agradable: el sentido del movimiento se anula, los pasos dejan de avanzar y podemos llegar a sentir la extraña sensación de estar caminando por una cinta mecánica que recoge y pliega el camino bajo nuestras pisadas.

Es ya mítico el libro del *Caminar* (1862) de Henry Thoreau, ese naturalista decimonónico considerado uno de los pioneros del ecologismo e incitador a practicar la desobediencia civil. En este pequeño libro, Thoreau describe el

caminar como una acción que se genera en un presente continuo y que requiere una atención sin fisuras en el caminar, de tal forma que ningún pensamiento rompa ese fluir con la actividad a la que dota de cierto sentido sagrado atendiendo a la etimología del *sauntering* (deambular), "persona ociosa que vaga en la Edad Media por el campo y pedía limosna so pretexto de encaminarse á *la Sainte Terre*,... de donde procede la palabra peregrino."<sup>6</sup>

El peregrinaje como misión personal y transpersonal existe, al menos, desde los orígenes de nuestra historia y son muchas las culturas y religiones que han generado circuitos sagrados, algunos como el Camino de Santiago, todavía hoy muy activados aunque impulsado en un sentido diferente al del ceremonial religioso originario: con la idea simbólica del caminar como un compromiso de cambio, como una promesa cumplida.

La conmovedora caminata que en 1974 Werner Herzog dedicó a su amiga Lotte Eisner cuando fue avisado de su inminente fallecimiento a causa de una grave enfermedad, es un ejemplo de vitalidad y energía trasvasada a través de los pasos dados. Herzog caminó desde Munich hasta París, donde entonces residía Eisner, no tanto con la intención de visitarla una última vez, sino con la idea de mantenerla viva mientras caminaba: "Tomé una chaqueta, una brújula, una bolsa de deportes y los enseres indispensables...Me puse en camino hacia París por la ruta más directa, convencido de que, yendo a pie, ella sobreviviría. Además, tenía ganas de estar a solas conmigo mismo"<sup>7</sup>. La dureza del recorrido, las penurias de hambre y frío, el dolor de las piernas, la soledad del recorrido no sólo le propiciaron una valiosa capacidad de resiliencia. Cuando por fin -un sábado 14 de diciembre- pudo llegar a verla, Herzog estaba ya transformado: "Entonces, me miró con fina sonrisa, y puesto que sabía que yo era de los que caminan, y desamparado por tanto, me comprendió. Durante un breve y delicado instante algo muy dulce traspasó mi cuerpo agotado. Le dije: abre la ventana, desde hace unos días puedo volar"<sup>8</sup>. Tras la caminata de Herzog, Lotte Eisner pudo vivir casi 10 años más.

## DESPLEGAR/REPLEGAR EL ESPACIO-TIEMPO EN EL AHORA

Al iniciar el camino llevamos en la mochila mental las piedras del pasado y del futuro. Repasamos cosas que nos han sucedido, pensamos sobre problemas que tenemos o tendremos y queremos solucionar. Cuando llevamos un pensamiento auestas durante el paseo se nos pueden plantear exploraciones alternativas,

---

<sup>6</sup> THOREAU (2014: 7).

<sup>7</sup> HERZORG (1981: 7).

<sup>8</sup> HERZORG (1981: 138).

distintas opciones que hubiésemos podido elegir ante una situación, pues siempre una situación es una bifurcación de caminos: "Si en vez de haber hecho esto, hubiera hecho lo otro, ¿qué hubiese pasado? ¿por dónde andaría ahora en mi recorrido vital? ¿me hubiera apartado de estas sendas por las que discurre mi vida ahora?. De esta forma, y de manera natural, puede producirse una superposición sincronizada de caminos: los que recorremos a pie y los que exploramos ante una encrucijada vital trasladada a la experiencia psicogeográfica: ¿por donde tirar ahora? ¿qué camino tomar y hacia dónde?.

Así el cuerpo físico camina por un lugar y el cuerpo de la mente lo hace por otro, visitando cuantos senderos se vayan abriendo ante la inspección del yo mental que recorre, a medida que marcha, pensamientos, situaciones imaginadas, recordadas y fantaseadas, de tal manera que es frecuente que al llegar a un lugar el caminante no se haya dado cuenta ni por donde ha estado caminando, ni de cómo ha llegado hasta ahí. Con frecuencia esta es la experiencia más común del caminar, sobre todo si vamos acompañados, pues la conversación, especialmente si es animada y sustanciosa, sigue un curso tan, o incluso, más real y vivaz que el propio camino por el que se mueve el cuerpo físico. ¿Quién no ha sentido que un pretendido arduo camino se le ha hecho fácil, que otro largo se le haya hecho corto según lo vivido interiormente?<sup>9</sup>. Desde el espacio egocéntrico de cada uno transformamos tanto la duración física del recorrido como la dificultad del camino. Según vaya asentándose emocionalmente la experiencia, percibiré el discurrir de un tiempo rápido o uno lento. La duración y la distancia irán conformando las cualidades objetivas del recorrido en vivencias subjetivas.

Cuando caminamos de un sitio a otro, plegamos el espacio, pues juntamos en nuestra experiencia dos lugares geográficamente separados que se unen en el caminante, en la vivencia del recorrido realizado. Pero también desplegamos el tiempo, pues lo que espacialmente se une, debe hacerse a costa de invertir un tiempo, el tiempo del recorrido. Desplazarse por el espacio, recorrer una porción física del territorio, coser los lugares separados con pasos, como si fueran puntadas que van tejiendo terreno al andar, tiene un valor objetivo. Recorro una porción de espacio localizada en un mapa físico que puedo medir en distancia y tiempo con cualquier sistema de medición. Pero ese espacio-tiempo objetivo que cuantificamos en metros/kilómetros y en minutos/horas, se pliega en otra dimensión subjetiva que me orienta con brújulas bien distintas a las que me ubican en el territorio físico. ¿Qué caminos mentales discurren paralelos al camino andado con mis pies? ¿qué lugares mentales visito? ¿Dónde está y que

---

<sup>9</sup> Una cuesta se hace más empinada si el sujeto previamente la aborda con un estado mental negativo, cfr. SCHNALL (2014).

experimenta el cuerpo de mi mente cuando voy cosiendo el territorio al andar?

Si tuviera que hacer un mapa de los recorridos de estos yoes, de esta disyunción entre el caminar físico y el mental, llenaría imaginariamente el territorio andado de tantos caminos adyacentes como pensamientos, que dejados a su libre disposición, van dibujando laberínticos recorridos rizomáticos, a veces cubriendo el lugar. Mientras el cuerpo físico camina por un solo sendero y en superficie, el cuerpo de la mente engendra una ilimitada cantidad de subterritorios especulativos por donde vienen y van todos los yoes mentales a medida que exploran los estratos psíquicos. Podemos entonces alimentar esa diseminación o traer la presencia del cuerpo de la mente a los pasos dados con el cuerpo físico y colapsar todos los caminantes en uno sólo.

Creo que, ciertamente, la propia acción del caminar acaba por hacernos "más presentes", cada vez más conscientes de las sensaciones, de quienes somos y dónde estamos. Así, a medida que vamos conectando más profundamente con el "afuera", medidos por el vaivén de las pisadas, se sucede el diálogo entre el cuerpo físico y el cuerpo de la mente, haciéndose ambos uno presente en el ahora.

## EL COLAPSO DEL YO EN EL PAISAJE

En una actividad tan cotidiana y tan simple como el caminar, podemos intuir los profundos y complejos misterios del universo al ponernos en relación con el movimiento de los astros y planetas. Ya nuestros antepasados ingeniaron calendarios astronómicos en los complejos megalíticos prehistóricos por los que pasear ritualizando la llegada cíclica de la luz del sol, la luna y las estrellas. Desde entonces hasta la actualidad podemos encontrar manifestaciones artísticas que han tenido como finalidad transmitirnos ese sentimiento cósmico con el que un caminante puede llegar a sentirse parte del paisaje, del entorno. Esta visión cosmogónica tan representativa de ciertas corrientes del pensamiento y del arte romántico que entendían al yo como la totalidad del universo plegado y formando parte de una naturaleza trascendental, bien puede de repente sorprender, incluso sobrecoger, al caminante en cualquier lugar y cuanto menos se lo espere. Por eso ningún caminante está libre de estos inesperados desconciertos que hacen del recorrido una experiencia potencialmente transformadora.

En la teoría del arte romántica esta conmoción se entendía vinculada a la experiencia de lo sublime. Lo sublime nace precisamente a pie de montaña o, más bien, en lo alto de la montaña, cuando los caminantes toman consciencia de

los insólitos efectos psicológicos que experimentan ante la vastedad e inmensidad de un paisaje alpino grandioso<sup>10</sup>. Frente al amenazante vacío de los cortados de las grandes montañas, frente a la presencia majestuosa y potente de los escenarios en miniatura que emergen en la distancia ante nuestros pies al borde del precipicio, un caminante puede quedarse estupefacto, sin capacidad de reacción, paralizado por la inmensidad, la belleza aterradora y la potencia de aquello que contempla. Bajo este shock estético y vital, no es posible pensar ni razonar, sólo sentir y, además, sentir sólo aquello que se contempla, pues el sujeto profundamente afectado por la escala sobrehumana de lo que percibe es por ello poseído. El efecto final cumple su cometido transformador replegando la distancia entre sujeto y objeto, llegando a ser todo uno<sup>11</sup>

Parece como si el sujeto colapsara en el paisaje recurriendo, en un sentido figurado, a los efectos que describe el comportamiento de una onda según postula la física cuántica. Para poetizar con lo difícilmente inteligible para el ciudadano "de a pie", fabularé con la función de ondas que se colapsan en el universo unificando así toda la información posible y generando entrelazamientos lejanos. Visualizaré así también, de manera figurada, los múltiples yoes que explorando múltiples posibilidades de pensar, hacer y sentir en ese recorrido psicofísico, acaban por colapsarse en uno sólo, "haciéndose presente en el ahora". Un dichoso y afortunado estado - el hacerse presente en el ahora- que quien lo haya experimentado sabrá que, a poco que lo podamos sostener, nos posibilita generar las condiciones para entablar un diálogo a escala mucho mayor; ese que nos vincula y nos hace sentir que formamos parte de un todo conectado, abriendo la consciencia a los enigmas de la existencia en un resonar tan fantástico como real: "aquello que ocurre en un lugar distante, depende de lo que el observador eligiera observar"<sup>12</sup>. "Somos polvo de estrellas" nos recuerdan una y otra vez los que se dedican a estudiar la materia del universo y las partículas cuánticas de las que está hecho todo, absolutamente todo lo que conocemos hasta hoy. Entonces las coordenadas del quién camina y el por dónde lo hace se entrelazan llegando a poder trascender en este caminar más allá de lo manifestado: el terreno se disuelve, el horizonte se desdibuja. Con la mente en los pies y los pies en el universo.

---

<sup>10</sup> Hasta el siglo XVIII las montañas no fueron valoradas como paisajes atractivos, más bien, al contrario, había un rechazo a subirlas y explorarlas, pues se creía que eran el hábitat de malos espíritus, zonas peligrosas y oscuras donde podían morar fuerzas misteriosas y desconocidos animales peligrosos. Véase al respecto MACFARLANE (2005).

<sup>11</sup> Cfr. RAQUEJO (ed.) (1991). Para paisajes sublimes en el arte: BOEDI (2011).

<sup>12</sup> Cfr.: <https://cuentos-cuanticos.com/tag/colapso-de-la-funcion-de-onda/>

## ¿CAMINAR POR EL MAPA O POR EL TERRITORIO?

A menudo se identifica el mapa con el modelo de mundo con el que creemos representar la realidad. El modelo epistemológico cultural marca las pautas del mapa colectivo con el que nos movemos a través de lo que entendemos y experimentamos como "realidad compartida". Posiblemente, esta versión de la realidad compartida no está sólo construida a base de ideas y conceptos. Estos probablemente sean producto, o al menos entren en simbiosis, con el campo geométrico que trazamos al percibir. Esto es, la versión de la realidad depende, desde luego, de las creencias y certidumbres que afectan a nuestra percepción, pero también del posicionamiento corporal que tengamos ante las cosas y los hechos, esto es, desde donde percibimos, pues la propia biología del cuerpo determina ejes de relación con el propio perceptor y, desde luego, con el campo percibido. El cuerpo también "piensa" y construye sus propios mapas, a veces coincidiendo con nuestras creencias y pensamientos, a veces contradiciendo lo esperado y aprendido. Así pues, creo oportuno recordar ahora la célebre máxima de Alfred Korzybski "El mapa no es el territorio": en los modelos mentales o culturales no encontraremos viva la experiencia, aunque sí su huella manifiesta.<sup>13</sup>

Los estudiosos de la cognición corporal nos informan de que no es lo mismo viajar habiendo consultado el mapa antes, que no haberlo hecho. No se trata tanto de aumentar las posibilidades de perderse o desviarse, sino de experimentar el camino de manera diferente. Sin mapa, las anticipaciones a lo que nos vamos a ir encontrando son menores en este sentido. Digamos que se trata de no ir esperando encontrar lo que ya sabemos que está, pues de esta manera el caminar no es tanto una exploración como una constatación.

Parece que como homo sapiens que somos, nos hemos caracterizado, desde los orígenes de nuestro tiempo, especialmente por construir realidades a base de posicionamientos en el espacio, creando sistemas geométricos desde donde mirar y entender aquello que creemos ver desde nuestra posición.

Según nos dicen los paleontólogos, el origen del homo sapiens tuvo que ver con distintos factores, algunos ambientales. La sequía hizo que nuestros antepasados tuvieran que abandonar los árboles para buscar comida fuera de los bosques, en la estepa. Progresivamente, las condiciones ambientales y la adaptación al medio motivaron el cambio evolutivo por el cual comenzamos a caminar con dos piernas. Nuestra nueva condición bípeda se desarrolló en consonancia con un sistema de visión escópico capaz de dominar el territorio en amplitud y lejanía para así hacer la caza productiva y eficaz la protección frente a

---

<sup>13</sup> Sobre la relación entre mapa y territorio cfr. ORTEGA (2010: 126-137).

otras especies ante la posibilidad de poder controlar el espacio abierto ante sí. Mirar es también controlar, pues nos permite generar el mapa cognitivo del entorno a través de la información visual, esto es, podemos conocer lo que hay y dónde está. Por nuestra condición de bípedos escópicos, siempre tendremos una visión frontal del espacio sobre el que ubicaremos convenientemente lo percibido, según las reglas de la perspectiva euclidiana que en nuestro tradicional sistema de representación pictórico se corresponde con la llamada "pirámide truncada" por hacer converger en el horizonte el punto de fuga, tal y como la describe Leon Batista Alberti en su tratado *De la Pintura* (1436). De acuerdo con este sistema de representación, las cosas pequeñas aparecen a lo lejos, las más grandes cerca. La mirada se sitúa interceptando el cuerpo físico a modo de pantalla con respecto a la situación percibida, como si fuera de mi mismo de dónde sale el mundo que veo; una manera de entender el espacio como un escenario proyectado desde mí y delante de mí.<sup>14</sup> Este patrón de visión todavía permanece muy arraigado a la hora de organizar la relación del yo-ego con el espacio, pues nos brinda la apariencia de control, aunque sólo desde un punto de vista antropocéntrico. Es la imagen de seguridad y poderío que, de manera exagerada, emana de la célebre pintura *Caminante sobre mar de nubes* (1818) de Gaspar Friedrich. El espacio representado está aquí organizado según el encaje de la pirámide truncada albertiana, dando protagonismo al sujeto, que de espaldas y desde el centro del cuadro, parece esparcir delante suya todo la materia del paisaje transmitiendo una significativa seguridad, a pesar de estar en la cima de un paraje montañoso de aspecto sublime. Toda esa aparente "grandiosidad" no es más que una proyección desmesurada del espacio egocéntrico que acaba por enfrentar al sujeto con aquello que contempla<sup>15</sup>. Esta fractura que independiza al yo de lo observado ya lleva tiempo siendo rebatida en el ámbito del conocimiento intelectual por la psicología, la física cuántica y la ecología. Sin embargo nuestra visión, en términos cotidianos, sigue arraigada a este patrón visual de representación con el que se identifica y con el que todavía entiende al mundo como un escenario cosificado, externo al sujeto, como un contexto ajeno del que disponer y explotar sin restricciones. En la actualidad estamos abandonando este caminar por el planeta como si fuese un medio desmembrado para reconocernos a cada paso también como entorno que somos y del que emergemos. Caminar así permite sensibilizar otros modos de valorar y percibir pues tras los pasos, el cuerpo despierta y comienza a trazar otras relaciones posibles que, finalmente,

---

<sup>14</sup> Quizás por ello los tipos de paisajes en los que podemos detectar patrones geométricos, nos tranquilizan y dan seguridad: "la geometría de los entornos naturales favorecen el funcionamiento cerebral, mejorando nuestra atención y reduciendo la irritabilidad y la agresividad." PROULX et al. (2016: s.p.).

<sup>15</sup> Sobre esta visión que diferencia el espacio del sujeto de aquello que contempla cfr. RAQUEJO (2013 a y b).

contrarrestan la falsa ilusión de dominio de la mirada egocéntrica sobre la naturaleza que tuvo antaño aquel caminante sobre un mar de nubes. Hoy otros son los mapas que necesitamos porque otra es la mirada sostenida, otro el cuerpo que (se) explora, otras son las experiencias creativas que emergen.

## DEJANDO Y RASTREANDO HUELLAS: CAMINAR, MIRAR, CREAR.

El caminar puede ser una acción creativa que genera nuevas maneras de relacionarnos con el mundo. Desde mediados del siglo pasado, el cuerpo comenzó a desplazar la hegemonía de la mirada como medio de percepción del territorio. Si atendemos al diálogo que nuestra cognición corporal va entablando con el entorno al andar puede que emerjan situaciones de gran valor creativo, hallazgos en el territorio que adecuadamente materializados pueden descubrirnos cualidades ocultas del lugar en relación a nuestra percepción subjetivada, como ocurre con las intervenciones efímeras que hace Richard Long en sus recorridos, cuando sus movimientos corporales dejan huella en el entorno: "Caminar en línea recta, de un lado para otro, hacer una línea de polvo, crear una escultura"<sup>16</sup>.

En un sentido más radicalmente desmaterializado, el caminar en sí mismo ha sido explorado ya hace tiempo como un acto artístico<sup>17</sup> que nos conecta con la dimensión creativa del hacer cotidiano. Para un artista como Hamish Fulton, que nunca interviene materialmente en los lugares por los que camina, los paseos son contingencias, como las nubes que vienen y se van<sup>18</sup>. Para Stanley Brouwn son ocasiones para aplicar medidas corporales al territorio como alternativas a las del sistema métrico, quizás porque éste se asocie más con el rendimiento, con el conseguir el reto de llegar a algún lado, de conseguir un objetivo -una cima de montaña, por ejemplo-, que con la simple experiencia del andar, del propio proceso.

---

<sup>16</sup> LONG (1988), en RAQUEJO (1998: 114).

<sup>17</sup> Sobre el andar como acto artístico hay ya mucho explorado, para consulta sobre el tema remito, por ejemplo a : LIPPARD (1983), CARCIERI (2002) y SOLNIT (2015).

<sup>18</sup> FULTON (1992: 5). Fulton registra en fotografías algunos puntos de su recorrido. A menudo los fotógrafos hablan de cómo el ojo-máquina les distancia de aquello que capturan, como si se sintieran en un plano del espacio diferente al que suceden las cosas. Sin embargo, la sensación que, creo, emana de las fotografías que Fulton toma en un momento dado de su recorrido es distinta. Al ver la imagen de lo acontecido extendida sobre un soporte plano y descontextualizado ya de la experiencia, extrañamente lejos de congelarse en el papel, la imagen parece detener un instante del fluir del caminar, como cuando contenemos una respiración; y así parece manifestarse como una puerta hacia ese momento percibido y vivido del lugar que puede abrirse con los ojos convertidos en pies que ahora caminan por este terreno dimensional, sin orografías, homogéneo en su planimetría: imagen-entorno.

La psicogeografía surgida en los años 50 del siglo XX fue, en este sentido, un verdadero hallazgo para combatir el pragmatismo progresivo del capitalismo avanzado. Desarrollada en el contexto de la Internacional Situacionista y de las reflexiones de Guy Debord ante la progresiva instalación de unos valores acordes a la *Sociedad del espectáculo* (1967), la psicogeografía se dispuso a estudiar los efectos precisos del medio geográfico que, ordenado conscientemente o no, actúa directamente sobre el comportamiento afectivo de los individuos tanto en el ámbito "natural" como urbano<sup>19</sup>.

A través de la *deriva* y de la *desviación* o alteración de lo previsto, la psicogeografía entiende la actividad de caminar como algo improductivo un deambular, sin rumbo fijo, atendiendo quizás sin darnos cuenta, al magnetismo de la tierra<sup>20</sup> o simplemente a la deriva de nuestra percepción subconsciente e intuitiva, que me conduce a través del camino que ofrezca menos resistencia. Voy donde la corriente de mis pies me lleven, dejándome fluir en esta actividad improductiva, pues no vamos de un lugar a otro para hacer algo, simplemente caminamos generando una circulación alternativa a la frenéticamente rápida y casi automática del día a día. Generamos así otra velocidad, eligiendo otras vías que no son las centrales, sino márgenes por los que discurrir apartados de los condicionamientos; visitando calles adyacentes, laterales, apartado de las grandes y neurálgicas vías de la ciudad.

En esa deriva, generamos otro tiempo, o más bien, generamos nuestra propia bolsa de tiempo desde donde dejar ver pasar las cosas a medida que caminamos, como si fuésemos dejando pasar la vida a medida que sentimos el potente anclaje del ahora, "malgastando" las oportunidades del hacer para el mañana, llegando a caminar no para llegar a alguna meta, sino para explorar el propio caminar como un acto que desafía el patrón de conducta subrepticamente implantado por la autoridad. Desobedientes, caminamos con libertad, viviendo el ahora, estando presentes con nosotros mismos en el mundo, siendo mundo. Una actitud de insubordinación a la exigencia de la actual sociedad del rendimiento<sup>21</sup>. Desafiando las maneras cotidianas del condicionamiento.

Uno de los condicionamientos más severos en el ámbito urbano es la dificultad de acceder y moverse por la ciudad, y al ser el uso del coche la modalidad de transporte más usada, las grandes urbes se han convertido en un territorio inhóspito para caminar. Estranguladas hoy por anillos de anchas circunvalaciones y un sin fin de enormes rotondas que se multiplican en los desvíos tomados

---

<sup>19</sup> NAVARRO (1999: 17).

<sup>20</sup> THOREAU (2014: 33).

<sup>21</sup> Tal y como la entiende Byung-Chul Han (2012).

desorientando la natural disposición del cuerpo a reconocerse en el espacio, las grandes ciudades desalientan, cuando no imposibilitan el caminar a su través.

En esas jaulas de calles, circunvalaciones y coches, la ciudad nos encierra sin darnos cuenta en un espacio confinado del que no siempre es fácil salir a pie. Tal es la propuesta de Perejaume en *Tres dibujos de Madrid* (2008), cuando auestas con fragmentos de pies dibujados por artistas de la Academia del siglo XVIII, caminé, junto con una pequeña comitiva, hasta salir de la ciudad andando, sorteando las numerosas dificultades de atravesar esos muros vacuos que son las varias autopistas que la encierran progresivamente en anillos decrecientes. La mochila ahora estaba llena de otros pies, esos dibujos que custodiaba, echados a la espalda, haciéndolos caminar con sus propios pasos, activando de nuevo aquellos fragmentos de extremidades dibujados; y, con ellos auestas, dibujando al caminar nuevos trazos sobre los dibujos de otros antes trazados, superponiendo formas pautadas, reviviéndolas, actualizándolas<sup>22</sup>.

Lo que sentí tomando parte de esta acción que nos llevó caminar casi 50 km durante algo más de un día, fue la importancia y trascendencia de lo que día a día dibujo en el territorio común con los demás y en el de mi vida propia<sup>23</sup>. Día a día trazamos ya sea la ciudad ya el territorio que habitamos. Y esa ciudad, ese territorio no es sólo de asfalto, de arena, está también construido con materiales mentales tan sólidos como los ladrillos, tan pesados como las piedras, tan livianos y finos como el polvo; todos ellos formando paisajes y orografías mentales.

Durante la acción, al andar al ritmo del arte, dejé atrás lo determinante, pues caminé hacia un lugar incierto, impredecible y único en ese instante, irreplicable, al que no se puede regresar pues lo que se dibujaba a cada paso, se borraba al siguiente dado. A medida que andaba, mi mente se iba descargando y entraba en el juego de abandonarme al propio ritmo del transcurrir, mientras la mirada se iba limpiando y los acontecimientos brotaban de ese adentro-afuera, en el punto

---

<sup>22</sup> Perejaume establece correspondencias entre el andar y el dibujar, entre la Academia y la ciudad: "la ejercitación del trazo o la obediencia a los modelos nos son exclusivos de las aulas académicas...en las transitadas formas urbanas y comunales se dan y se manifiestan estos aprendizajes y estas convenciones con tanto o más rigor: Los protocolos formales, la misma trama de calles como un manual de caligrafía, como unas letras pautadas para transitar con nuestros recorridos diarios, los códigos de circulación, los determinantes circuitos sin otro trayecto de elección, el deambular, la pavimentación y el asfalto que obedecen a una tan complejas condiciones configuradoras...todo oculta una ejercitación constante de la forma, un ejercicio ambulante y general del trazo". PEREJAUME et al. (2008: 45).

<sup>23</sup> RAQUEJO. "Los pasos compartidos", en PEREJAUME et al. (2008: 10).

Tonia Raquejo: "El arte de andar por este y otros mundos: propuesta para una deriva psicofísica", publicada en el libro *Footnotes. Notas al pie. Caminar en compañía de Hamish Fulton*, Fundación Cerezales Antonino y Cinia, Cerezales, 2017, pp. 74-95.

justo de desvío, donde la cinta de moebius se quiebra y entra en un recorrido indeterminado que no tiene ni principio ni fin. Y este es un comienzo del final de un recorrido.

## REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA DEL CAMINAR

- BOEDI, R. ( 2011). *Paisajes Sublimes: El hombre ante la naturaleza salvaje*. Madrid: Siruela.
- BYUNG-CHUL HAN.(2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Editorial Herder.
- CARERI, F. ( 2002). *Walkscapes. El andar como práctica estética*, Barcelona: G.G.
- COVERLY, M. (2012) *Psychogeography*. Harpenden :Oldcastle Books
- CUENTOS CUÁNTICOS (31 de octubre 2014) "Colapso de la función de onda" en: <https://cuentos-cuanticos.com/tag/colapso-de-la-funcion-de-onda/>
- FULTON, H. (1992). *Walking Passed. Standing Stones Cairns Milestones Rocks and Boulders*. Catálogo del Centre del Carme, Valencia, IVAM. Madrid: Electa España.
- INGOLD,T. (2011) *Being alive. Essays on movement, knowledge and description*. New York : Routledge
- HERZOG, W. (1981). *Del Caminar sobre hielo. Munich-París, del 23.11 al 14.12.1974*. Barcelona: Munich Editores
- LIPPARD, L. (1983). *Overlay. Contemporary Art and the Art of Prehistory* . Pantheon Books: Nueva York.
- LONG, R. (1988). *Stones and Flies. Richard Long in the Sahara*. Vídeo realizado por HAAS, Philips. Ámsterdam: éditions á Voir.
- MACFARLANE, R. ( 2005 ). *Las montañas de la mente*. Barcelona: Alba Editorial.
- McWHIRTER, J. (1996- ) "DBM, re-modelling NLP I: ABC's of NLP" <http://sensorysystems.co.uk/dbmremodellednlp/nlp-part-four-basic-structures-processes/>
- MARTINEZ, Y. (2016). "Los entornos influyen en la cognición y el comportamiento humanos", en: [http://www.tendencias21.net/Los-entornos-influyen-en-la-cognicion-y-el-comportamiento-humanos\\_a42561.html](http://www.tendencias21.net/Los-entornos-influyen-en-la-cognicion-y-el-comportamiento-humanos_a42561.html)
- MICHALAK, j. ROHDE, K. TROJE, N.F. ( 2015). "How we walk affects what we remember: Gait modifications through biofeedback change negative affective memory bias". *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry* . DOI: 10.1016/j.jbtep.2014.09.004
- PROULX, J., ORLIN S. TODOROV, AIKEN, A.T., SOUSSA A.A. de (2016). "Where am I? The Relation between Sapatial Cognition, Social Cognition and Individual Differences in the Built Enviroment". *Frontiers in Psychology* . 11, february. DOI: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.00064/full>
- NAVARRO, Luis (coord.) (1999). *Internacional situacionista (1958-1969). Textos completos* , vol 1. La realización del arte. Madrid: Salitre.

Tonia Raquejo: "El arte de andar por este y otros mundos: propuesta para una deriva psicofísica", publicada en el libro *Footnotes. Notas al pie. Caminar en compañía de Hamish Fulton*, Fundación Cerezales Antonino y Cinia, Cerezales, 2017, pp. 74-95.

ORTEGA, L. (2010). "Mapas 1.0" en Jorge BARBI, *41°52'59''N/8°51'12''W*. MARCO: Museo de Arte Contemporáneo de Vigo. pp. 126-137.

PEREJAUME et al. (2008). *Tres dibujos de Madrid*. Madrid: UCM.

RAQUEJO, T. (1988). *Land Art*. Hondarribia: Nerea.

RAQUEJO, T. (ed.) (1991). *Los placeres de la Imaginación de Joseph Addison*. Madrid: Antonio Machado.

RAQUEJO, T. (2008) "El transcurrir" en PEREJAUME et al. *Tres dibujos de Madrid*. Madrid: UCM.

RAQUEJO, T. (2013 a). "Herencias del paisaje Pop: marketing y visión del territorio en el arte actual", en *Revista Goya*. Madrid: Lázaro Galdiano, pp.166-181.

RAQUEJO, T. (2013 b). "El espejo como no-lugar:1964-2010", en *Revista Quintana*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela, pp. 243-258.

SCHNALL, S. (2014). *How your bodily state affects your perception*. En TEDxOxbridge, 16 de junio:  
<https://www.youtube.com/watch?v=iGOsNkj3W4A>

SOLNIT, Rebecca (2015), *Wanderlust*,. Madrid: Capitan Swing.

THOREAU, D.(2014). *Caminar*. Madrid: árdora exprés