



ISSN: 2038-3282

**Publicato il: 11 Gennaio 2013**

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da [www.qtimes.it](http://www.qtimes.it)

Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

## **The psychological meaning of travel**

### **Il significato psicologico del viaggio**

*di Sara Piave*

#### **Abstract:**

Il viaggio, come semplice spostarsi fisico, si realizza all'interno di una serie di significati che vanno oltre. Rappresenta una metafora del tragitto culturale, dei diversi incontri che caratterizzano il nostro vissuto. L'esperienza del viaggio è un partire, un distaccarsi, un affrontare cose nuove, un esplorare, uno stabilirsi, un ritornare. Consiste nell'andare sempre più in là del limite che ci eravamo posti, trovare la ricchezza che sta al di là dell'orizzonte, per poter condividere l'esperienza di questo con altre persone.

**Parole chiave:** viaggio, psicologia, scoperta

#### **Premessa**

Nella società odierna assistiamo a un'incessante necessità di soddisfare i bisogni secondari, miranti all'autorealizzazione e al miglioramento della qualità della vita. Fra questi si fa spazio il bisogno di turismo e di vacanza.

Fino ad alcuni decenni fa, il turismo era considerato un "lusso" riservato solo a coloro che appartenevano a un ceto sociale elevato; oggi, invece, è diventato un fenomeno di massa, giacché esistono diverse tipologie di vacanza, che possono essere sviluppate in rapporto alle possibilità economiche dei soggetti (cfr. Dogana, 1994).

Il viaggio, come semplice spostarsi fisico, si realizza all'interno di una serie di significati che vanno oltre. Rappresenta una metafora del tragitto culturale, dei diversi incontri che caratterizzano il nostro vissuto. L'esperienza del viaggio è un partire, un distaccarsi, un affrontare cose nuove, un

esplorare, uno stabilirsi, un ritornare. Consiste nell'andare sempre più in là del limite che ci eravamo posti, trovare la ricchezza che sta al di là dell'orizzonte, per poter condividere l'esperienza di questo con altre persone.

Gli individui, sin dai tempi antichi, emigrano, vagano, si spostano. La curiosità, il desiderio di conoscere li spinge a saperne di più del mondo che li circonda. Il viaggio nasce proprio dall'esigenza di scoprire, di conoscere nuovi spazi e dimensioni. Rappresenta il momento in cui si abbandonano le responsabilità, gli impegni civili e ci si dedica alla riconciliazione con se stessi; offre l'opportunità per meditare, per riflettere sul proprio stile di vita. Inoltre può costituire un disimpegno, una rottura degli schemi, seppur breve e temporanea, ma nello stesso tempo può generare sentimenti di ostilità e di rifiuto nei confronti della popolazione ospitale e divenire, quindi, una potente fonte di stress (cfr. Cristini, 2007). Di conseguenza può essere considerato come un momento di rilassamento, in cui l'individuo può ritrovare se stesso a vantaggio del proprio benessere psicofisico o al contrario può diventare un'occasione di ansie, insoddisfazioni, che portano la persona ad uno stato di tensione.

### ***Il senso del far vacanza***

La vacanza può rappresentare un mezzo per cercare delle relazioni con gli altri, per ridurre un certo isolamento o, contrariamente, per stare soli con se stessi. Durante questa la persona entra in relazione con la popolazione locale, inserendosi in un nuovo contesto; cerca di capirne le abitudini, le tradizioni e i costumi, oppure può solamente venire a contatto con le bellezze naturalistiche o artistiche di quel luogo. Il viaggio è un modo per ampliare le conoscenze del viaggiatore mediante l'osservazione e l'elaborazione delle differenze e che provoca una trasformazione qualitativa dello stato intellettuale del turista.

Lo scopo di questo è rappresentato dalla ricerca di benessere, di piacere, di uno stato di soddisfazione fine a se stesso, senza alcun interesse utilitaristico (cfr. Di Nuovo, 2012).

La scelta del viaggio, ancor prima di intraprenderlo, è già per il turista una sorta di cammino costituito da varie tappe e caratterizzato da diversi elementi psicologici, sociali, familiari e ambientali. Il turista non è un individuo isolato, egli è formato dalla propria cultura e da un ambiente esterno che continuamente gli trasmettono valori, informazioni e stimoli provenienti da conoscenti, promotori turistici e mezzi di comunicazione. Così, quando inizia il processo, ha già un prospetto dell'itinerario che intende compiere, grazie alle esperienze e ai ricordi propri e di altri, ha acquisito determinate abitudini e si è costruito valori e ideali che interverranno nella decisione (cfr. Lavarini, 2005).

Per la realizzazione di un viaggio occorre la presenza di tre elementi:

- la volontà o il desiderio di viaggiare;
- il possesso di qualità necessarie affinché si possa intraprenderlo (salute, disponibilità economica etc.);
- la possibilità di avere del tempo libero da gestire.

Inoltre a influenzare il processo decisionale di un viaggio, possono contribuire i gruppi di riferimento del soggetto, le associazioni, la pubblicità. Ma la scelta può dipendere anche da fattori socio-economici come l'età e il ceto sociale, il reddito, il tipo di professione svolta. La vacanza viene intrapresa, quindi, sostanzialmente per una ricerca all'interno di se stessi, in cui l'individuo si

interroga sui propri desideri, valori, bisogni, riflettendo sulle proprie esperienze passate e valutando le sue aspirazioni e le prospettive future.

Inoltre in questo rappresenta una ricerca verso l'esterno in cui raccoglie informazioni di realtà estranee alla propria, grazie alle quali egli potrà arricchire il proprio bagaglio culturale (cfr. Lavarini, 2005).

La scelta della vacanza dipende da motivazioni differenti:

- *l'evasione*: intesa come contrapposizione fra lo spazio quotidiano e quello della eccezionalità; l'individuo avverte il bisogno di allontanarsi, di sospendere le solite abitudini, riposarsi, ricaricarsi, interrompere il ritmo abituale;
- *la festa*: la vacanza rappresenta un momento in cui si va alla ricerca di divertimento, in cui ci si allontana dalle preoccupazioni della vita quotidiana, in cui si fugge dai formalismi; è la dimensione dell'edonismo, che si manifesta nella spensieratezza, nel gioco e nella passività;
- *l'esplorazione*: l'individuo va alla ricerca di nuove cose da scoprire, allarga i propri confini inserendosi in contesti che possiedono culture, storie, civiltà, religioni differenti dalla propria; l'archetipo della partenza è paragonabile a quello dell'esploratore che alza le vele verso lidi sconosciuti;
- *il rinnovamento dell'io*: si intraprende un viaggio per ritagliarsi uno spazio di autonomia e libertà in cui potersi ritrovare e dedicarsi ai propri interessi; l'individuo avverte un bisogno di rigenerazione, di entrare in contatto con il proprio stato interiore per cogliere la sua autenticità; inoltre la vacanza è un'occasione per migliorare le relazioni familiari, grazie a una maggiore possibilità di dialogo e di scambio di esperienze in comune; è un momento in cui l'individuo può stringere nuove amicizie, conoscere nuove persone o, al contrario, un momento in cui ci si può ripiegare su se stessi per riscoprire il proprio io; soprattutto in età adolescenziale la vacanza può essere legata al senso di conquista dell'autonomia;
- *le vacanze consumistiche*: alcune vacanze si svolgono sotto l'insegna dell'imitazione, dell'apparire, della ricerca di prestigio, scegliendo i luoghi più costosi.

In vacanza si verificano distorsioni nella percezione dello spazio e del tempo; il tempo sembra scorrere lentamente durante i primi giorni, mentre in maniera più accelerata quando si avvicina la partenza.

La prospettiva psicoanalitica concepisce questa come il passaggio dal "principio della realtà" al "principio del piacere", si entra in una condizione di passività, in cui aumenta la trasgressione, facilitando la caduta delle inibizioni (cfr. Dogana, 1994).

Una fondamentale motivazione sociale è quella di esercitare attività differenti da quelle praticate abitualmente nella vita quotidiana; un individuo che generalmente è iperattivo può ricercare relax, lasciandosi trasportare dai suoi compagni di viaggio che se ne assumono la responsabilità o, al contrario, la persona che è soggetta sempre a decisioni altrui può intraprendere un'esperienza in cui può sentirsi protagonista. I fattori che determinano la scelta di una vacanza sono: i *fattori di spinta* (push), sono quelli di natura psicologica e comprendono motivazioni quali l'evasione, il relax, l'esplorazione, il prestigio; i *fattori di attrazione* (pull), sono costituiti dalle attrattive della destinazione e spiegano la scelta del luogo in cui trascorrere le proprie ferie. Ne fanno parte le motivazioni alla novità, sotto forma di curiosità, avventura e esperienze, desiderio di conoscenza di nuove culture. Essere consapevoli del viaggio che si desidera compiere è una prerogativa

indispensabile, perché possono emergere aspetti connessi a sensazioni ed emozioni inaspettati e la cui scoperta è sorprendente. Inoltre anche la percezione di se stessi può mutare, mettendosi alla prova in nuove imprese e in attività mai sperimentate fino a quel momento. Il viaggio può essere concepito secondo modalità differenti: individuale, di coppia, in gruppo, con i propri familiari; in autonomia progettuale e organizzativa; all'insegna dell'avventura. Dalla scelta delle diverse modalità e dall'interazione tra esse dipendono:

- *le destinazioni*: stessa nazione o estero, diversa o medesima regione;
- *il mezzo* selezionato: treno, aereo, macchina, moto, camper o soluzioni varie;
- *l'evento* preferito: manifestazione artistica, culturale o folkloristica, agriturismo, campeggio, ecc.;
- *l'impegno fisico* previsto: escursioni, camminate, trekking, nuoto intensivo, oppure il relax totale.

Quindi è necessario, prima di intraprendere una vacanza, che vengano esplicitati i bisogni che si intendono soddisfare in questa, specialmente quando si è in più persone, condividendole chiaramente, al fine di non creare situazioni conflittuali, che possono ostacolare il raggiungimento di un benessere.

La vacanza può appagare alcuni bisogni primari e secondari, che si possono ordinare in modo gerarchico.

È opportuno essere coscienti delle reali necessità per cui la si sceglie.

Nella tabella che segue sono riportati diversi bisogni che in questa possono essere appagati:

<b>Gerarchia dei bisogni</b>	<b>Possibilità di appagamento in vacanza</b>
Bisogni fisiologici di cura del proprio corpo, di alimentazione, di sonno	Relax fisico, sport, cibi nuovi, movimento, cure termali, ecc.
Bisogni di sicurezza: ricerca di stabilità, di regole di riferimento, di protezione	Esperienze guidate e organizzate, programmi prestabiliti
Appartenenza a un gruppo, condivisione, scambio	Ricerca di intimità; condivisione di momenti in comune
Tendenza alla competizione, al successo sociale, ricerca di prestigio	Acquisizione di testimonianze (video, foto, souvenir, acquisti) da mostrare al ritorno
Realizzazione capacità di esplorazione, di gioco, di libertà, di conoscenza estetica	Conoscenza di nuovi posti e usanze, realizzazione di aspirazioni, autonomia nella gestione delle mete

Quindi motivazioni e bisogni sono strettamente connessi. A tal proposito si distinguono quelle legate al sé, al dentro di sé e all'altro sé. Le prime riguardano il soddisfacimento dei bisogni di ricerca e di esplorazione, il desiderio di conoscere nuove persone, di socializzare, di allontanarsi

dallo stress di studio o di lavoro; le seconde, invece, racchiudono la riscoperta del significato della vita; infine le motivazioni legate all'altro sé comprendono la ricerca della diversità, per un periodo temporaneo, in cui si può trasgredire (cfr. Di Nuovo, 2012).

### ***Differenti tipologie di turisti***

Il turismo è un'attività in cui persone diverse sono alla ricerca di esperienze differenti e queste motivazioni sono determinate dalla personalità degli individui. Conoscere se stessi e sapersi accettare per ciò che si è rappresentano fattori che possono concorrere a vacanze molto gratificanti. Alcuni studiosi, attraverso la somministrazione di due questionari, il *Travel Motivation Survey* e il *Come Mi Vedo*, a un campione di 405 soggetti, hanno delineato sette categorie di vacanzieri:

- 1) *Turisti alla ricerca di sé*: ne fanno parte generalmente persone mature, in maggioranza uomini; il rappresentante tipico di questa categoria è la persona che cerca il silenzio per poter entrare in contatto con la propria anima;
- 2) *Turisti culturali*: questa categoria è rappresentata da persone adulte, il cui scopo della vacanza non è quello di sperimentare nuove sensazioni o socializzare, bensì accrescere la propria cultura;
- 3) *Sensation seeker*: costituita da soggetti di età inferiore ai trent'anni, che concepiscono la vacanza come un momento per dedicarsi ad attività sportive estreme e al divertimento;
- 4) *Voglia di socializzare*: ne fanno parte giovani soprattutto fino ai venticinque anni, il cui obiettivo è stringere amicizie, riempiendo le giornate di numerose attività;
- 5) *Cercatori di prestigio*: sono per lo più adolescenti, che vanno alla ricerca di località di tendenza, spinti dal desiderio di colmare le lacune esistenti in un'identità non ancora stabile e definita;
- 6) *Amanti della natura*: sono soggetti consapevoli della necessità di ritrovare un proprio equilibrio interiore e che cercano di trovarlo nella natura, contemplandola;
- 7) *Cercatori di relax*: ne fanno parte quelle persone che non vogliono sperimentare sensazioni nuove e forti, ma scelgono una vacanza rilassante per recuperare le forze, sia mentali che fisiche, e per allontanarsi dagli impegni della routine quotidiana (cfr. Tappatà – Masso, 2006).

Il viaggio diventa un'occasione per vedere differenti posti e per fare nuove esperienze. Il desiderio più profondo che scaturisce da questo è quello di avere la possibilità di raccontare agli altri l'esperienza che è stata intrapresa; l'essere venuti a contatto con individui differenti culturalmente e socialmente da noi, senza dubbio, arricchisce la persona di nuovi contenuti e contribuisce a sviluppare le risorse conoscitive e morali necessarie per "costruire" l'altro in tutta la sua complessità e ricchezza (cfr. Mantovani, 2001).

### ***Lo stress della vacanza***

La vacanza oltre ad essere considerata come un'esperienza di arricchimento, sia culturale che personale, può divenire una fonte di stress. La diffusione di malesseri generati dai viaggi ha condotto gli psicologi a studiare perché momenti di relax possono talvolta diventare fonti di stress. Lo stress da vacanza si riscontra nella scelta della meta del viaggio, giacché le destinazioni che comportano continue decisioni organizzative possono trasformare la vacanza in un lavoro o, al

contrario, destinazioni in cui ci si dedica alla completa solitudine possono divenire stressanti per coloro che sentono il bisogno di socializzare.

Il trasferimento nella vacanza dello stile di vita quotidiano porta gli individui a organizzare la vacanza come se fosse un lavoro, con orari prefissati, impegni fittissimi e la volontà di vedere e accedere a tutte le iniziative proposte, portandosi dietro l'iperattività della vita quotidiana.

Anche il contatto con nuove culture, con usi e costumi differenti dalla nostra, può causare degli atteggiamenti inadeguati, che possono sfociare in sentimenti di ostilità e di rifiuto. Per questo motivo in alcune località i turisti sono concentrati in zone delimitate e hanno interazioni limitate con la popolazione locale, al fine di non urtare la suscettibilità degli abitanti.

Sarebbe opportuno conoscere i linguaggi verbali e non verbali delle popolazioni ospitanti e la decodifica di questi può essere aiutata dagli operatori ai quali il turista si rivolge per intraprendere il proprio viaggio. Nello stesso tempo le popolazioni locali che ospitano il turista devono essere educate alla comprensione dei suoi bisogni.

Il turista, quindi, prima di intraprendere un viaggio, deve esplicitare a se stesso quali sono le proprie aspettative nei confronti di questa vacanza, i desideri che vuole soddisfare, lo scopo che intende raggiungere mediante questa esperienza.

E' opportuno che ciascun individuo tenga in considerazione alcuni elementi, prima di intraprendere un percorso di viaggio:

- selezionare destinazioni che siano compatibili con gli scopi prefissati;
- stabilire in funzione di questi obiettivi le modalità per realizzare la vacanza;
- selezionare compagni di viaggio che condividono gli stessi interessi;
- chiarire con gli operatori turistici che cosa si vuole ottenere da questa esperienza;
- essere in grado di dimensionare la durata del soggiorno;
- essere consapevoli degli usi e costumi, delle caratteristiche culturali delle popolazioni ospitanti;
- scegliere il mezzo di trasporto più adeguato per la vacanza.

In sintesi per rendere adeguata una vacanza bisogna saperla gestire e programmare secondo i propri bisogni attuali (cfr. Di Nuovo, 2008).

È necessario, quindi, che ci sia un momento di preparazione e di formazione per evitare condizioni che possono generare stress e malessere nell'individuo. Risulta essenziale assumere la consapevolezza che gli scopi della vacanza possono essere diversi e che ciascuno risponde in modo diverso a specifici bisogni e motivazioni.

Quando non viene esplicitato il rapporto tra motivazioni, scopi espliciti della vacanza e le modalità di realizzazione, si possono manifestare insoddisfazione e stress.

Ad esempio può causare stress intraprendere un viaggio difficile e faticoso alla scoperta di luoghi con scarse infrastrutture turistiche oppure quando ci si aggrega a un gruppo di persone sconosciute, o, in altri casi, quando si è vissuto un periodo di sovraccarico psicologico e fisico e si avrebbe bisogno di rilassamento. Inoltre lo stress può essere generato da una vacanza in un luogo affollato e rumoroso, anche se questo accontenta altri amici o familiari.

Una prerogativa indispensabile è saper programmare e gestire la vacanza secondo i propri bisogni; questa deve essere progettata in un particolare periodo e in determinate condizioni; può non

coincidere con quella utile per se stessi, con quella utile per gli altri compagni di viaggio o con le offerte standardizzate dei tour operator.

Si possono individuare una serie di regole anti-stress che ogni turista dovrebbe conoscere e considerare prima di intraprendere un viaggio (cfr. Cristini, 2007).

Ogni processo di elaborazione di questa esperienza risulta complesso. L'attività cognitiva implicata è notevole, la componente emotiva è rilevante e la dimensione relazionale influenza, in modo diretto, ciascun processo di scelta. Quando si parte con più persone, la componente relazionale diventa predominante.

Il viaggio è attivatore delle regioni percettivo-motorie e periferiche della personalità dei soggetti; il ricordo di questo, l'analisi delle interazioni sperimentate e le emozioni vissute vanno ad ampliare le regioni centrali della personalità. Le modifiche della personalità durante il tragitto vanno a scontrarsi con quelle dei compagni di viaggio e possono, di conseguenza, fronteggiarsi con le stimolazioni ambientali che quest'ultimo comporta.

### ***Aspetti positivi della vacanza***

Il viaggio ha anche una valenza terapeutica, giacché apporta all'individuo benessere. È importante però che gli operatori abbiano un'adeguata preparazione e formazione, al fine di offrire le esperienze più significative ed utili ai turisti e ai viaggiatori.

Inoltre può essere considerato come un setting terapeutico, nel senso che soprattutto per le categorie più fragili, adolescenti e anziani, l'allontanamento dall'ambiente di vita tradizionale può assumere significati positivi che vanno al di là del fattore spazio o della curiosità di vedere luoghi inesplorati. Concorre a ridurre la tensione nei confronti di un luogo e di ciò che questo rappresenta, nei confronti di una serie di relazioni, di convivenze, di interazioni stereotipate, interrompendo l'assunzione di comportamenti di routine.

Il viaggio agisce sulla strutturazione dell'identità e può essere considerato un fattore di transizione; il momento fondante di questo non è rappresentato dalla partenza o dall'arrivo, bensì dal transito.

Consente di scardinare la linearità del tempo, così come la contiguità e la progressione dello spazio; per questo motivo rimane una delle esperienze più significative per la persona, contribuendo al suo benessere e al senso di realizzazione personale (cfr. Albanese, 2007).

Soddisfare le esigenze del turista non è semplice. Ogni individuo arriva alla destinazione prescelta con un progetto ben delineato, che deve realizzarsi nel modo migliore, riacquistando il benessere psicofisico, cercando risposte sempre più soggettive al problema della propria identità. Si avverte la necessità di relazionarsi con gli altri in modo autentico, non in modo superficiale o strumentale, si cerca di ottenere un certo tipo di interazione sociale.

La dimensione relazionale può essere orientata, inoltre, alla ricerca di risvolti affettivi o sentimentali, poiché l'individuo concepisce e immagina che la vacanza sia uno spazio-tempo straordinario e irripetibile.

Le variegate articolazioni dei desideri dei turisti trovano una corrispondenza nelle diverse scelte di destinazione turistica, secondo dei modelli di comportamento e di atteggiamento, anche di carattere psicologico (cfr. Corvo, 2007).

### ***Conclusioni***

Il desiderio di intraprendere un viaggio nasce dalla reale necessità dei soggetti di raggiungere una meta, che può offrire un soddisfacimento delle loro aspettative e dei loro bisogni. Il viaggio nasce

proprio dall'esigenza di scoprire, di apprendere nuove dimensioni; è il momento in cui si abbandonano le responsabilità; rappresenta un'occasione per meditare e per riflettere sul proprio vissuto e può diventare anche un'occasione per instaurare dei legami, che consentono di avvicinarsi a culture diverse, che possiedono tradizioni e stili di vita diversi.

Ogni persona può scegliere come condurre la nuova esperienza di viaggio a seconda delle proprie esigenze e dei propri bisogni che desidera appagare in questa. Non esiste, quindi, un'unica soluzione di vacanza, ma viene progettato un ventaglio di possibilità turistiche, che ogni persona può selezionare in base a ciò che più la soddisfa in quel momento.

Nella scelta di una vacanza concorrono una molteplicità di motivazioni. Sarebbe opportuno che ogni individuo cerchi di esplicitare, prima di intraprendere questa esperienza, quelle che sono le reali necessità che vorrebbe venissero soddisfatte in questa avventura, poiché il viaggio, oltre ad avere una valenza terapeutica, in quanto rappresenta una fonte di benessere sia a livello fisico che psicologico, può divenire anche fonte di stress e apportare al soggetto delle problematiche, laddove la vacanza si trasformi in un contesto lavorativo.

Ciò che rende adeguata una vacanza è saper gestire e programmare questa secondo i propri bisogni attuali.

È necessario anche che per ciascun servizio di promozione turistica e in ogni agenzia che opera nel turismo, il personale abbia un'elevata preparazione sia nella gestione dei servizi di soggiorno, che nel saper orientare gli individui verso la scelta di un viaggio adatto alle reali necessità dei loro clienti.

### **Riferimenti Bibliografici:**

- CORVO P., *Turisti e felici? Il turismo tra benessere e fragilità*, Milano, Vita e Pensiero 2007;
- CRISTINI C., *Il significato del viaggio*, in ALBANESE A. – CRISTINI C. (a cura di), "Psicologia del turismo: prospettive future. Un percorso di ricerca-formazione nazionale interdisciplinare", Milano, Franco Angeli 2007;
- DI NUOVO S., *Lo stress del turista*, in "Psicologia Contemporanea", 35(2008)209;
- DI NUOVO S., *Perché andiamo in vacanza?*, in "Psicologia Contemporanea", 39(2012)232;
- DOGANA F., *Le smanie per la villeggiatura*, in "Psicologia Contemporanea", 22(1994)124;
- LAVARINI R., *Viaggiatori. Lo spirito e il cammino*, Milano, Hoepli 2005;
- MANTOVANI G., *Migrazioni e viaggi. Attraversamenti di frontiere e zone di contatto*, in "Psicologia Contemporanea" 28(2001)165;
- TAPPATA' L. – MASSO S., *Vacanza. Il sé liberato*, in "Psicologia Contemporanea", 33(2006)196.

### **Sitografia:**

ALBANESE A., *Identità e transizione: aspetti psicosociali*, in [www.turismoepsicologia.it](http://www.turismoepsicologia.it).