

# L'Importanza del viaggiare

9 luglio 2019 Categorie: Benessere psicologico Tag: benessere psicologico



In questo periodo estivo c'è chi è già in vacanza, chi la sta pensando la sua vacanza e chi già l'ha fatta. Ad ogni modo la voglia di partire per molti non si limita al periodo estivo ma dura tutto l'anno. Viaggiare per molti diventa un vero e proprio stile di vita. Una branca della psicologia sociale, denominata psicologia del turismo, studia perché molti di noi sentono l'impulso a muoversi da casa. La psicologia del turismo rappresenta una **nuova branca della psicologia sociale** sviluppatasi soprattutto dalla metà degli anni '90 quando, accanto all'intensificarsi dell'offerta del **"turismo di massa"**, si è iniziato a porre attenzione ai valori di un **turismo sostenibile**, ispirato allo sviluppo e al **rispetto delle realtà locali**. Questo ha richiesto interventi di **previsione e valutazione dell'impatto ambientale, sociale e culturale dei flussi e delle strutture turistiche** nelle realtà territoriali, ambito, questo, di peculiare interesse della psicologia del turismo.

Sono davvero tanti gli aspetti della personalità che vengono messi in gioco durante un viaggio, perché partire alla scoperta del mondo è anche un modo per scoprire (o ritrovare) se stessi. Ogni volta che si parte si aprono già nella nostra mente tante aspettative, tante speranze e come iniziare a leggere un libro nuovo. Questo spinge l'uomo a viaggiare per diletto, a lasciare la propria casa e le proprie sicurezze, seppure per breve tempo, per conoscere luoghi e popoli nuovi.

Quante volte in un periodo specifico della vostra vita avete pensato: *"Quello che mi ci vuole ora è proprio un bel viaggio"*?

Viaggiare rappresenta una passione comune a molti, un'occasione di svago e perfino una vocazione per alcuni, disposti a spendere i loro risparmi girando il mondo e conoscendo tanti luoghi e culture diverse.

La parola "viaggio" deriva dal latino *"viaticum"* che indicava la provvista necessaria per mettersi in cammino, fino a quando si è giunti a definire il viaggio lo spostamento stesso da un luogo all'altro. Il viaggio ha da sempre riempito pagine di libri e racconti, è stato il protagonista assoluto di celebri opere quali *"L'Odissea"* e *"La Divina Commedia"*, dove viene messo in luce il legame imprescindibile con l'uomo.

Esso infatti assume **un valore fondamentale anche a livello simbolico**, rappresenta una delle metafore della vita stessa, il cammino verso il raggiungimento di una meta, la conoscenza di se stessi, una propria ricerca interiore.

Quando le persone intraprendono un viaggio, spesso sono mosse proprio dal bisogno di scoperta e di libertà, viaggiare in qualche modo definisce la propria identità e contribuisce a costruire la propria storia.

***“L’unica regola del viaggio è: non tornare come sei partito. Torna diverso”.***

***(Anne Carson)***

Secondo alcuni c’è chi si muove cercando di accrescere la propria autostima attraverso le prove da superare e l’**ammirazione suscitata** in chi è rimasto a casa. La stima di sé cresce perché siamo stati capaci di superare prove e disagi durante il nostro viaggio, di affrontare l’ignoto, di spostarci nella nostra zona di confort e gli altri, seppur inconsciamente, riconoscono che ce l’abbiamo fatta.

Ma perché si parla nello specifico di psicologia del viaggiatore? Perché ci sono differenze tra un turista e un viaggiatore. Innanzitutto riguardo al soddisfacimento dei bisogni: mentre il primo si accontenta di mettere a tacere quelli primari – cibo, acqua, sesso, pulizia – il viaggiatore vuole **nutrire anche l’intelletto**.

La ricompensa per la fatica è tutta mentale, oppure risiede nel superamento dei propri limiti, come accade quando si affronta con successo un trekking estremo. La psicologia del viaggiatore è caratterizzata da alcuni tratti di personalità: è irrequieto, cerca la libertà e **vive il viaggio come sua massima espressione**, non disdegna la solitudine, ama la frugalità e il bagaglio leggero.

Per il turista invece il viaggio è più un **bene di consumo** e ha valore se è riconosciuto socialmente, se corrisponde alle aspettative presenti al momento dell’acquisto. E’ con il diffondersi dei viaggi organizzati che il turista inizia a perdere le caratteristiche tipiche del viaggiatore e ad annullarsi all’interno di una massa che segue, in modo inconsapevole, le suggestioni della moda.

Provare cose nuove, fare esperienze diverse, esplorare l’ignoto, rende più coraggiosi e aperti a nuovi modi di vedere le cose e il mondo. Questo rappresenta un grande vantaggio a livello personale e sociale, perché **abbatte i pregiudizi e gli stereotipi** che costituiscono un grande limite all’assimilazione di nuove informazioni e, dunque, al cambiamento.

Chiaramente questo può essere particolarmente favorito da un approccio al nuovo ambiente che ne conservi quanto più possibile le caratteristiche “naturali”, quindi **conoscendone le usanze, le tradizioni**, e non sia semplicemente un trasferire se stessi, la casa e il pacchetto completo della propria vita da un luogo all’altro.

Prendere le distanze da quello che conosciamo e ci appartiene per avvicinarsi a qualcosa che sia “altro da noi” può arricchire la nostra stessa identità e aprirci a nuovi orizzonti.

I più grandi viaggiatori sono i cosiddetti **sensation seeker: i cercatori di sensazioni**. La psicologia di questi viaggiatori è quella di persone estremamente **curiose**, alla ricerca continua di **stimoli nuovi ed eccitanti**: coloro che ricercano le mete più esotiche, che hanno bisogno di colori ed odori forti per sentirsi veramente “altrove”.

Sono coloro che paradossalmente preferiscono non essere troppo a proprio agio: è la **mancanza di comodità** a dare al percorso quel pizzico di avventura e romanticismo che è esattamente ciò che vanno cercando. In sostanza, il viaggio perfetto è il risultato di un difficile equilibrio tra **romanticismo, avventura ed eccitazione** da un lato e **scomodità e un pizzico di paura** dall’altro.

***“Le persone non fanno i viaggi, sono i viaggi che fanno le persone”.***

***(John Steinbeck)***

Quali potrebbero essere le possibili motivazioni/ragioni che ci spingono ad intraprendere un viaggio?

- **Ragioni psicologiche soggettive:** rilassarsi, concentrarsi su se stessi, riposarsi, sono motivazioni legate al vissuto della persona e ai suoi bisogni estemporanei. *Non concedersi mai delle pause riduce sensibilmente il rendimento*, questo perché la pausa (meglio se frequente e di breve durata) permette al cervello di fare nuove connessioni, di ricevere stimoli diversi da quelli della routine quotidiana, aumentando la concentrazione. Sicuramente possono esserci delle situazioni di stress anche durante un viaggio, ma sarà comunque uno stress positivo e diverso da quello provato nella vita di tutti i giorni. Il viaggio può essere visto in questo senso come una fuga, ma non dalla realtà, piuttosto una fuga per fermarsi, ripartire, ritrovarsi.
- **Ragioni interpersonali:** conoscere nuove persone, trovare un partner, rafforzare legami di amicizia preesistenti;
- **Motivazioni fisiologiche:** ricerca del benessere fisico, terapie mediche o estetiche;
- **Ragioni ambientali:** vedere posti incontaminati, respirare aria pulita;
- **Motivazioni esplorative:** soddisfare il bisogno di nuove esperienze;
- **Ragione di status:** esibire le proprie possibilità economiche, fare le stesse esperienze del proprio gruppo sociale di riferimento;
- **Motivazioni culturali:** apprendere nuove cose, arricchirsi culturalmente

Eccoci giunti alla fine di questo **breve “viaggio”** sul significato e gli effetti che il viaggiare ha sulle persone. Ricordandoci che i viaggi migliori si fanno con lo **spirito prima ancora che con le gambe** e i più significativi sono certamente quelli che **non solo hanno aggiunto qualcosa alla nostra vita, ma l’hanno in parte cambiata.**

Riuscite a pensare ad un viaggio in particolare in cui vi siete sentiti diversi al ritorno rispetto a quando siete partiti? Scriveteci nei commenti e condividete con noi la vostra esperienza!