

VIAGGIARE O NON VIAGGIARE?

“I soldi non sempre donano la felicità, i viaggi sì”. La dott.ssa Cicchiello, psicologa e psicoterapeuta, ci spiega perché **viaggiare fa bene anche nei momenti di crisi**.

di STEFANIA CICCHIELLO



Dai primi giorni di marzo, il governo ha approvato dei provvedimenti, per fronteggiare la pandemia, che hanno avuto importanti ripercussioni sulla vita sociale di ciascun cittadino e sull'economia del paese.

Una misura considerata maggiormente restrittiva è stata quella degli spostamenti sul territorio. Le persone dovevano circolare il meno possibile e, per molto tempo, solo all'interno della propria regione di appartenenza per salvaguardare la salute di tutti e ridurre le possibilità di contagio.

Gli studiosi hanno esaminato i disagi psicologici causati, inizialmente, dalla quarantena e, in seguito, dal semi-isolamento nelle popola-

zioni colpite dal Covid-19. È emerso che coloro che hanno vissuto la quarantena sono diventati più vulnerabili ad alcuni disturbi psicofisici, come: ansia, sbalzi d'umore, stress post traumatico, lavaggio compulsivo delle mani, forme di evitamento di aree affollate, paura della contaminazione. Gli agenti stressanti considerati più impattanti durante il lockdown sarebbero stati soprattutto: la mancanza di informazioni chiare e precise che ha generato ansia e frustrazione e l'inadeguatezza delle risorse e degli strumenti forniti ai cittadini. Alla fine del confinamento, le difficoltà maggiormente riferite dai vari soggetti riguardavano: la paura della stigmatizzazione, il manifestarsi di disagi psicologici, il senso di isolamento e solitudine, la tristezza





e, soprattutto, il minore potere d'acquisto dovuto alle perdite economiche. L'incertezza economica insieme al timore di un possibile contagio, hanno imposto l'investimento del denaro nei bisogni di primaria necessità (salute, nutrizione, casa...) piuttosto che in tutti quei servizi ritenuti non essenziali, fra cui gli intrattenimenti, i viaggi e i trasporti.

La paura di muoversi, quindi, in questo periodo, non è determinata da un disagio psicologico vero e proprio, come avviene a chi soffre di disturbi d'ansia, ma da un'ansia da viaggio transitoria di cui tutti possono fare esperienza in particolari momenti della vita, per lo più per le motivazioni prima accennate.

Eppure il viaggio è un'esigenza insita nell'essere umano che si traduce in: ammirare paesaggi diversi da quelli quotidiani; esplorare l'ignoto, il non familiare; entrare in contatto con altre culture; ricercare se stessi; fare esperienza della propria unicità e diversità; allontanarsi dalla routine e dall'insoddisfazione; provare un senso di libertà; mettere in discussione il proprio sé integrandolo con nuove compe-

tenze, potenziatrici dell'autostima; incrementare le conoscenze e il bagaglio di saggezza interiore.

Viaggiare può riempire sia i cuori di gioia e di forti emozioni, sia la mente di sogni, ma se si è preoccupati per qualcosa, spesso, ciò non si realizza. **Secondo alcuni ricercatori, l'esperienza del viaggiare è legata ad aspetti individuali e sociali.**

L'indagine condotta sulla necessità di viaggiare ha assunto caratteristiche diverse in base al periodo storico. Infatti, negli anni '60, le variabili maggiormente studiate alla base del comportamento del viaggiatore erano la "familiarità" e la "novità".

Alla fine degli anni '70, le ricerche psicologiche sono state indirizzate soprattutto al comportamento dei cosiddetti "Sensation Seekers": individui particolarmente attratti dall'avventura e dai viaggi. Quei soggetti erano motivati dal desiderio di sperimentare cose sempre diverse, nuove e, talvolta, per riuscire si espongono anche a situazioni rischiose. Essi erano contraddistinti da quattro caratteristiche essenziali: la ricerca del brivido e dell'avventura; la voglia di fare nuove esperienze; una maggiore suscettibilità alla noia; la tendenza a una

grande disinibizione nei contesti sociali. In quegli stessi anni è stato sdoganato il "turismo di massa", nato nel 1845 per opera di Thomas Cook. Tale turismo privilegiava l'aspetto economico del viaggiare a discapito di quello sociale, trasformandosi in un vero e proprio comportamento di consumo.

Negli anni '80, altri studiosi hanno evidenziato, alla base della voglia di viaggiare, la "ricerca della novità" detta anche neofilia. Essa è cambiata in ogni cultura e la sua modificazione è stata spiegata con la teoria della "ricerca della stimolazione ottimale" di Crompton. In sintesi, il viaggiatore provava, in maniera inconscia, a rimediare a uno squilibrio interiore indotto dalla "ricerca della novità", ogni volta, che il grado di eccitazione, fornito dall'ambiente di vita, non era più sufficiente. Attraverso uno specifico livello di stimolazione, l'essere umano cercava di ripristinare l'omeostasi interiore.

Crompton elencò sette modalità che guidavano il processo di ricerca della novità e che influenzavano la scelta del viaggio:

1. **Evadere dalla quotidianità, scoprendo luoghi di vacanza diversi da quelli domestici e lavorativi;**
2. **Esplorare se stessi attraverso la ricerca di ambienti nuovi e non familiari;**
3. **Cercare il relax per favorire l'allentamento delle**

tensioni psicofisiche, per esempio nei centri benessere o alle terme;

4. **Trovare una sensazione di prestigio nel viaggio con l'obiettivo di sperimentare un senso di appartenenza sociale;**
5. **Soddisfare l'esigenza di regredire attraverso forme di comportamento più disinibite e meno razionali, come: non attenersi a orari precisi e cadenzati, lasciarsi andare liberamente al gioco e svincolarsi dalle costrizioni sociali;**
6. **Rafforzare le relazioni familiari che avevano un forte valore di condivisione, anche con attività semplici, difficilmente realizzabili nella frenetica quotidianità;**
7. **Migliorare i legami sociali attraverso scelte turistiche che favorivano scambi interpersonali.**

Al di là di quali sono state le teorie che hanno spiegato le motivazioni alla base del viaggiare, è opportuno ricordare che ogni individuo possiede un proprio ideale di viaggio, determinato dall'attribuzione di un significato personale alla vacanza che sceglie.

T&S

Viaggiare, i 12 perché...

1 Rafforza il sistema immunitario...
Il viaggio espone il corpo a diversi tipi di ambienti. Quando ci si sposta da un luogo all'altro, l'organismo deve adattarsi a migliaia di batteri nuovi creando anticorpi che lo rendono più forte. Inoltre, gli studi di Framingham hanno evidenziato che gli uomini e le donne che viaggiano spesso hanno molto meno probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari.

2 Mantiene in forma...
Il viaggio costringe a essere più attivi e a cimentarsi in esperienze nuove che forse non si intraprenderebbero mai nella vita di tutti i giorni: fare escursioni, camminare per diverse ore, salire e scendere dai veicoli ecc.

3 Aumenta la creatività e riduce la paura
Fare nuove esperienze, rende le persone più aperte alla novità, maggiormente predisposte ad accettare situazioni rischiose e a trovare soluzioni creative per fronteggiarle. In aggiunta, la paura che accompagna l'individuo che deve confrontarsi con situazioni nuove e incerte, diviene sempre minore. Più esperienze si vivono e più si diventa coraggiosi perché ci si mette alla prova, si sperimentano le proprie capacità e si incrementa l'autostima.

4 Rinforza le relazioni e aumenta il senso di condivisione...
 Far partecipi gli altri al viaggio attraverso foto, video e racconti delle avventure vissute consolida i rapporti umani e aumenta il senso di condivisione. Forme particolari di compartecipazione sono rappresentate sia dal ricercare "compagni di avventura" con cui partire o fare esperienze di "travel sharing" e "home exchange", sia dal confrontarsi e comunicare, durante la vacanza, con persone sconosciute.

5 Aiuta ad affrontare le perdite...
 Il viaggio, metafora del cambiamento e della rigenerazione, può essere un alleato prezioso per affrontare la perdita di un lavoro, di una relazione, di una persona cara o un cambiamento di vita e la sofferenza che l'accompagna. Spostarsi da un luogo a un altro può aiutare a ripristinare il senso di sé, ad accarezzare il proprio dolore e ritrovare il senso della vita.

6 Aumenta la lucidità mentale...
 Viaggiare aiuta a vedere l'esistenza da una prospettiva diversa, a osservare in modo più lucido e distaccato gli eventi e a focalizzarsi con maggiore attenzione sugli obiettivi, sviluppando un senso più profondo di consapevolezza e di crescita personale. Il viaggio allontana dal "pilota automatico" della routine e costringe a vivere con maggiore presenza mentale ed emotiva le esperienze, perché la mente, di fronte all'incertezza delle novità, tende a vivere di più il tempo presente e a non lasciarsi rapire dai ricordi del passato e dalle paure del futuro.

7 Insegna a gestire le emozioni e rende le persone più tolleranti...
 Le persone che si spostano molto sono più aperte alle emozioni ed emotivamente più stabili. Imparano a gestire le proprie reazioni emotive agli inconvenienti che si presentano nel viaggio e nella vita, allenano la pazienza e la capacità di comprensione. Alcune ricerche hanno dimostrato che i soggetti abituati a spostarsi sviluppano una maggiore umiltà rispetto a coloro che lo fanno poco, probabilmente perché percepiscono meglio la grandezza e la poliedricità del mondo, provando un più grande senso di soggezione e rispetto per ciò che visitano.

8 Incrementa la crescita personale...
 Il viaggio rappresenta l'esperienza di perdersi e di ritrovarsi. Esistono delle caratteristiche del tutto personali che influenzano il viaggiatore nel ricercare ambienti nuovi e maggiormente rischiosi o, viceversa, nel prediligere luoghi più tranquilli e familiari. Aldilà delle particolari caratteristiche di personalità, lo spostamento rappresenta comunque la "ricerca dell'avventura" e mette alla prova l'individuo che ritorna a casa propria, ogni volta, un po' più cambiato.

Attualmente, vari studi scientifici dimostrano che l'esperienza del viaggiare, indipendentemente dalla meta e dalla motivazione, è sempre correlata al benessere psicofisico.



9 Migliora la salute del cervello...
 Viaggiare aumenta la "flessibilità cognitiva" perché consente di "aprire la mente" ampliando la propria visione della realtà. Stimola a pensare in modo diverso e più originale e aiuta ad affrontare con più creatività le difficoltà che si presentano durante il viaggio e nella vita stessa. Inoltre, il cervello allena il cosiddetto "pensiero laterale" adattandosi rapidamente a nuove situazioni e a culture diverse. Inoltre, ottimizza la memoria poiché stimola l'integrazione fra le conoscenze pregresse e quelle presenti.

10 Amplifica la capacità di problem solving e di decision making...
 dal momento che organizzare un viaggio implica la scelta di una destinazione, la progettazione dei vari passaggi, la pianificazione dell'itinerario, l'incastro dei tempi, il coordinamento degli spostamenti ecc.



11 Riduce i livelli di stress...
 giacché è stato scientificamente provato che viaggiare incrementa il senso di felicità, rilassa e diminuisce il rischio di sviluppare depressione. Le ricerche hanno dimostrato che sono sufficienti tre giorni di vacanza per incominciare a sentirsi meno ansiosi e più riposati. Sospendere le regole di tutti i giorni, dilatare i tempi, e stare in contatto con ambienti naturali e con l'acqua sembra essere un vero toccasana per ridurre lo stress.

12 Rinforza le proprietà auto-curative...
 del nostro organismo se ci si sposta in posti, particolarmente energizzanti, come le sorgenti termali. Ci sono luoghi nei quali tutti i poteri della terra sembrerebbero convergere per curare e ringiovanire l'individuo, come per esempio, Stonehenge e le Piramidi d'Egitto, Sedona e Maine negli Stati Uniti. Quei siti possiedono spiccate proprietà curative per la pelle, il dolore e il corpo.



Dott.ssa Stefania Cicchiello

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

Studio Professionale

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma | Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
 Cell.: +39 389 4935644 | s.cicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it