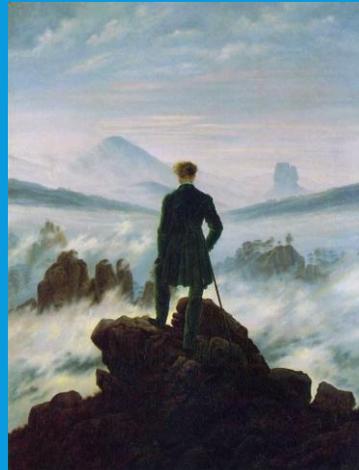


Dott.ssa *Francesca Andronico* Psicologa clinica e di comunità/ Psicoterapeuta-Gruppoanalista



2° BORSA ITALIANA DEL TURISMO CULTURALE
19/09/2020

«PSICOLOGIA DEL VIAGGIATORE: IL VIAGGIO COME PASSIONE E COME PROFESSIONE»



Viandante sul mare di nebbia, Gaspar David Friedrich, 1818 Hamburger Kunsthalle di Amburgo

DEFINIZIONE DI VIAGGIO



- Il viaggio può essere definito un fenomeno psicologico esso, infatti, è un fenomeno ciclico e dinamico, esattamente come la vita stessa che è composta di fasi anche il viaggio ha il suo “iter evolutivo” che va dalla partenza, al soggiorno ed al ritorno. La vita è un viaggio è infatti un’affermazione, riconosciuta come espressione idiomatica, che però di fatto sottende un significato più ampio (Papapicco, Scardigno, Mininni, 2017).
- Carbonetto (2007) traccia un’analogia tra l’esperienza del viaggio come conoscenza di realtà esterne (lingue, luoghi, cultura) ed il percorso di conoscenza di sé, il viaggio consiste infatti in un’esperienza di crescita interiore, in quanto l’esperienza del viaggiare consente nel sapersi distaccare dalla sua quotidianità e di perdersi nel viaggio. Il viaggiatore, infatti sceglie di provare nuovi sapori, parla con le persone del posto, si perde tra i vicoli della periferia questa esperienza di perdita delle proprie certezze è ben descritta da Magris (2003) nel suo testo l’infinito viaggiare, ma il paradosso del viaggio è che permette di perdersi per ritrovarsi, il perdersi si configura anche attraverso una diversa percezione dello spazio e del tempo nell’esperienza di viaggio le stesse distanze possono essere percepite come più o meno lunghe e perfino la velocità dello spostamento può essere vissuta diversamente da viaggiatori diversi, o addirittura dallo stesso viaggiatore in circostanze diverse (Villamira, 2001).
- Questa discrasia di percezione delle esperienze del viaggiatore può essere spiegata dalla Psicologia del New Look, secondo la quale il soggetto che percepisce, seleziona e valuta gli stimoli presenti nell’ambiente in base ai suoi interessi (Bruner, Goodman e Postman, 1947).

IL VIAGGIO COME METAFORA DELLA VITA



- Il fenomeno viaggio, infatti, non è mai solo un'esperienza nella realtà esterna ma si configura come un percorso interiore dell'individuo che richiama le fasi della vita (Erikson, 1982).
- La prima tappa del viaggio è la partenza che è un sostantivo derivante dal verbo 'partire', che proviene dal latino ed il suo significato è 'dividere, separare', da cui per estensione si attribuisce il significato più generico di 'allontanarsi'. Rimanendo nella metafora del viaggio come esperienza di vita possiamo accomunare la partenza alla nascita, non a caso la parola parto deriva anch'essa dal verbo partire e per quanto il parto sia una esperienza naturale e gioiosa spesso è accompagnato da ansia e paura, in relazione al timore del dolore a cui è associato e alla paura per la salute del nascituro (Scopesi, Viterbori, 2003).
- Allo stesso modo la partenza porta in se un'ambivalenza la gioia per l'esperienza nuova che si sta per intraprendere e la paura di muoversi da una situazione rassicurante come quella della propria terra d'origine e del proprio nucleo familiare, per compiere il passo del partire di allontanarsi è necessario compiere il processo di individuazione, così come teorizzato dalla psicoterapeuta Margaret Mahler (1978), superando la fase simbiotica con la madre, che nella metafora del viaggio rappresenta la terra natia, non a caso gli antichi greci identificavano la Terra con la Dea Madre Gea, il bambino approda ad una fase definita separazione-individuazione che prevede il distacco dalla propria base sicura (Bolwby, 1988) per raggiungere un livello sempre maggiore di autonomia.
- Viaggiare, quindi, rappresenta una modifica delle proprie abitudini e del proprio stile di vita, rappresenta una possibilità di svago dalla vita lavorativa e quotidiana. Si può, perciò, vivere un viaggio come un'occasione per riconquistare la propria libertà e creatività (Carbonetto, 2007). Tutto ciò implica la volontà del soggetto di mettersi in gioco, affrontando l'ansia dell'imprevisto e delle incognite che ogni viaggio porta con se, lasciandosi alle spalle le proprie certezze.
- Quando si giunge nella meta prescelta, da un punto di vista psicologico si ha a che fare con il raggiungimento di una tappa. L'arrivo, però, non rappresenta il traguardo del viaggio, ma solo una prima tappa che lo porterà al raggiungimento di nuovi traguardi, orizzonti da esplorare. Il momento dell'arrivo è anche un confronto tra le aspettative del soggetto ed il contesto che incontra, la soddisfazione per la meta prescelta sarà legata all'aspettativa, tanto più la nuova realtà si avvicina alle aspettative del soggetto, tanto maggiore sarà la sua soddisfazione personale.
- Quando il viaggio si conclude, finisce un'esperienza, il terminare qualcosa comporta sempre un sentimento di nostalgia, per tale motivo i viaggiatori tendono a portare con loro un ricordo dell'esperienza fatta, il così detto "souvenir", la parola souvenir deriva dal latino 'subvenire' il cui significato è quello di 'venire in aiuto', in questo caso rappresenta dunque un elemento che psicologicamente serve a gestire il sentimento di nostalgia per la conclusione dell'esperienza vissuta.

TIPOLOGIE DI VIAGGIATORI



- Ci sono diverse tipologie di viaggiatori e dunque diversi tipologie di acquisto, c'è chi ad esempio, compra e colleziona calamite da mettere sul proprio frigorifero, per mantenere sempre vivo il ricordo dei viaggi fatti, oppure altri comprano diverse tipologie di gadget dei luoghi visitati, da questo punto di vista possiamo distinguere i viaggiatori seriali, che alla conclusione di ogni esperienza di viaggio acquistano sempre gli stessi oggetti, e chi invece compra oggetti particolari, tipici e caratteristici dei luoghi visitati, come ad esempio le miniature dei monumenti in cui la dimensione piccola, necessaria ai fini del trasporto, amplifica la carica emotiva (Iannone, Rossi, Salani, 2005).
- Il souvenir ha una funzione di “feticcio” (Panizza, 2013) per il viaggiatore che lo acquista, portatore di molteplici significati che riportano all'esperienza di viaggio vissuta; il significato simbolico del souvenir ed anche la sua tipologia sono cambiati in concomitanza con i cambiamenti della società e delle tipologie di viaggio. Con l'avvento ed il miglioramento della tecnologia, il classico souvenir viene sostituito spesso dalle fotografie questo perché innanzitutto la fotografia è qualcosa di personale, auto-prodotta, è molto economica ed è tipica del luogo visitato (Panizza, 2013), secondo poi perché l'avvento dei social network ha modificato lo stile del viaggiatore che non regala più souvenir e racconti del viaggio al suo rientro, ma ne fa una dettagliata esposizione durante la sua esperienza postando le foto in rete.

BISOGNI ALLA BASE DELL'ESPERIENZA DI VIAGGIO 1



• Il viaggiatore è spinto a compiere l'esperienza del viaggio perché questa sarebbe in grado di soddisfare alcuni dei bisogni dell'individuo. Maslow (1954), propone un *modello gerarchico* che prevede differenti livelli di sviluppo nei sistemi motivazionali ed emotivi che danno vita al comportamento umano. Egli ritiene che i bisogni umani possono essere organizzati in cinque diversi gruppi in relazione alla loro preminenza nelle esigenze biologiche dell'organismo. Il primo gruppo comprende i bisogni fisiologici che sono per esempio il bisogno di cibo e di sonno; il secondo comprende i bisogni di sicurezza che portano alla ricerca delle figure parentali che assicurano al bambino la dovuta protezione; il terzo comprende i bisogni di amore e appartenenza che consistono nell'esigenza di sentirsi parte di un gruppo e di dare e ricevere amore; il quarto comprende i bisogni di riconoscimento o di rendimento che consistono nell'esigenza di veder riconosciuti i propri meriti in relazione al proprio ruolo, di essere competitivi e produttivi; il quinto gruppo fa riferimento al bisogno di realizzazione di sé, in virtù del quale le capacità potenziali di ciascuna persona trovano la loro più piena applicazione e il massimo livello di crescita. Per Maslow i bisogni appartenenti a un gruppo superiore richiedono sempre l'esistenza di quelli propri dei livelli inferiori. I bisogni fisiologici e quelli di sicurezza sono bisogni primari legati all'organismo biologico. I bisogni appartenenti al terzo e al quarto gruppo richiedono, invece, l'esistenza di una vita sociale (Andronico, 2017).

• In base a quante esposto l'esperienza del viaggio per l'individuo, sarebbe in grado di soddisfare i **bisogni** di novità, libertà, conoscenza e socializzazione, aumentare il senso di **competenza** rispetto alle proprie capacità perché proietta l'individuo in una realtà completamente diversa dalla quotidianità e lo pone di fronte a nuove sfide, e a nuovi modi di essere e di vedere la realtà.

• Inoltre vi sono alcune caratteristiche psicologiche nei viaggiatori che fanno sì che essi ricerchino l'esperienza del viaggiare, tra queste possiamo annoverare:

• **La spinta all'autorealizzazione:** il viaggio permette di far sperimentare a chi lo compie un afflusso improvviso di vitalità ed euforia, l'esperienza del viaggio permette infatti la così detta "peak experience", che secondo Maslow (1971, p. 105) è parte indissolubile "dell'auto-realizzazione e rappresenta: "...un episodio o un'improvvisa ondata, in cui tutte le potenzialità di una persona scorrono insieme in modo particolare, orientato all'obiettivo ed intensamente gratificante, nel quale la persona è più integrata e meno scissa, più aperta all'esperienza, maggiormente mossa dalla sua specifica natura o disposizione, più spontanea ed espressiva, più pienamente funzionante, più creativa, umoristica, ego-trascedente, meno dipendente dai suoi istinti più bassi, ecc. In questi momenti l'individuo diventa più pienamente se stesso, più forte nella realizzazione delle sue capacità, più vicino all'essenza del suo essere, più pienamente umano..."

• **La ricerca di sensazioni:** I soggetti che amano viaggiare sono quelli che ricercano maggiormente il bisogno di stimoli e sono detti "sensation seeking" Zucherman (1979) sono quei soggetti che hanno un'attivazione del sistema nervoso relativamente basso e quindi cercano l'eccitazione dal loro ambiente esterno, attraverso nuovi stimoli e impegnandosi in varie esperienze

• **La flessibilità cognitiva e la creatività:** le persone che viaggiano sono spesso più creative e di mentalità più aperta rispetto alla maggioranza degli individui, infatti il viaggiare permette di rivitalizzare la mente e di aumentare "cognitive flexibility" ovvero la capacità di effettuare collegamenti tra idee diverse che sono le componenti fondamentali della creatività (Galinsky et.al.,2014).

BISOGNI ALLA BASE DELL'ESPERIENZA DI VIAGGIO 2



• La psicologia del viaggio e del viaggiatore è sempre e comunque una ricerca di sé stessi attraverso le diverse esperienze fatte, ogni viaggio rappresenta, come detto, una costruzione della propria identità (Erikson, 1982), oltre a questo vi sono altre spinte motivazionali che inducono l'individuo a viaggiare, come la passione per la scoperta ed il desiderio di accrescere il proprio bagaglio culturale, ma anche un aumento della stima di sé per il superamento di obiettivi e mete sconosciute e per la nostra capacità di adattamento.

• Le **motivazioni di base** che spingono un individuo a viaggiare sono legate ad alcuni bisogni specifici del soggetto (Augè, 2007):

1. **Bisogni personali:** legati ai vissuti del soggetto e alle sue necessità in un dato momento della vita come ad esempio il relax, il riposo ed il bisogno di concentrarsi su se stessi.
2. **Bisogni sociali:** legati al desiderio di socializzazione ed appartenenza, come ad esempio la volontà di incontrare persone o un partner nuovi o di intensificare i rapporti con amicizie o partner preesistenti attraverso l'esperienza di viaggio.
3. **Bisogni di separazione:** legate alla motivazione di lasciarsi alle spalle situazioni complicate da gestire, relazioni in crisi o che comportano molte complicazioni, necessità di fuggire dalla vita quotidiana.
4. **Bisogni fisici:** legati a motivazioni di salute o estetiche, come migliorare la propria condizione di benessere psico-fisico o rimettersi in forma.
5. **Bisogni ambientali:** legati alla necessità di entrare in contatto con la natura attraverso l'esplorazione di luoghi incontaminati e lontani dalla città.
6. **Bisogni di esplorazione:** legati alla motivazione di intraprendere nuovi percorsi e fare nuove esperienze.
7. **Bisogni di status:** legate al desiderio di appartenere ad una classe sociale che implicano la possibilità di accedere ad un gruppo di riferimento attraverso la condivisione di esperienze.
8. **Bisogni culturali:** legati al desiderio di crescita intellettuale, attraverso la possibilità di apprendere nuove nozioni o di imparare qualcosa di nuovo.

• In momenti diversi della vita possono emergere queste diversi Bisogni anche combinati tra loro ed indirizzare la scelta dei luoghi da visitare o dei viaggi da intraprendere, dunque sebbene l'analisi psicologica del viaggio e del viaggiatore abbia dei punti fermi, non è detto che un individuo in un momento dato della vita non possa cambiare prospettiva ed abbracciare un viaggio che lo porti ad una migliore comprensione di se stesso.

BASI BIOLOGICHE NELLA SCELTA DELL'ESPERIENZA DEL VIAGGIARE



- Da un punto di vista biologico-genetico, inoltre, alcuni esseri umani hanno mantenuto le istruzioni codificate nei geni dei progenitori della specie umana, l'uomo infatti è nato nomade, tali basi genetiche si sono mantenute e lo spostamento è rimasto un'attività importante nella storia dell'uomo, sia come ricerca di molteplicità di situazioni sia come momento di profonda valenza culturale (Chatwin, 1996), il viaggiatore dunque, è tale sia per proprie disposizioni personali, sia in virtù di questo bagaglio specie-specifico, che lo spinge all'esplorazione di nuovi territori, e la scelta del viaggio, così come del percorso terapeutico, nasce sempre da una domanda (Carli, Paniccia, 1999), da bisogni emergenti dell'individuo che non trovano soddisfazione e possibilità di espressione nell'ambiente circostante dell'individuo.
- Per tale motivo, il cambiamento di ambiente e prospettiva, come sostiene Crow (Brunini, 2011) favorisce sia la consapevolezza di quali siano questi bisogni insoddisfatti, sia la possibilità di trovare nuovi modi per soddisfarli.

STRUTTURA PSICOLOGICA DEL VIAGGIATORE



- Da un punto di vista psicologico inoltre una caratteristica di base importante nella struttura psicologica del viaggiatore è il costrutto dell'**Intelligenza Emotiva** Goleman (1995) quella particolare competenza che permette agli individui di muoversi con successo e di vivere meglio. E' la capacità di gestire le proprie e le altrui emozioni, di monitorare i propri sentimenti e quelli degli altri per raggiungere i propri obiettivi. Goleman ha stabilito alcune caratteristiche di questa intelligenza che sono: la consapevolezza di sé, il dominio di sé, l'empatia, la capacità di stare insieme agli altri e la motivazione (Andronico, 2017).
- Un altro aspetto fondamentale nella struttura del viaggiatore sono le **Abilità Sociali** che posso essere definite come quell'insieme di capacità di natura **psicologica, relazionale e comunicativa**, che svolgono un ruolo fondamentale nella corretta interpretazione ed uso, da un punto di vista cognitivo e affettivo, delle norme di interazione **sociale**. Alcuni degli aspetti che comunemente rientrano all'interno dell'ampia categoria delle abilità sociali sono ad esempio la **mimica**, la **prossemica**, le **regole dell'interazione** e l'**ascolto** (Andronico, 2020).
- Tuttavia è utile ricordare che tutti questi elementi si reggono e si sviluppano a partire da una dimensione ancora più ampia, chiamata **Cognizione Sociale** ossia: *“Quell'abilità di costruire rappresentazioni della relazione fra sé stessi e gli altri e di usare queste rappresentazioni per realizzare comportamenti finalizzati e adattati al contesto* (Adolphs, 2003).
- Nel richiamare per completezza i fondamenti neurobiologici della cognizione sociale, ricordiamo che essa implica il coinvolgimento delle aree che costituiscono il cosiddetto Cervello Sociale e comprende l'*amigdala*, nucleo deputato al processamento delle informazioni emotive, la *corteccia fronto-orbitale* e la *corteccia temporale*, e interessa inoltre il Sistema dei Neuron Specchio (Rizzolatti *et al.*, 1997; Gallese *et al.*, 1996; Gallese, 2001; Rizzolatti, Fogassi e Gallese, 2001), localizzato sia nei centri cerebrali che elaborano i movimenti volontari sia nelle aree corticali che elaborano i comportamenti collegati alle emozioni, ovvero le *regioni parieto-premotorie* (Gallese *et al.*, 2004).
- Le abilità sociali permettono al viaggiatore di adattarsi alle culture diverse e di gestire il conflitto, attraverso le abilità di negoziazione e di problem solving nella ricerca delle migliori soluzioni nei momenti critici dell'esperienza di viaggio. Gli permettono inoltre e gli consentono di avere la capacità di osservare le situazioni in cui si trova e di intrecciare relazioni interpersonali in maniera proficua.

DREAM TRAVEL THERAPY



- I bisogni dell'individuo, sia quelli consci che quelli inconsci, sono talmente determinanti nella scelta del viaggio da intraprendere che lo Psicologo/Psicoanalista Enrique Crow ha costruito una metodologia di intervento chiamata **Dream Travel Therapy**, viaggiatore appassionato, dopo aver viaggiato per dieci anni in giro per il mondo ha sviluppato una “terapia del viaggio”, questo tipo di trattamento è stato sviluppato soprattutto per soggetti che soffrono di ansia o depressione, spesso alla base della richiesta di trattamento ci sono delusioni d'amore, rabbia e senso di impotenza, il potere taumaturgico del viaggiare unito alla tecnica psicoanalitica di interpretazione dei sogni e delle libere associazioni, permette a queste persone di esplorare i propri fantasmi e favorire il percorso terapeutico attraverso l'esperienza del viaggio (Brunini, 2011).

IL VIAGGIO COME PASSIONE: L'ESPERIENZA DI FRANCESCA ANDRONICO



- Sono nata e cresciuta a Roma, la mia passione per viaggi nasce dall'esperienza di mio padre Responsabile Marketing Estero dell'Eni che mi ha portato con se in vari paesi del mondo e da sempre mi ha insegnato l'importanza di confrontarsi con persone diverse da me e di conoscere luoghi e tradizione degli altri popoli, questa sua convinzione mi ha portato a studiare all'Estero sin dal liceo ogni estate facevo le vacanze studio per imparare l'inglese, sono stata in Inghilterra, in Irlanda e negli Stati Uniti. Durante gli anni dell'Università ho conservato questa passione, effettuando l'ultimo anno in Spagna a Bilbao, e la mia passione è proseguita non solo attraverso le vacanze in giro per il mondo ma anche attraverso l'esperienza dei Congressi Internazionali, l'anno scorso ho avuto la possibilità di volare a NY per il Congresso Internazionale sui diritti umani. Ho sempre cercato di unire la mia passione per i viaggi in ambito privato anche al lavoro, diventando coordinatore del Network Territoriale dell'Ordine degli Psicologi del Lazio ed avendo la possibilità di conoscere anche tanti comuni e province del nostro bel paese. Sono appassionata di viaggi, di culture e lingue straniere, parlo Inglese, Spagnolo e Portoghese, proprio perché ho fatto dell'inclusione e della conoscenza dell'altro, il mio stile di vita.

IL VIAGGIO COME PROFESSIONE: L'ESPERIENZA DI ANDREA OLIVIERI DIRETTORE DI CROCIERA



Sono nato e cresciuto a Genova. Ho studiato al Liceo Classico per poi laurearmi in Ingegneria Chimica sempre all'Università di Genova. Per mantenermi gli studi, ho intrapreso nel corso degli anni vari lavori serali e di brevi periodi, dal consegnatore di pizza al lava-auto, dall'accompagnatore turistico all'autista particolare, dalla cavia di laboratorio informatico al venditore di prodotti porta a porta, fino a fare l'animatore turistico prima nei villaggi, poi in hotel, e poi a bordo di navi da crociera. Curiosamente, non sarei mai riuscito a terminare l'Università se non avessi trovato questa forma di equilibrio non equilibrato tra il tempo trascorso a studiare e le stagioni a bordo delle navi. Inoltre il mio carattere introverso, meditabondo e ombroso, mescolato con uno studio sterile e totalizzante, stava delineando una personalità pericolosamente solitaria e poco sociale. Il potere taumaturgico della vita a bordo, il contatto forzato con tante persone e la necessità di esprimermi in forma completa ed energica sono servite a darmi quella spinta e quella determinazione che mi hanno portato a completare gli studi per i quali non ho mai nutrito profonda simpatia né interesse.

Ho inoltre avuto la possibilità di effettuare il 4° anno in Spagna a Valencia. Gli stimoli dello studio all'estero mi hanno condotto sul rettilineo dell'ultimo anno ed era obbligatorio a quel punto terminare dopo tanti sforzi. D'estate lavoravo a bordo. Per tre anni di fila. E una volta terminata l'università ho deciso di prendere un anno sabbatico e di dedicarlo interamente alla navigazione, per vedere quei posti che mi erano sfuggiti durante gli anni precedenti, la navigazione invernale che mi avrebbe portato a vedere i Caraibi e il Sud America.

È proprio vero che ciò che viene fatto per passione regala molte più soddisfazioni che non il lavoro fatto per un mero calcolo di opportunità e denaro. Nel giro di un anno, sia perché avevo un titolo di studio importante, sia perché avevo già un po' di esperienza sulle navi, sia perché ero pieno di passione per quello che facevo, sono stato promosso tre volte e sono diventato Direttore di Crociera, a 27 anni, uno dei più giovani in Europa e forse nel mondo. Ho solcato vari mari e visto moltissime terre, ho conosciuto popoli e terre che non sapevo esistessero. A 32 anni ho deciso che era tempo per prendere un altro titolo di studio e sono andato negli Stati Uniti a studiare un MBA presso la University of Southern California di Los Angeles. Dopo due anni di studi, spezzato nel morale e nel portafoglio, avevo bisogno di riprendere il largo per riconciliarmi con il mare e con le finanze. Il Master forse mi avrebbe aperto porte più gloriose ed importanti, negli Stati Uniti o nel mondo, ma per me la felicità maggiore stava nel tornare a navigare, liberamente, a conoscere e a scoprire. E così ho ripreso a navigare. Ho avuto la possibilità di lavorare in ufficio come responsabile intrattenimento per compagnie di navi da crociera. Giusto per non essere superficiale, avevo bisogno di confrontarmi con il lavoro a terra: mi sono fermato a lavorare a terra per cinque anni, due anni in Svizzera e tre anni a Shanghai.

Poi il richiamo del mare mi ha riportato al mio elemento naturale. E sono tornato a navigare.

Oggi ho 45 anni; si dice che il salino del mare invecchia il ferro e lo trasforma in ruggine...per me ha avuto l'effetto contrario...mi ha mantenuto giovane nell'animo e nella persona, permettendomi di dedicare la massima cura alla serenità di spirito.

CONCLUSIONI



- Alla luce di questa breve disamina della Psicologia del viaggio e del viaggiatore possiamo affermare in conclusione che la risposta al bisogno di viaggiare è quella che comprende la possibilità di scoprire il mondo, i nostri conspecifici, nella loro diversità e similitudine con noi stessi, ed infine per intraprendere un percorso interiore.
- Il viaggio rappresenta sempre e comunque un tempo” straordinario” rispetto alle nostre abitudini e consuetudini, e ci apre sempre la porta a nuove possibilità di vivere esperienze eccezionali, nel senso etimologico del termine, ovvero eccezioni alla routine ed alle regole del quotidiano. Ogni viaggio è un percorso ricco di stimoli sia da un punto di vista cognitivo che ci consente di apprendere dall’esperienza, sia da un punto di vista emotivo, che ci regala sensazioni nuove che ci aprono la mente ma anche il cuore. Quindi viaggiare è uno stile di vita che consente di evolversi continuamente in un processo ciclico e trasformativo, che supporta e permette la formazione di noi stessi, come individui autentici, sia più in contatto con i nostri reali bisogni, che maggiormente aperti e proiettati verso nuove destinazioni, nuove mete e nuovi incontri.

Gravie



Viaggiare è
intraprendere
un percorso dentro
sé stessi.

Buon Viaggio!

sapevatelo.org