

## **IL VIAGGIO COME METAFORA DI CAMBIAMENTO: NUOVE TERRE E NUOVI OCCHI, DALLA SCOPERTA ALLA CONSAPEVOLEZZA**

2 Febbraio 2023



**di GIULIA GREGORINI\***

ROMA – La quotidianità di molte persone è caratterizzata da ritmi frenetici. L'iper-fare, la moltitudine di attività è trasversale nell'esperienza comune di bambini e adulti.

Oltre, alle necessità concrete, l'iper fare può costituire una difesa emotiva, un antidoto dalla possibilità di ascoltarsi e fermarsi. Ciò può contribuire alla produzione di elevati livelli di stress.

Negli automatismi giornalieri, nel modo di comunicare e vivere centrale è l'utilizzo della tecnologia: si trascorrono più ore online che offline.

Ciò condiziona inevitabilmente il modo di concepire i tempi e gli spazi. Si è da una parte sovra stimolati da input e informazioni in rete e dall'altra, si rischia di essere ciechi di fronte agli stimoli nella realtà fisica intorno a sé. Lo sguardo si polarizza più facilmente sullo schermo dello smartphone che verso un tramonto. Ci si distrae facilmente dall'ambiente circostante catturati dalle notifiche sul display.

Ciò che preserva l'attenzione di molte persone sono invece i viaggi. Viaggiare è una delle esperienze per cui si spendono più volentieri soldi ed energie. Diversi studi hanno dimostrato i benefici psicofisici connessi ai viaggi.

## **Viaggi e corpo**

Da tempo è stata superata la visione dualistica mente-corpo in favore di una prospettiva olistica ed integrata. Viaggiare può contribuire a rinforzare il sistema immunitario.

Entrare in contatto con ambienti nuovi e diversi favorisce la creazione di anticorpi necessari per proteggere l'organismo da agenti esterni virali e batterici.

Durante un viaggio, tendenzialmente, aumenta l'attività fisica, si fanno molte passeggiate esplorative e ciò contribuisce a potenziare i sistemi cardiovascolare e muscolare.

Il benessere fisico influenza positivamente anche l'equilibrio psicologico e viceversa.

## **Viaggi e mente**

Viaggiare riduce lo stress e stimola la creatività. Conoscere realtà diverse incentiva la curiosità, sollecita i processi cognitivi, mobilita il pensiero.

Viaggiare presuppone una flessibilità adattiva, favorisce nuovi apprendimenti, potenzia le strategie di problemi solving ed incrementa i livelli di autostima e autoefficacia.

Interrompere temporaneamente la routine quotidiana permette di decentrare la mente da problemi e preoccupazioni, potendo acquisire prospettive diverse per affrontarli.

Viaggiare nutre il naturale bisogno di socialità e al contempo migliora il contatto con sé stessi.

## **Viaggi e cambiamento**

Molti fattori determinano l'impatto di un viaggio sull'equilibrio psicofisico: la tipologia di

viaggio, la motivazione, la fase del ciclo vitale, le caratteristiche della persona.

È importante che la scelta della meta, se si tratta di un viaggio di piacere, possa integrare fattori oggettivi e soggettivi: il tempo a disposizione, le condizioni climatiche, i propri bisogni e disponibilità.

Non per tutti viaggiare è un'esperienza automaticamente positiva. Per alcune persone il viaggio attiva vissuti ansiosi ed attacchi di panico. Le ragioni profonde del disagio sono da rintracciare nella soggettività della persona.

Alcuni aspetti che possono incidere sullo stato ansioso riguardano le dimensioni della dipendenza, del controllo e del cambiamento.

Per persone molto dipendenti dai propri affetti, la separazione può provocare ansia e paura. Analogamente, persone che necessitano di illudersi di possedere un iper controllo su sé e sull'esterno possono sentirsi molto minacciate da micro mutamenti.

Il viaggio può costituire un seme di cambiamento e crescita. L'esplorazione di luoghi inediti, la possibilità di odorare profumi diversi, di osservare usi e costumi del posto, di degustare sapori tipici, può mobilitare l'esperienza interna.

Si tratta di un "viaggio nel viaggio": uno sguardo fuori ed uno dentro di sé. "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'avere nuovi occhi. (Marcel Proust)"

**\**psicologa-psicoterapeuta***