



BENESSERE E VACANZE

Per parlare di turismo potremmo prendere a prestito la definizione della Tourism Society del Regno Unito secondo il quale il turismo consiste nel “temporaneo movimento di persone per un breve-periodo verso destinazioni diverse dai luoghi in cui esse normalmente vivono e lavorano, e nelle attività che esse svolgono durante la loro permanenza in queste destinazioni.”.

Quindi l’essere un turista implica un momentaneo abbandono del luogo di residenza/lavoro per immergersi in una nuova realtà. In quest’ottica è naturale affermare che il viaggio turistico abbia una valenza terapeutica.

Non importa dove! Non importa dove! Purché sia fuori da questo mondo!

(Charles-Pierre Baudelaire)

La vacanza può permettere di staccare “la spina”, di sentirsi diversi, liberi dai vincoli della propria realtà quotidiana troppo frenetica, stressante e in cui si è poco attenti ai propri bisogni.

Ma allora viene da chiederci quali sono le necessità che una vacanza soddisfa?

Riprendendo la “gerarchia dei bisogni di Maslow”, un noto studioso della motivazione umana, al di là dei fattori stimolanti di carattere fisiologico e di quelli relativi all’incolumità fisica, i motivi all’origine di una vacanza sono strettamente legati alla stima di sé, all’esigenza di socializzare e alla necessità di esprimersi pienamente.

Inoltre c’è anche la voglia di conoscere gli altri, le altre culture; spesso per trovare la libertà, bisogna uscire dalla struttura di un unico sistema e vedere la realtà da diverse angolazioni: è la possibilità di scegliere i modi in cui dare senso alla propria vita che permette di essere liberi.

Ogni vacanza (anche se breve) rappresenta una piccola attenzione per se stessi e la realizzazione di un piccolo sogno: ogni viaggio scaturisce da un luogo che stimola la fantasia e solo facendo quel viaggio, si capirà perché si doveva fare, e si darà voce ad una parte di sé che chiede di venir fuori.

Lo scarto tra l’immagine che gli altri hanno di una persona e quella che lei ha di se stessa, tra quello che è nella realtà e quello che vorrebbe essere, è lo spazio in cui prende vita il desiderio del viaggio. Permette di scoprire alternative inimmaginate, di svincolarsi dai lacci dei sistemi sociali, e riscoprire il proprio io, libero dalle restrizioni del super-io e dalle ansie delle società moderne.

Viaggio dunque come autorealizzazione e riscoperta di sé, ma anche terapia per ricaricare la propria energia mentale e psicofisica.

Ogni uomo va alla ricerca della propria felicità: i modi sono diversi ma il fine è sempre lo stesso; purtroppo la realtà spesso non soddisfa tale bisogno appieno e allora si tenta di fuggire.

La domanda allora è: la vacanza, essendo momentanea evasione dalla realtà, può dare felicità?

Naturalmente la risposta varia da persona a persona e dall’evolversi del viaggio stesso.

L’importante è immaginare ogni viaggio come un pellegrinaggio, crearsene un’aspettativa aperta, poco definita nei dettagli: pensare che sarà un’esperienza importante comunque andrà.

Caricare la vacanza di eccessive aspettative e pensarla come al “premio” tanto agognato dopo 11 mesi e mezzo di fatiche, può trasformarla in un’ulteriore fonte di stress.

Voler a tutti i costi un’occasione rilassante, ma al tempo stesso divertente, di crescita, di svago e spensierata felicità può richiedere una cura nella programmazione del viaggio, talmente maniacale da compromettere la realizzazione dello scopo primario del viaggio: lasciare a casa le preoccupazioni, l’ansia e staccare dalla routine, per una breve ma intensa “licenza” dalla vita quotidiana.

Non ci sono regole che vanno bene indifferentemente per ogni individuo e per ogni occasione,

ma sicuramente perché un viaggio si trasformi effettivamente in un momento speciale e rigenerante è necessario che la scelta della meta non sia dettata solo dalla moda, ma principalmente dal proprio modo di essere e dai propri bisogni.

Per programmare una gita, invece di impazzire tra depliant, siti e agenzie, potrebbe bastare rilassarsi e ascoltare la nostra fantasia e le necessità che essa ci detta.

“E quando poi davanti a te si apriranno tante strade e non saprai quale prendere, non imboccarne una a caso, ma siediti e aspetta. Respira con la profondità fiduciosa con cui hai respirato il giorno in cui sei venuta al mondo, senza farti distrarre da nulla, aspetta e aspetta ancora. Stai ferma, in silenzio, e ascolta il tuo cuore. Quando poi ti parla, alzati e va’ dove lui ti porta.” (Susanna Tamaro)

“Ogni grande viaggio inizia con un piccolo passo” dice una famosa citazione, e se quel piccolo passo fosse ascoltare se stessi?!

Ascoltare il proprio cuore, i sogni dimenticati, ma non perduti, i bisogni che il ritmo incessante della vita moderna sta soffocando; può essere l’inizio di un’auto-terapia che può ripetersi ogni qual volta ne sentiamo il bisogno. Il viaggio può essere il culmine di tale terapia, il punto di arrivo, ma può rappresentare anche il punto di inizio: si può capire che si può essere felici anche dal ritorno dalla vacanza, basta chiudere ogni tanto gli occhi e ascoltare solo il proprio respiro.

Infatti la vacanza è uno stato di “fuga” momentaneo e come tale destinato a cessare, per questo si parla sempre più spesso di “stress da rientro” o “tristezza post-vacanza” (senso di stordimento, calo dell’attenzione, mal di testa, digestione difficile, raffreddore, mal di gola, tosse, dolori muscolari e tristezza diffusa) come di un’inevitabile conseguenza data dal repentino cambiamento delle abitudini: cioè la ripresa dei ritmi di vita e delle responsabilità che essa implica.

Il viaggio turistico rischia così di diventare un male più che un bene! La soluzione potrebbe essere quella di avvicinare i ritmi routinari con quelli della vacanza, il modo che il passaggio da uno stato all’altro sia il meno brusco possibile.

Rilassarsi di più nella vita quotidiana, prendersi tempo per respirare, e per riflettere.

Non sarebbe bello vivere la vita come una lunga vacanza?

Se non si può vivere sempre con una valigia in mano (sono pochi i fortunati a poterlo fare) si può cercare di essere nello stato mentale del pellegrinaggio il più alungo possibile.

Il tal senso la momentanea “fuga” dalla realtà può essere percepita come una terapia.

Ascoltare se stessi, avvicinarsi con entusiasmo alla vita, con curiosità alle diversità e prospettiva alle difficoltà.

Provate a trascrivere le vostre sensazioni di benessere durante un’opportunità di relax e poi provate a riviverle durante la vita di tutti i giorni vedrete che tutto apparirà come nuovo ai vostri occhi.

Potrà sembrare complicato ma vale la pena di tentare. Ciò potrebbe migliorare la qualità della vostra vita.

Il consiglio è viaggiare, provare, sperimentare... ma non lasciate tutto nella vostra bacheca dei souvenir al ritorno; fate sì che tale esperienza entri a far parte della vostra quotidianità per arricchirla e migliorarla.

Create un continuum tra vacanza e vita di tutti i giorni, in modo che ogni viaggio non sia solo un modo per “staccare la spina”, ma un modo per “ricaricare di nuova elettricità” la vostra vita.

Anche se qualche volta è difficile partire, a causa delle abitudini, il dovere, gli impegni, la mancanza di tempo, il dubbio, le aspettative delle altre persone... il benessere che potrà derivare dal viaggio spazzerà via ogni incertezza e ricordate :

C’è solo una cosa peggiore del viaggiare, ed è il non viaggiare affatto.

(Oscar Wilde)

A cura di Elisa Della Chiesa

Bibliografia

Baudelaire Charles (1988) La conquista della solitudine : lettere 1832-1866 .Milano : Archinto

Maslow, A. H., (1971) Verso una psicologia dell’essere. Astrolabio: Roma, ed. it.

Corsi R., (1988) Quaderno di psicologia del turismo : storia, sociologia e psicologia . Roma : Armando.

Oscar Wilde (2001) Aforismi; scelta, traduzione e introduzione di Alex R. Falzon. - 17.ristampa. - Milano : Mondadori.

Tamaro Susanna (2001) Va dove ti porta il cuore . - 3. ed. - Milano : Rizzoli.

Villamira Marco A. (2001) Psicologia del viaggio e del turismo.Torino : UTET libreria.