

SCUOLA ADLERIANA DI COUNSELLING PROFESSIONALE
Patrocinio ed Organizzazione
“A. Adler” Institute s.a.s.

Tesi di specializzazione in Counselling

**“Il viaggio, esperienza della differenza e
consapevolezza di sé”**

Relatore:
Dott.ssa Marta Buzzatti

Candidata:
Dott.ssa Laura Cipollone

A.A 2015/16

INDICE

CAPITOLO 1

1.1 Introduzione

1.2 Etimologia del viaggio

1.3 Viaggi e emozioni, perché appartengono a tutti

1.4 Il viaggio come gioco di socialità. Un approccio relazionale

1.5 Jet-lag

CAPITOLO 2

Vissuti personali

CAPITOLO 3

Il viaggio come metafora del percorso di counselling

BIBLIOGRAFIA

*A Stefania e Alessandro,
compagni di viaggio del mio “qui e ora”*

IL VIAGGIO: ESPERIENZA DELLA DIFFERENZA E CONSAPEVOLEZZA DI SE'

CAPITOLO 1

1.1 Introduzione

*“Chi viaggia senza incontrare
l'Altro, non viaggia, si sposta”*

L'idea per questa tesi di counselling interculturale nasce senz'altro dai miei vissuti di viaggiatrice zaino-in-spalla (per periodi lunghi almeno un anno), di coordinatrice di gruppi per Avventure nel Mondo, di tirocinante con i migranti come insegnante di italiano presso l'Ufficio Pastorale Migranti di Torino: al centro della mia analisi c'è però anche la necessità di riportare al loro senso profondo parole che accompagnano la dimensione del viaggio (incontro, scambio, relazione sociale, familiarità, estraneità, ospitalità, accoglienza, emozioni, regole, libertà) e di riflettere sui cambiamenti e sulle mozioni interne cui siamo coinvolti quando ci ritroviamo a fare questa esperienza in modo consapevole, nel suo significato più vero.

Sicuramente oggi viaggiare appartiene al nostro quotidiano, al punto che non è mai stato così facile, eppure raramente ci si interroga sul suo intimo valore.

Il viaggio è diventato anche uno slogan turistico, una metafora abusata, o la funzione essenziale del nostro essere sempre in rete. Spesso si riduce a un semplice spostamento, a una dislocazione dei consumi, e può indicare tanto una vacanza organizzata quanto i trasbordi dei migranti.

Tuttavia, a livello antropologico e sociologico, nel viaggio è in gioco qualcosa di umano e dell'umano, che lo distingue dal fare turismo e dal vagabondaggio: il viaggio può essere assunto come una grande metafora proprio perché si nutre

nello scambio di significati con l'esistenza dell'uomo. Se la vita è un cammino, i luoghi del viaggio- piani o aspri, solari o oscuri, corretti o errati- sono anche momenti che scandiscono il ciclo vitale dell'essere umano.

I momenti e i sentimenti del viaggio riescono a significare qualcosa della vita con una capacità linguistica quasi immediata e universalmente comprensibile: “è un momento davvero buio”, “ha smarrito la strada”, “è proprio partito”, “non riesce più ad andare avanti”, “no, ha deciso di tornare indietro”...

Ma cos'è davvero il Viaggio?

Una presa di coscienza dell'altro, un'alterità che ci interpella e ci costringe al confronto, un'esperienza che non è possibile senza una frattura, senza un distacco da noi stessi. E' per eccellenza l'esperienza della differenza.

Tale esperienza implica infatti una rottura, un'uscita da sé, dal proprio tempo, dal proprio spazio, e dalla propria cultura. Per citare l'antropologo Remotti,

“il ricorso all'alterità (ciò che si contrappone all'identità) é qualcosa di assolutamente vitale e irrinunciabile, almeno quanto la costruzione dell'identità”. Il viaggio dovrebbe sempre essere in rapporto con un distacco dall'identico, con una frattura dell'ordinario, con un'alterità di cui si va in cerca e che, nello stesso tempo, si incontra e si teme”.

L'intuizione e la percezione di un'alterità che affascina sottilmente, e con cui ci si confronta, sono essenziali al viaggio. Probabilmente nessuno viaggerebbe più se fosse sicuro di non incontrare davvero niente di diverso rispetto alle coordinate solite di riferimento, e ci si limiterebbe solo a spostamenti da un luogo all'altro, entro un universo organizzato dove è già tutto noto. E' vero, il viaggio sta diventando anche un prodotto di consumo, ma in questi casi si tratta di una dimensione senza incontro, in cui non c'è allontanamento da sé ed esodo verso l'Altro.

E il viaggio stesso diventa tanto più interessante quanto più restituisce a se stessi, dopo il passaggio intenzionale attraverso una diversità riconosciuta come tale,

nella sua forza di provocazione e di confronto.

Negli intrecci di alterità del viaggio, sono presenti dimensioni spaziali e temporali, ma soprattutto umane e culturali. In bene o in male, viaggiare è tra umani, cosicché viaggiare equivale a visitare comunità diverse, o conoscere il diverso nella stessa comunità, o dentro di sé. Non solo perché a viaggiare è l'uomo, ma soprattutto perché il viaggio avviene con sé, con l'altro e tra gli altri.

Il viaggio di chi parte suscita un viaggio anche in chi ospita, l'apertura alla diversità vale nello stesso modo e con la stessa forza sia per chi viaggia che per chi ospita. Senza percezione di alterità e di dislocazione spazio-temporale, non c'è propriamente viaggio. Senza consapevolezza, si resta viandanti.

Il jet-lag, considerato in senso lato, e il disagio, infine, sono parte integrante del viaggio autentico. Nel capitolo relativo ai miei vissuti, questo emerge in modo significativo.

1.2. Etimologia del viaggio

Per affrontare il discorso sul viaggio da un punto di vista più profondo, è opportuno prima interrogarsi sul significato del termine, partendo dall'etimologia, per giungere poi a varie definizioni che si possono incontrare in letteratura.

Lo scopo, in fondo, è anche quello di individuare elementi comuni e divergenze tra viaggio e turismo, e tra viaggiatori e turisti, per poi concettualizzare l'esperienza pratica della differenza, in tutte le sfumature della sensibilità interculturale.

L'origine della parola *viaggio* riporta al termine latino *via*: via, cammino, da cui deriva *viaticum*, provviste (cibo, vesti e denaro) per il viaggio, dunque non viaggiamo se non portiamo qualcosa con noi e se non siamo disposti a scambiarlo nel lungo tragitto relazionale in cui ci imbattiamo continuamente con l'altro. E in effetti il punto è proprio questo: che non possiamo non *portare con noi* perché non possiamo *non appartenere* perché non possiamo *non scambiare*. In queste

connessioni metalinguistiche, si deve arrivare alla piena consapevolezza di sé. Per questo possiamo usare anche il viaggio come metafora di un percorso di counselling, la cui meta è acquisire consapevolezza di chi si è davvero, per riconoscere ciò che è diverso da sé. Senza definire questo, si rischia confusione anche tra viaggiatore, viandante e turista...

Il termine *viaticum* si estese, in seguito, al viaggio stesso, trasformandosi nel francese antico *veiage*, nel provenzale *viatge*, e nell'italiano *viaggio*. Nel vocabolo *viaggio*, è implicita l'idea di un cammino lungo una via, di uno spostamento lungo una direttrice.

Interessante è anche l'etimologia del corrispettivo inglese *travel*, che deriva dalla forma antica *travail*, in cui compare l'accezione di prova e sofferenza a cui è sottoposto il vero viaggiatore. Come ci suggerisce la radice francese, viaggiare è continuo misurarsi, mettere e mettersi alla prova, provare. Potremmo azzardare l'ipotesi che il termine viaggio trascuri l'idea del ritorno, perché spesso chi si metteva in cammino nel mondo antico, lo faceva per cercare condizioni di vita migliori e non per diletto.

L'etimologia di *turismo*, invece, riporta a epoche più recenti, proviene da *tour*, sinonimo di giro, viaggio, e dalla forma arcaica *turner*, lavorare al tornio, e quindi girare: mentre il viaggio sottende un andare avanti indefinito, il turismo prevede quindi etimologicamente un ritorno, una circolarità.

Si riscontra, in genere, una distinzione tra viaggiatore e turista in merito al comportamento e alla profondità dell'esperienza del viaggio, per cui il primo sarebbe in grado di stabilire un contatto più profondo con i luoghi e le persone incontrate e saprebbe vivere in modo autentico ed indipendente gli eventi che gli si presentano, in quanto consapevole dei confini della propria identità per poterla mettere tra parentesi. Secondo molti, il viaggiatore mette in discussione i valori della propria civiltà, il turista cerca invece conferme della loro universale validità.

A livello linguistico, ma anche filosofico, sicuramente la tradizione romantica tedesca ha immaginato un forte legame tra la sete di viaggi e l'immergersi nella

Natura: la parola *Fernweh* indica, per la precisione, il piacere di sentirsi estranei, il desiderio di andare lontano da casa e, allo stesso tempo, provare una sensazione di familiarità, più precisamente lo slancio infantile di trovarsi in luoghi remoti; occorre quindi ripensare il concetto stesso di “sentirsi a casa”, espressione che definirebbe sia un luogo sia uno stato d’animo: si può essere a casa o sentirsi a casa, e spesso le due cose coincidono.

Ma quando non è così, si verifica il fenomeno opposto, definito bene dall’antònimo *heimweh*, che descrive invece quella nostalgia “negativa”, quasi malinconia, tendente al patologico, di sentirsi lontani da casa perché estranei, che per alcuni viene persino vissuta come vertigine del sentirsi nessuno.

L’estraneità e la familiarità giocano un ruolo fondamentale nel viaggio inteso come relazione sociale: il viaggio è familiare o estraneo rispetto ai significati, ai valori, ai simboli culturali che condividiamo.

1.3 Viaggi e emozioni, perché appartengono a tutti

L’idea del viaggio comincia a prendere forma lentamente nella cultura e nei valori di un individuo, nella sua personale esperienza, costituita da tutte le fiabe ascoltate da piccolo, da tutti i luoghi sognati da giovane...

Si viaggia prima di nascere, si viaggia durante il parto, e poi sarà una lunga sequenza di spostamenti più o meno concreti, dal muovere i primi passi, sino ai fantastici voli in paesi da fiaba: il lento affacciarsi alla finestra del mondo, del resto, è fatto di aperture verso l’esterno, verso il possibile e l’impossibile.

In questa accezione di curiosità nell’apertura al mondo, il viaggio continua nella scuola, il mito della lontananza temporale e spaziale si realizza nella storia di antichi popoli e terre lontane; prende forma una prima struttura in cui il fantastico e il fiabesco si trasformano in desiderio di sapere e di capire. Narrazioni sempre più ampie e numerose, veicolate dai mezzi di comunicazione, contribuiscono alla cultura del lontano nel qui e ora: in questo modo lo sguardo può spaziare

potenzialmente in ogni punto dell'universo; attese, timori, aspettative e fantasie non svaniscono, ma vengono proiettate in altri tempi e in altri luoghi.

Tutto ciò fa parte dell'esperienza di ognuno; il nostro passato, la nostra cultura sono densi di viaggi e di emozioni che ritornano più intensi e marcati non appena ci si accinge a ripartire. Le narrazioni di chi ha già viaggiato sono un potente mezzo per avviare l'immaginazione e la prefigurazione di altri luoghi, prima solo evocati, dimenticati e ancora narrati; col tempo si depositano le immagini e i significati, i valori e gli stereotipi di quell'altrove, che verrà connotato come più o meno attraente per un ipotetico viaggio.

In letteratura, molti hanno caricato il Viaggio di significati e simboli: i racconti di viaggio sono una delle caratteristiche comuni più frequenti tra le culture, che si strutturano intorno a narrazioni in cui ci si riconosce collettivamente: non a caso il viaggio è oggetto di scrittura per pensatori di ogni epoca, dai mitici viaggi di Erodoto all'Odissea di Ulisse, a quello ultraterreno di Dante, alle navigazioni di Colombo, alle carovane seguite da Marco Polo.

Come mai il Viaggio appartiene a tutti?

Una certa disponibilità all'apertura e al confronto esiste sempre nelle esperienze di viaggio. L'uomo è portato spontaneamente al movimento, non alla quiete, e c'è anche chi dice che il dolore altro non sia che assenza di movimento. Se l'esperienza umana è movimento, viaggiare ne è la specificazione. Così, la chiusura e l'immobilismo sono spesso indici di una certa reticenza a viaggiare, mentre il dinamismo e la curiosità, espressione diretta.

L'emozione gioca un ruolo di primo piano nella scelta e nella pratica del viaggio: dalla prefigurazione degli eventi, alla creazione di aspettative, dalla ricerca di conferme delle aspettative e di testimonianze sulla meta, allo stretto legame affettivo con gli oggetti raccolti sul cammino, fino alla fase dei ricordi e delle narrazioni; e, ancora, in occasione di nuove scelte di viaggio, grazie al passaparola e ai racconti delle esperienze emotive dei conoscenti. In altri termini, la connotazione emotiva fa parte del nostro modo di rapportarci con il mondo.

Leggendo i resoconti e i diari dei viaggiatori nel corso del loro andare, non è difficile trovare numerosi riferimenti alle emozioni suscitate di fronte a certi eventi.

Ogni epoca e ogni cultura presentano differenze a volte notevoli su cosa sia fonte di emozione e, comunque, ogni viaggiatore ha provato gioia, stupore, terrore, meraviglia o delusione in relazione a ciò che incontravano i suoi sensi.

Come a sottolineare le differenze personali e culturali che interessano direttamente il rapporto emotivo del soggetto con ciò che viene percepito, possiamo sostenere che il disagio, lo stupore e il senso di sorpresa, accompagnano da sempre chi affronta realtà estranee, proprio perché si tende a leggere l'ambiente con i parametri della cultura di appartenenza. I sentimenti provati nei confronti dell'ambiente provengono da basi biologiche e culturali: la preferenza per panorami naturalistici sarebbe un retaggio delle nostre origini di ominidi sviluppati nelle pianure della savana, mentre il giudizio di valore (positivo o negativo) riservato al profilo dei grattacieli newyorkesi deriverebbe da valori culturalmente determinati.

Spesso cultura e natura si mescolano tra di loro e le differenze si fanno più sfumate. Anche all'interno della stessa cultura, tuttavia, la piacevolezza dei luoghi varia in relazione agli atteggiamenti del singolo e al modo in cui intende vivere quello spazio (un luogo di lavoro comodo e funzionale, ad esempio, non avrà le stesse caratteristiche di un ambiente di svago o di vacanza). La situazione della vacanza, che per molti occidentali coincide con un viaggio, viene generalmente vissuta come un periodo in cui le stimolazioni ambientali sono calibrate in base ai desideri e alle aspettative del turista, ma non solo: il giudizio positivo su un'esperienza non deriva unicamente dalla conferma delle proprie aspettative, ma pure dall'incontro con eventi inattesi che generano sorpresa.

Il luogo della vacanza non dovrebbe essere del tutto prevedibile, dovrebbe lasciare spazio a situazioni inattese che possano suscitare una piacevole sensazione di meraviglia e una forma di sfida all'adattamento. Il nostro legame affettivo con gli ambienti, infatti, dipende anche da quanto questi luoghi "significano" per noi, da

quanto ci consentono di mettere in atto comportamenti di esplorazione, di sfida della complessità e di attrattiva verso la conoscenza.

Il rapporto con lo spazio è, dunque, non solo di tipo cognitivo bensì, pure, fortemente affettivo: si tende ad agire l'esplorazione e la ricerca di novità al fine di massimizzare il proprio benessere e, spesso, la vacanza o il viaggio, offrono la possibilità di incontro con luoghi e culture molto diversi da quelli cui apparteniamo, stimolando l'adozione di comportamenti esplorativi in modo quasi naturale.

Le emozioni positive provate di fronte a un panorama sono un evento di cui facciamo spesso esperienza e questo vale per ogni cultura e popolo; l'Italia offre da sempre uno dei paesaggi più vari e suggestivi del mondo e i viaggiatori hanno spesso decantato questa varietà nei loro racconti.

Ma questi giudizi estetici positivi non sono retaggio esclusivo di noi europei, accade lo stesso anche in altre culture in cui la cosiddetta vista di un panorama è in generale tanto gradita quanto più lontano lasci andare lo sguardo e permetta di scorgere più villaggi possibile, esaltando la spaziosità, segno di liberazione dello sguardo, e di condizione sopraelevata.

E' intuitivo che il legame con luoghi denominati "belvedere" sia connotato da simbologie universali che rimandano a sensazioni di benessere; eppure gli uomini sono sempre stati attratti e affascinati anche da luoghi impervi e pericolosi, dove si trovavano a diretto contatto con la forza della natura, si pensi agli "orridi", o a conformazioni naturali intorno a cui si crea un'atmosfera di soggezione, come il canyon o il deserto.

Il piacere misto a timore che si prova visitando certi luoghi è di grande fascino, si ha l'impressione di assistere a uno spettacolo eccezionale, in cui la natura dà prova del suo potere e incute nel viaggiatore una sensazione di sublime, che è ben diversa da quella di bellezza.

Ricordiamo il concetto di sublime in Kant che sopravviene quando l'uomo si trova di fronte alla natura e ne considera la vastità (ad esempio, l'imponenza di

una montagna, sublime matematico) o la forza (come accade durante un temporale, sublime dinamico). All'angoscia iniziale, segue il senso del sublime, un valore estetico che deriva da qualcosa di smisurato o di incommensurabile (solenne, immenso, tragico, orrido, ecc.). Di fronte a tanta potenza e maestosità, siamo capaci di elevarci grazie alla facoltà del nostro pensiero razionale.

Esiste, inoltre, una tensione verso il benessere, e soprattutto verso la varietà; il mondo ci si presenta sotto le più diverse forme, alcune ritenute ideali per l'insediamento umano, altre più ostili. Non basta trovare un luogo comodo e funzionale, talvolta siamo spinti a cercare anche dove l'ambiente si fa inospitale, perché, se lo spazio è la dimensione fisica su cui proiettiamo le immagini interiori fatte di bisogni e timori, rimandi simbolici e significati profondi, allora vogliamo conoscerlo nella sua interezza, anche dove riconosciamo l'ineffabile.

Probabilmente è proprio intorno al concetto di limite che si articola il discorso sull'attrazione per luoghi suggestivi e inospitali; siamo "programmati" per provare piacere non solo nella conservazione dell'omeostasi, ma anche nella sfida, nell'esplorazione dei confini. Superare il limite significa sviluppare le potenzialità, tentare nuovi adattamenti e acquisire nuove informazioni.

1.4 Il viaggio come gioco di socialità. Un approccio relazionale

Pensiamo al viaggio e già siamo lontani.

Ma cos'è il viaggio, al di là di come lo definisce il dizionario?

La risposta sembra risiedere in ulteriori domande: anziché *andare lontano*, se ci interroghiamo sul viaggio, c'è il rischio di disorientarsi anziché di definirne il senso. La letteratura sull'argomento è ricca di suggestioni spesso anche molto diverse tra loro, senza dimenticare che è difficile maneggiare culturalmente, prima che scientificamente, un concetto così molteplice, indefinibile, sfuggente, pur nella sua apparente banalità.

Il viaggio è infatti polimorfo, polisemico, polifunzionale e, quindi, ambiguo di suo.

Questo perché da sempre è stato assunto, e gestito, più come metafora che non per quello che, più o meno, rappresenta.

Il viaggio diventa così una categoria esperienziale perfetta per questa società che, infatti, lo utilizza senza freni ottenendo come unico effetto un ulteriore impulso banalizzante che non aiuta a differenziarlo da tutto ciò che non è viaggio, ma a farlo assomigliare a un mero spostamento.

E' il senso comune a chiarirci che si tratta di un'esperienza variegata, polisemica, colorata di emozioni, foriera di innovazioni come di tradizione, profondamente personale e mai assolutamente individuale. Esso è la scelta di un luogo come l'emozione di un mezzo; il rifugio dalle difficoltà come anche la scoperta dell'avventura; il miglior sinonimo di conoscenza e di formazione, ma anche la dimensione principale del pellegrinaggio e della missione spirituale.

Insomma, capire cosa sia, è un po' come viaggiare, occorrono fantasia e immaginazione per percorrerne gli infiniti sentieri ma, proprio per questo, non si può mai dire di essere arrivati.

Non è la "lunghezza" la variabile che definisce e costituisce il viaggio. Secondo l'accezione che assumeremo a breve, anche una passeggiata può essere un viaggio e, viceversa, un'andata e ritorno a Tokyo, più che un viaggio, un lungo e faticoso spostamento.

Se si vuole procedere nel modo più sistematico concesso dal tema, occorre dunque delimitare da subito il campo delle argomentazioni.

In questo quadro, la prima definizione operativa di viaggio, per quanto ancora generica, è quella di *uno spostamento, dotato di un senso proprio (quindi non funzionale ad altro), socialmente significativo, delle persone nello spazio*. Per socialmente significativo si intende che abbia una struttura relazionale, il cui scopo è la costruzione o la riconferma del sociale.

Da un punto di vista sociologico, ci sono infatti alcune caratteristiche inconfondibili che devono necessariamente presentarsi perché si possa essere in viaggio:

1. Relazione sociale

Per relazione sociale, si intende fare riferimento all'esperienza dell'alterità. Come a dire che non c'è viaggio senza l'Altro e che questi è in grado di determinare a tal punto la nostra esperienza che forse si potrebbe dire che il viaggio è sempre quello dell'altro: l'altro da cui si allontana, l'altro che si accoglie, l'altro che condivide o evita di sedersi accanto sul treno. L'altro c'è, è sempre lì, ci fa sentire che c'è e noi ce lo rappresentiamo e non possiamo fare a meno di viverlo. Sia esso una vaga presenza, un ricordo lontano o un'esistenza fisicamente prepotente.

In viaggio non si è mai soli, non è possibile il monologo. Anzi, in termini relazionali, sono proprio le dinamiche interattive che emergono dall'incontro *mobile* tra Io e l'Altro che tracciano i limiti e le potenzialità dei rapporti di viaggio. Di più. L'esperienza del viaggio sembra offrire delle occasioni importanti di incontro e scambio con l'alterità, che secondo l'antropologo Remotti si contrappone all'identità ed è qualcosa di assolutamente vitale e irrinunciabile. Le relazioni espressive ed emozionali che "fanno" il viaggio, raccontano infatti di occasioni di riconoscimento e di specchio di se stessi nell'altro.

Raramente si viaggia da soli, perché nel viaggio si è sempre accompagnati in qualche modo: o si è aiutati, o si è ostacolati, ma comunque si incontrano persone.

Il viaggio è un esercizio dei rapporti con gli altri in una situazione particolare, provvisoria, dove non si è presso di sé. Il viaggio serve a ricordarci che non è vero che siamo stabilmente là dove siamo. Le nostre valigie sono lo specchio di quante immagini di noi vogliamo portarci appresso. Nel viaggio e nello *strip-tease* che il viaggio ci costringe a fare, c'è la rivelazione dell'inutilità di nasconderci a chi ci conosce troppo bene: noi stessi. I viaggi servono ad arrivare alle corde con sé stessi e con la propria solitudine, a dover accettare che c'è un solo modo di andare avanti, ed è quello, terribile, del partire da come si è.

Eppure, non può esserci viaggio senza il coinvolgimento anche di chi non viaggia, che non può non prestarsi, perché è l'Altro che consente al viaggiatore di essere viaggiatore e di acquisire questo status. E' in questa costruzione del ruolo semplificato di viaggiatore che si riscopre la dimensione strutturale di questa esperienza, che è una relazione sociale a tutti gli effetti: richiede il coinvolgimento esplicito dell'altro, anch'esso complice di questa creazione attraverso l'assunzione del ruolo simmetrico di ospite: non è un caso che il termine ospite alluda, nella lingua italiana, a entrambi i ruoli, indissolubilmente legati tra di loro (sia chi accoglie, sia chi si fa accogliere).

2. Aspetti del gioco (avventura, libertà ma anche regole di libertà con gli altri)

Per distinguersi dalla quotidianità, che conosce solo spostamenti, l'esperienza del viaggio deve partecipare della condizione di eccezionalità: in questo senso, il viaggio rientra a pieno titolo nella fattispecie dell'avventura, che è il trionfo dell'asistematicità, o se, si vuole, del tentativo di sottrarsi alla necessità, alla stabilità e alla "normalità" del quotidiano.

In quanto evento eccezionale, cioè al di fuori dello stare nei soliti ruoli, una funzione-obiettivo del viaggio è la libertà.

La parziale sottrazione alla pressione sociale, che in pratica avviene attraverso la sospensione della quotidianità e dei suoi complessi sistemi relazionali di ruolo, oltre che l'uscita temporanea dalle reti sociali di appartenenza, permette al viaggio di acquisire aspetti del gioco.

Il gioco presenta due caratteristiche fondamentali: precisi limiti di tempo e di luogo e, per questo, l'isolamento dal resto dell'esistenza. In questo senso, si può paragonare il viaggio a un gioco. Le diverse fasi che lo scandiscono, la partenza, l'arrivo e il ritorno, costituiscono i confini temporali dell'esperienza di mobilità, così come gli spazi percorsi e i luoghi raggiunti ne tracciano l'universo fisico. E' in questo senso che si parla anche di circolarità del viaggio.

Nel gioco, si oscilla continuamente tra due poli, la libertà da una parte, e la regola/il limite dall'altra: così il viaggio, come il gioco, da un lato consente lo slancio, l'apertura e l'esplosione della propria personalità, come ben simboleggia il momento della partenza; dall'altro, però, l'indeterminatezza, come la libertà, non sono mai totali e assolute. Anzi, si può dire che, quanto più il viaggio è momento di libertà, tanto più la tensione del sentimento vitale si scarica nel rapporto di interazione, il quale finirà per prendere il sopravvento sulle singole personalità, costituendo esso stesso la regola.

E' più intuitivo comprendere la libertà come secondo nome del viaggio: partire, uscire dalle proprie reti di appartenenza, distaccarsi, rompere con le regole. Liberarsi di una monotonia, di una ripetizione, di una costrizione. Nel dire sì al jet-lag, c'è il coraggio di lasciarsi molto alle spalle, e nell'accollarsi il rischio di liberarsi della propria (presunta) identità, e poi c'è l'indescrivibile fascino di essere liberi. Viaggiando si interrompe la costante messa in ordine del mondo, la ripetuta ricerca di definizioni: c'è libertà per la ricerca di un'alterità, di sperimentare qualcosa di nuovo, rispetto allo sforzo quotidiano di catalogare.

Nel viaggio si confondono libertà e liberazione. Per diventare liberi bisogna infatti liberarsi; e il liberarsi di qualcosa è già un essere liberi.

La libertà e il viaggio parlano lo stesso linguaggio, in un rapporto strettissimo, fisiologico. I significati del viaggio e quelli di libertà si fanno compagnia.

Meno intuitivo è supporre però che nel viaggio ci sia anche un polo opposto fatto di regole.

Eppure il viaggio, come il gioco, contiene in sé una dimensione processuale che, nello stesso momento in cui gli impedisce di risultare fissato in qualcosa di certo e di dato, una volta per tutte, risulta espressione individuale all'interno di regole non tanto relazionali ma proprio di relazionalità. Quanto più una persona sente di dover esprimere se stessa nel viaggio e per le parti di sé che maggiormente risultano soffocate dall'esperienza di vita quotidiana, tanto più la relazione sociale è destinata a diventare essa stessa il confine e a prendere il sopravvento. Non solo

perché, essa sarà in grado di suggerire alcune esperienze piuttosto che altre (come la reciprocità, la socievolezza, la solidarietà, che sono per natura esperienze relazionali), ma anche perché più la nostra personalità è in tensione e maggiormente il rapporto d'interazione avrà priorità rispetto agli stessi dettami della natura individuale da una parte, e della cultura collettiva, dall'altra.

Nel viaggio, lo spirito competitivo attraverso l'esuberanza avventuriera appare più libera di uscire, cioè più incentivata ad esprimersi, ma anche più ammorbidita, quasi smussata e depurata degli aspetti di aggressività. Questo rende il confronto tra l'Io e l'Altro più facile a realizzarsi e lo fa assomigliare più a una danza, in cui ognuno dei due dà il meglio di sé per rispettare i passi altrui, che a una lotta. Sicuramente questo accade perché, trattandosi di situazioni ideali o eccezionali rispetto all'esperienza ordinaria, il confronto è circoscritto a una sola capacità d'azione; ma soprattutto perché nel viaggio, come nel gioco, si è consapevoli che ciò che accade non è necessariamente destinato a procrastinarsi al di fuori. Anzi, generalmente, i confini spaziali e temporali sono tali che il presupposto della competizione è dato dalla sua risoluzione in essi. Così in viaggio non si è soltanto più esuberanti e più disposti al confronto, ma anche l'altro mostra una più spiccata predisposizione a lasciarsi raggiungere o a mettersi in gioco.

Inoltre fra i viaggiatori, come tra i giocatori, si crea una situazione di assoluta eguaglianza, che rende possibili momenti di condivisione anche tra persone socialmente molto distanti e che nella vita quotidiana difficilmente nutrirebbero forme di apertura reciproca. Solo nel viaggio possiamo togliere le maschere che indossiamo tutti i giorni e indossare quelle del gioco, senza dover seguire precisi modelli di comportamento.

1.5. Jet-lag

Il disagio del viaggiare, quello che fisiologicamente viene adombrato nel jet-jag, nel disturbo da spostamento, è un sentimento forte e fastidioso. Il jet-lag è sempre esistito, nel senso proprio della difficoltà a passare da un posto a un altro distante

migliaia di chilometri, ma oggi prende un nuovo significato.

Ricorda che il trovarsi a proprio agio dappertutto è una stupida illusione: non si può cancellare la propria incapacità di aprirsi al disagio che, per forza di cose, i mondi estranei devono provocare in noi.

Il disagio è forse l'unica reazione possibile di fronte all'incontro con altre culture: dimostrarsi in fondo sulla propria pelle che le culture sono differenti e spesso impenetrabili, o meglio che ci vuole il tempo e la fatica dell'esperienza perché andare in posti lontani non si trasformi in dramma, stress o prepotenza.

E' vero che c'è chi crede che questo malessere possa essere travestito da fascino dell'esotico; ma tra l'immagine del viaggio e i veri luoghi c'è una bella differenza. Il viaggio come esposizione a un mondo diverso dal proprio è e diventerà sempre più scomodo, in quanto fonte di difficoltà. Più si viaggia, più ci si accorge che c'è un tempo di adattamento al nuovo luogo che diventa sempre più lungo e importante. Spostarsi da casa a un luogo sconosciuto comporta da un lato la sospensione del corso di vita e delle relazioni che si hanno a casa, e dall'altro la costruzione di un nuovo corso e di nuove relazioni, per quanto provvisorie.

E c'è dell'altro. E' il nostro stesso corpo ad accorgersi che non è indifferente essere in una nuova geografia, invece che nell'altra cui siamo abituati. Il tipo di relazione fisica che abbiamo con i luoghi fa sì che essi non siano interscambiabili. C'è nel viaggio un'irrevocabilità, almeno provvisoria, che si manifesta nell'assenza di contiguità con le cose che ci erano accanto e a portata di mano fino a qualche ora prima. Il jet-lag significa anche impossibilità di conciliare due dimensioni che spesso siamo indotti a confondere: lo spazio con il tempo, e viceversa. Noi possiamo sperimentare l'ebbrezza della velocità, la nausea, e infine il jet-lag, appunto perché siamo trascinabili fino e solo fino a un certo punto. Lo spostamento è il risultato della cancellazione dell'immensità di particolari geografici che stanno in mezzo a due punti da connettere. La distonia tra il tempo degli orologi e quello dei nostri corpi prende spesso un carattere parossistico e parodistico proprio all'arrivo nei luoghi nuovi. La stanchezza, il trasbordo in

albergo, il sonno riparatore, tutto ciò fa al proprio jet-lag uno strano effetto. Il jet-lag rappresenta anche *bouleversement*, un rovesciamento del tempo tale da consentire sovrapposizioni di mondi che dentro di sé sono vicini pur essendo lontanissimi. Una sensazione di vertigine, di vicinanza che si tiene con il corpo e con le sensazioni, e poi allo stesso tempo, la vertigine di essersi allontanati in frettissima, come su una macchina del tempo e di essere ancora in due tempi che si snocciolano in contemporanea, fin quando l'uno, il nuovo, si distacca dall'altro, e lo lascia sempre più indietro.

CAPITOLO 2

Vissuti personali

Per entrare nel vivo della mia esperienza con la differenza, occorre rileggere alcune narrazioni sul mio anno sabbatico in Thailandia, tra cui pagine del diario e qualche mail che scrivevo ai miei genitori e amici per condividere quello che mi stava succedendo:

10 marzo 2011

“Guardo incantata una falce di luna color miele dall’oblò di questo bolide alato appena decollato nel cielo sopra Il Cairo.

Il grande giorno è arrivato! (non posso dire che la sua attesa sia volata, forse perché il senso del tempo dipende dal contesto e, nel mio, questa ultimamente la percepivo come rallentata da alcune deadlines da rispettare per riuscire a partire) e già assaggio riso di plastica e pagnotte di gomma serviti dalle incantevoli hostess arabe di Egypt Air.

Finalmente stamattina qualche lacrima dolce è scesa a rigarmi le guance, lavando via il trucco simulato dal correttore. L’abbraccio con la mamma davanti al pullman è stato catartico, quello con papà consapevole, forse sto già imparando qualcosa in questa fase di partenza, e cioè a non trattenere le emozioni. Mi hanno rasserenata gli sms ricevuti durante lo scalo aereo: “Ancora buon viaggio, in tutti i sensi. Papà”, e “Appena arrivata a lavoro mi sento più tranquilla perché so che un bel viaggio ti aspetta. Sono sempre con te, anche da lontano. Un bacio, Mamma” come se in sordina i miei genitori avessero captato con le loro antenne invisibili la mia irrequietezza e nonostante i nostri evidenti limiti di comunicazione, si stessero sforzando di parlare la mia lingua o di cercare un codice comune, quello del Viaggio, che attira più facilmente la mia attenzione. Mi vogliono così bene, da essere riusciti ad accettare la mia scelta di andarmene. La prima lezione la sto imparando da loro”.

La partenza fu dunque un vero e proprio distacco: ricordo i miei genitori, che di solito non esternano molto le proprie emozioni, in lacrime al terminal delle navette per Malpensa. Vedere gli occhi umidi di mio padre mi fece restare impotente, ma potente invece era ciò che stavo per fare, e io ancora non lo sapevo.

Mi arrivò forte e chiaro anche l’affetto di molti amici e di alcuni colleghi, con cui,

di fatto, si era instaurato tacitamente un patto, perché chi resta vuole essere rassicurato della permanenza dei legami esistenti, e spesso ne richiede verifica in corso di viaggio. Io a trentanni non avevo la certezza matematica di voler tornare definitivamente in Italia, né mi precludevo la possibilità di trovare in Thailandia un posto accogliente in cui ripensare eventualmente a una nuova vita. Spesso mi sono sentita a casa e accolta in mezzo a persone sconosciute dagli occhi a mandorla, talvolta però ho sentito la mancanza di casa mia, e del Bel Paese.

Ricordo che appena arrivata a Bangkok fui alle prese con problemi molto pratici: dal muovermi con i mezzi pubblici in una metropoli asiatica, spesso perdendo l'orientamento, senza poter decifrare i cartelli stradali (scritti in una lingua tonale a me incomprensibile), al sopportare il clima caldo umido, al non digerire il cibo piccante. Avevo scelto di stare via un anno, per cui ho vissuto in prima persona la differenza tra un viaggio semplice e una vera e propria esperienza di adattamento a una cultura orientale molto differente da quella italiana.

Le mie aspettative, prima di partire per l'Asia, non avevano considerato le difficoltà reali che si incontrano per fare un'esperienza forte e significativa allo stesso tempo, e per diventare consapevole delle differenze che esistono, di fatto, nel viverci per un po' di tempo.

Si sa, prima di partire, durante i preparativi, si vive in una sorta di trasognamento, in cui ci pre-costruiamo il viaggio stesso in una rappresentazione carica di emozioni, affidiamo a un viaggio, specialmente se lungo, speranze e desideri. La preparazione è anche un sogno del viaggio, un sistema di attese emozionali, che sopravvalutano e sottovalutano ciò che incontreremo sulla strada.

Ricordo che ero talmente concentrata sull'organizzazione del mio progetto esotico, da soffrire spesso di episodi ansiosi di notte, forse mi capitavano perché volevo controllare troppi dettagli, pensando che così sarei partita più tranquilla, ma il mio corpo era stressato da tutte quelle forme di pianificazione e di preoccupazioni logistiche cui non avevo mai dovuto pensare.

Finché non mi trovai nella condizione di dover mettere in discussione il contesto

in cui vivevo ogni giorno, non potei rendermi conto di quante fossero le reti di appartenenza in cui ero inserita. Nel mio caso, per partire dovevo ottenere l'approvazione dell'anno di aspettativa dal mio capo, subaffittare la mia casa (non me la sentivo di dare la disdetta del contratto per un periodo relativamente breve, un anno), e affidare le gatte al nuovo inquilino, oltre che svuotare casa, per fare spazio, sperando che tutto filasse liscio in mia assenza.

I primi giorni nella capitale thailandese sono stati faticosi, più che carichi di entusiasmo:

23 marzo

“Ieri mi sono cimentata volutamente nel caos urbano di Rangsid, un sobborgo di Bangkok. Un *songtheu* (una specie di furgoncino con l'accesso dal retro, che qui viene usato come bus di linea) mi ha portato ben oltre la mia destinazione, così ho dovuto fermare un vero taxi, chiedendo all'autista di parlare alla mia ospite tramite il mio telefonino, ovviamente in thailandese. Che stress non esser autonoma! Questo quartiere è un incubo, inquinamento acustico e smog, la pioggia non aiuta e mi chiedo come farò a imparare a orientarmi in questo delirio metropolitano. Sono in viaggio da più di due ore e non sono ancora giunta a nessuna meta”.

Innanzitutto, è cambiata la gestione del mio tempo; quando si viaggia perché si è in vacanza, il tempo vola; io, avendo a disposizione un anno intero, non ero ancora abituata ad avere così tanto tempo libero, senza lavorare, e senza praticare sport (un limite dei paesi caldi è anche questo, per chi ama correre o camminare nella natura); non ero capace di fare a meno dei miei ritmi né di rallentare la velocità delle mie azioni quotidiane; poi però ho realizzato che i thailandesi vivono con poco, sono molto tranquilli anche perché il caldo tropicale richiede necessariamente al corpo di adattarsi a ritmi più rilassati, praticano yoga e massaggi tradizionali, molto impegnativi e appaganti fisicamente, e così ho smesso di confrontare quello che mi piaceva fare in Italia con quello che potevo invece scoprire di nuovo, facendo le mie prime esperienze della differenza.

Mi rendevo conto di poter fare a meno di molte cose (i capelli lunghi, la scrivania di lavoro, il phon, la doccia calda, l'olio di oliva, le scarpe chiuse, la mia auto, le passeggiate in montagna, la compagnia delle mie gatte) ma apprezzavo anche le novità appena scoperte per il solo fatto di vivere a Bangkok (per fortuna solo per qualche mese, poi nella ridente Kanchanaburi, sul fiume Kwai), come i sorrisi delle persone per strada, il verso delle cicale, delle rane, la vista dei varani, poter mangiare bellissimi frutti esotici dai nomi intraducibili (durian, jack fruit, dragon fruit, rambutan), e perdere peso per un'alimentazione a base di riso, salsa di soia, pesce e tofu. Soffrivo spesso di mal di testa, non tanto per l'uso costante del ventilatore, quanto per lo sforzo di imparare i suoni della lingua thai, che ha una grammatica semplice, ma risulta comunque ostile da memorizzare per traslitterazione.

“Imparo allo stesso tempo a dire *Grazie* (khop khun kha) in una lingua tonale congiungendo le mani sul petto, a rinunciare a un tavolo su cui appoggiare il piatto, all'acqua potabile del rubinetto, a un lavandino in cucina, alla tovaglia e ai tovaglioli (qui non si usano), a mangiare sano, a condire l'insalata con sapori mediterranei (qui ti portano peperoncino, zucchero, e noccioline), a gustare il caffè della moka (in Thailandia è solubile e già zuccherato, a meno che ci si trovi in locali per turisti), a andare a mangiare una pizza (un anno senza è un'eternità!); di notte fatico a prender sonno, incuriosita dai versi di insetti e animali esotici, tra cui varani, gechi, pappagalli; dormire nelle *guesthouse* per stranieri a Khosan Road è praticamente impossibile senza tappi di cera, e l'amaca secondo me è scomoda! Però non ho il diritto di lamentarmi: un massaggio dalla testa ai piedi costa cinque euro all'ora, c'è molta tolleranza verso chi è diverso, come transessuali e musulmani, sono libera di camminare scalza o in infradito per la maggior parte del tempo, anzi in molti luoghi è obbligatorio togliersi le scarpe, e questo mi rilassa molto; il caos e i rumori della Città degli Angeli (traduzione di Bangkok) sembrano compensati dal silenzio e dalla calma delle persone, che mostrano estremo rispetto per gli anziani, e per ciò che è diverso”.

Più passava il tempo, più mi mancavano relazioni al femminile, le chiacchiere che rilassano con le amiche; ero alla prova con me stessa per la maggior parte del tempo, non sentendomi, di fatto, mai “comoda”, oltre che poco indipendente, un valore con cui sono stata cresciuta.

Vivere in Thailandia, non è come viaggiarci: chi atterra per visitare le isolette del sud apprezza in fretta gli aspetti esotici perché ne vive gli stereotipi più fiabeschi; tuttavia quando è davvero necessario entrare in relazione con persone di una cultura diversa, in pratica occorre mettere tra parentesi se stessi. E accettare i propri pregiudizi. Che non è cosa da poco.

Io per esempio feci fatica ad accettare l'osservazione di una coetanea bengalese, quando all'inizio della nostra relazione d'amicizia, mi chiese di coprirmi i capelli con l'hejab come faceva lei, *almeno* in occasione di una festa musulmana molto sentita, l'Eid Mubarak (che coincide con la fine del Ramadan) e che gli immigrati dal Bangladesh festeggiano anche in Thailandia....ovviamente non mi velai, non per femminismo, ma perché mi trovavo a Bangkok e non volevo compiacerla per evitare di dover affrontare qualcos'altro, la nostra diversità culturale.

In realtà, la sua richiesta mi aveva infastidito moltissimo, come se, per essere accettata, io fossi costretta ad assomigliarle, annullando i nostri segni di riconoscimento. L'amicizia con persone di un'altra cultura era un'esperienza nuova per me, anzi in quel momento la idealizzavo, per cui non ero disposta a compromessi, né volevo negare la mia alterità.

Lo scarto tra l'immagine che gli altri hanno di una persona e quella che lei ha di sé, in sostanza tra ciò che è reale e ciò che vorrebbe essere, del resto, è lo spazio in cui prende vita il desiderio del viaggio. Oggi sono più consapevole di questo aspetto, forse grazie anche al mio percorso di psicoterapia, che interpreto a tutti gli effetti come un viaggio che si intraprende dentro di sé. Tante sono le maschere, e le finzioni (nevrosi) che mettiamo in atto. E nel relazionarci con alterità importanti, occorre sforzarsi di condividere i significati che attribuiamo alle cose, sebbene si riveli spesso una sfida, più che un gioco armonico tra due voci.

Oggi, potendo rileggere quell'incontro interculturale, potrei interpretarlo diversamente da come lo vissi all'epoca. L'amica bengalese, senza accorgersene, mi provocò, o meglio, provocò i miei pregiudizi sul velo, chiedendomi di apparirle sotto altre vesti, e ciò mi fece riflettere successivamente su un fatto molto importante per un viaggiatore: dover affrontare la separazione da ciò che si

è, fatta di abitudini, ruoli sociali, certezze. Lasciare andare la propria ossessione identitaria. Questo è possibile quando però si sia consapevoli di averne una, di padroneggiare un proprio linguaggio interiore, e che esso sia talmente integro da poterlo davvero mettere in gioco. Io non ero pronta, e presa su due piedi, restai immobile nel mio agnosticismo, che sapeva molto di etnocentrismo. A dir la verità non sarei neppure in grado di farlo ora, ma perchè in analisi ho compreso di avere ancora bisogno di costruire un mio linguaggio, e accedere a miei simboli e archetipi.

Nonostante le mie pregresse esperienze con persone musulmane in Iran, Siria, Turchia, Marocco, in Thailandia non ero stata capace di indossare un pezzo di stoffa in testa anche solo per guadagnarmi il rispetto di una coetanea musulmana: poco importava il contesto in cui mi trovassi, o il suo bisogno di vedermi uguale a lei per poter legittimare la nostra neonata relazione. In sostanza, la mia reazione non mi era piaciuta, avevo risposto nel modo a me più ovvio, perché era più “facile”. Eppure si dice che viaggiare aiuti a superare i pregiudizi, anche Mark Twain lo scriveva:

“ il viaggio è fatale al pregiudizio, al bigottismo e alla ristrettezza mentale, e molti di noi ne hanno estremamente bisogno proprio per questo motivo. Le vedute ampie, sane e buone non possono essere acquisite vegetando tutta la vita in un piccolo angolo della Terra”.

Qualsiasi viaggio, dunque, soprattutto se fatto da soli, comincia proprio con momenti di discriminazione.

Il pre-giudizio, infatti, in quanto giudizio precedente l’esperienza, può esprimersi non solo in forma latente (quando si caratterizzi come distanza e freddezza) ma soprattutto in forma manifesta. Quando fui io a notare l’alterità di ciò che avevo di fronte, un giorno che per strada si manifestò, con evidenza, il rispetto che i cittadini portavano al re, prostrati di fronte a una sua icona, e disposti a interrompere le proprie attività per cantare l’inno nazionale a ore prestabilite, mi fu impossibile non giudicare quella devozione come cieca. Semplicemente, io non

avevo esempi simili nella mia vita, per riuscire a essere empatica rispetto a questa cosa, e a mettermi nei loro panni. Era più facile per me negarne l'esistenza.

Il vero viaggiatore non è chi è senza pregiudizi e ama tutta l'umanità: è chi diventa più consapevole dei propri limiti man mano che abbandona la sua zona di comfort, e riconosce che il proprio modo di guardare la realtà è solo una delle possibili costruzioni di senso. Tuttavia questa comprensione, che passa attraverso l'esperienza, non è sufficiente: occorre anche una certa capacità di costruire e ricostruire (concettualizzare) a livello affettivo e comportamentale cosa ci succede. E' questo che arricchisce l'esperienza stessa. E richiede del tempo.

“Se non abbiamo modo di costruire concettualmente e affettivamente un evento, non possiamo farne esperienza (George Kelly, 1963)”

Nei primi mesi, attuavo meccanismi di difesa al contrario, idealizzando tutto ciò che era lo stile di vita thai;

“Ogni giorno mi lascia senza parole per quello che di nuovo posso imparare qui dai thai; è stata molto particolare l'atmosfera che si è creata intorno allo stupa buddista di That Phanom dove si offrono fiori, incensi e candele a Buddha, e ottima la cena a base di curry e *songtam* (insalata di germogli di soia piccantissima e agrodolce) seduti per terra nel tempio...Durante l'alluvione a Bangkok, sono rimasta scioccata dalla leggerezza con cui le persone, forse più abituate di noi alla potenza della Natura, riuscissero a reagire di fronte a eventi simili, per lo più con il sorriso sulle labbra e mantenendo la calma, difficile immaginarlo per chi come me non ha mai dovuto scappare dall'acqua alta in casa...”.

In un secondo tempo, mi divertivo a trovare le cose in comune tra noi e loro.

“E' interessante condividere con i coetanei thai una birra Singha, la musica reggae, i colori di un tramonto, il cibo, senza poter comunicare più di tanto nella loro lingua, ma all'occorrenza ripiegare sull'inglese per capire alcune parole e cercare quindi di memorizzarle in thai”

In fondo, però, tolleravo le differenze come elementi di folklore finché riuscivo a inserirle in categorie a me familiari. Questa é la cosiddetta minimizzazione, che in quel caso mi serviva a preservare la mia visione del mondo.

Nel mio diario, e nelle conversazioni epistolari con i miei familiari, sottolineavo in realtà la mia presa di coscienza dell'aver una mia identità (passato, storia, educazione, lavoro, istruzione) e dei punti di riferimento interiori e sentivo il bisogno di condividere con chi capisse la mia lingua, quelle che erano le mie difficoltà di comprensione. Vivere in Asia mi stava insegnando a riconoscere e recuperare le mie radici e apprezzarle, malgrado l'esterofilia che avevo manifestato soprattutto in adolescenza.

“Talvolta mi basta rifugiarmi nella mia lingua madre per sentirmi subito a mio agio, aggrappandomi a un libro di Terzani. Trascorso il primo mese thai, mi viene voglia di leggere *Torino è casa mia* di Culicchia, per recuperare i miei significati”.

Poi, finalmente, ho assunto un atteggiamento più etnorelativo, iniziando a accettare le differenze: a riconoscerle, rispettarle e apprezzarle. Ero molto curiosa verso le ritualità che mi circondavano e cercavo di continuare a acquisire informazioni, soprattutto con i coetanei e con le persone con cui avevo esperienza diretta. Ricordo, per esempio, la difficoltà di molti thai a assaggiare cibo che non fosse orientale. Di fronte a un piatto di pasta italiana, cucinato a regola d'arte, molti lo assaggiavano per cortesia, ma non riuscivano a fare a meno dei propri sapori. E chiamano *farang* i bianchi europei, considerandoli indistintamente tutti ricchi...

Ho imparato così che è giusto non capire cose che non ci appartengono culturalmente, basta però arrivare all'accettazione di questo con un atteggiamento relativistico. Ci si sente impotenti a non capire i significati altrui, e a dover coesistere con simili frustrazioni, se ci si vuol convivere¹.

¹ Per Remotti, Il principio fondamentale che regola la coesistenza è la **separazione**, la non interferenza. Si condivide un territorio, ma questa compresenza accentua le divisioni (le relazioni

Una volta avevo steso il bucato sullo stendino, e la signora thai che mi ospitava a Kanchanaburi, non mi aveva rivolto la parola per qualche giorno; ovviamente comunicavamo poco, e per farlo disegnavamo su dei bigliettini il contenuto delle nostre mozioni: solo così ho imparato che in Oriente la biancheria intima femminile va stesa nei fili più bassi, per non offendere il Buddha: senza quel codice in comune, non ci sarei mai arrivata. Ora, anche a casa, mi capita spesso di pensarci e sorridere a questa usanza, che in verità ha qualcosa in comune anche con la nostra cultura, forse più per pudore che per devozione religiosa. Non nego di aver adottato temporaneamente aspetti di quel modo di fare, perché avevo capito che era compatibile con il mio.

non sono così importanti). La coesistenza è una situazione pacifica. La coesistenza può essere motivata/ accompagnata da valori molto importanti da non trascurare.

La separazione, infatti, può essere discriminazione, ma anche **tolleranza**, che si basa sul riconoscimento delle differenze e sull'accettazione delle stesse. Eppure, in fondo, la tolleranza è un modo per bloccare, raffreddare le situazioni, per diminuire relazioni e interferenze al fine di non dar luogo a conflitti. E persino Goethe in un aforisma si era spinto a dire che "tollerare è come insultare" (significa "sopportare"). Se ci mettiamo dal punto di vista di chi è tollerato, emergono i limiti della tolleranza. Implica sempre una gerarchizzazione e una durata nel tempo. Può succedere che il tollerare, da parte di un Noi, abbia un termine (Germania nazista). La separazione può essere protettiva. Ma se per qualche motivo non è più collegata alla tolleranza, diventa un "principio attivo" e non si accontenta più solo di dividere, ma assume due forme, in successione: allontanamento/respingimento, o genocidio. Sembra paradossale, ma quando si parla di coesistenza, sono frequenti scivolamenti verso la pulizia etnica e lo sterminio.

Diversamente, il principio fondante della convivenza sono le relazioni: il reciproco coinvolgimento è il principio per organizzare la vita sociale. Prima di essere un obiettivo, la convivenza è un dato di fatto, nel senso che gli organismi stessi sono forme di convivenza: la simbiosi non è un fatto eccezionale (marginale) ma è molto più radicale, è dentro allo stesso concetto di organismo, e viene prima di possibili scelte; è dunque la norma in molte forme di vita. A differenza della convivenza, la coesistenza è priva di coinvolgimento in una progettualità comune, che diventa fondamentale, tanto più una società accoglie al suo interno le differenze culturali. La convivenza viene messa alla prova: o si arriva a soluzioni interessanti, o fallisce miseramente. Pensiamo all'Europa che rifiuta ipotesi di convivenza con i migranti (al massimo coesistenza). Beninteso, non è semplice convivere, la convivenza esige che ci si pensi davvero. E' necessaria una cultura della convivenza, bisogna volerla, e inventarsi formule per convivere. A volte assume l'aspetto di **integrazione**, che altro non è che assimilazione (Venite e diventate come noi!).

La vera convivenza però vuol dire concentrarsi in primo luogo sulle differenze culturali (velo), e non di pelle. Guardando alle differenze reciproche, diventa una questione di **compatibilità o incompatibilità**: (non tutte le differenze sono compatibili). Questo dilemma comunque ci fa rimanere ancora nell'ambito della tolleranza, e di **fruibilità** (trattare le differenze come risorse). Un progetto di convivenza, infine, esige che un Noi sia anche in grado di trasformare se stesso, perché raggiungere un buon livello di compatibilità significa fare uno sforzo di uscita da sé.

Così come ho deciso di frequentare una scuola di massaggi tradizionali, quando intenzionalmente avevo deciso di assumere la prospettiva dell'Altro e di crearmi una mia identità thailandese: sono contenta di aver imparato lì, perché l'attenzione che in Oriente dedicano al corpo e al benessere, è qualcosa che non ci appartiene così come viene "sentita" lì. E tanto valeva per me farne tesoro.

A distanza di qualche anno dalle mie avventure in Asia sono diventata meno giudicante nei miei confronti: si sa, difendere la propria cultura e i propri valori è una reazione "normale".

Per andare oltre a questo mio limite, tuttavia, ho dovuto ricostruire e riconcettualizzare anche sul piano affettivo e comportamentale gli aspetti oggettivi della cultura thailandese, che avevo appreso "solo" a livello cognitivo; quando si acquisisce questo tipo di conoscenze, senza farle proprie a livelli più profondi, non ci si può definire competenti in ambito interculturale.

In particolare, sono i tratti soggettivi di una cultura (credenze, valori, visioni, concezione della giustizia, significato di Bellezza, definizione del gusto...) a rappresentarne il livello di apprendimento comportamentale e affettivo.

Per poter capire la prospettiva altrui, quindi, occorre davvero che io mettessi in discussione il mio piccolo mondo. Nel fare ciò, mi sono resa conto di quante forme di attaccamento e resistenza ai miei modelli culturali abbiano sostenuto le mie competenze come essere sociale e culturale all'interno del mio contesto di appartenenza.

Immergendomi in un ambiente a me non familiare, diventai più consapevole del fatto che il mio modo di guardare la realtà era solo una delle sue possibili costruzioni di senso, che ci sono molti stili per affrontare una situazione, e che il vero viaggiatore sa sceglierne uno che ritenga il più appropriato nel *qui e ora*, sapendo certamente di fare riferimento alla sua concezione culturale, ma che tante altre opzioni sono possibili.

Oggi mi posso sentire autentica anche se cambia il mio modo di pensare e il mio comportamento a seconda del contesto e dell'interlocutore (relativismo

contestuale). E si impara ciò solo viaggiando sul serio dentro di sé.

Ecco perché il turista che si sposta geograficamente ma resta etnocentrico non si integra e, per paura, permette che le proprie esperienze restino chiuse, senza concettualizzare la pratica che ha fatto delle differenze, di cui si poteva colorare il suo viaggio e la sua persona.

E' come se non fosse partito mai.

CAPITOLO 3

Il viaggio come metafora del percorso di counselling

Dopo aver viaggiato a lungo, mi rendo conto di quanto la mia esperienza di apprendimento per diventare counsellor e, più in generale, qualsiasi relazione d'aiuto basata sull'ascolto empatico da parte di un compagno esperto, sia una vera e propria metafora del viaggio interiore. Cito Tiziano Terzani non a caso, perché mi permette di riflettere su un aspetto centrale che secondo me accomuna queste due forme di relazione: "il senso della ricerca sta nel cammino fatto e non nella meta: il fine del viaggiare è il viaggio stesso, e non l'arrivare".

Rispetto alle metodologie più direttive di ascolto, incentrate più che altro sulla definizione di obiettivi precisi anziché sul soggetto, l'idea che mi sono fatta io del counselling è poco distante dal pensiero del saggio giornalista toscano. In altre parole, non posso che mettermi in viaggio con me stessa, per arrivare alla mia autocomprensione. E con un counsellor al proprio fianco, si viaggia meglio.

Se il counsellor sa essere sensibile ai sentimenti espressi dal suo compagno di viaggio, riformulandoli e rielaborandoli, il colloquio diventa di tipo non direttivo, centrato sul soggetto, e ne scaturisce tutto quel materiale che è emotivamente pertinente ai problemi dell'individuo. Se il counsellor si dimostra capace di accettare qualunque affermazione, il soggetto giunge a capire di poter esprimere tutti i suoi sentimenti e atteggiamenti.

L'individuo che liberamente chiedi aiuto a un counsellor ha già una presa di coscienza e compie un atto responsabile di importanza fondamentale. Decide autonomamente di partire alla ricerca di se stesso in un momento di crisi profonda. Anche per Rogers, l'aiuto consiste in uno strumento di libertà attraverso il quale determinare il dispiegarsi delle energie possedute dalla persona. Nei colloqui vi è totale libertà di esprimere i sentimenti, che al contrario non è assoluta nei normali rapporti di vita. Mi piace molto questo punto perché grazie alla libertà possiamo parlare di responsabilità e abbandonare per strada i sensi di colpa. La

relazione tra counsellor e cliente, infatti, è priva di qualsiasi pressione o coercizione. In questa particolare esperienza di completa libertà emotiva, l'individuo è predisposto a riconoscere, accettare e capire i suoi impulsi e le sue strutture comportamentali, positive e negative, come in nessun altro rapporto esistente.

Intraprendere un percorso di counselling assomiglia molto all'essere presi per mano per farsi condurre in una sorta di viaggio liberatorio da tensioni, angosce, conflitti interiori, derivanti dalla propria situazione di instabilità. Molti decidono di "partire", perché c'è qualcosa che non va, che non sempre è ben definito quando si intraprende un percorso di conoscenza di sé.

Ci sono aspetti in comune tra viaggiare e stare in una relazione d'aiuto.

Si sceglie insieme una meta, che può anche cambiare nel corso dei mesi, in base alle emozioni che si portano e che si provano durante le tappe percorse; si decidono tempi e regole di convivenza; si indagano nel cliente tutte le risorse a sua disposizione per comportarsi secondo i propri sentimenti e, soprattutto, per essere disposti ad accettarli. Ciò che è fondamentale, è che fra le due persone coinvolte in un viaggio così particolare si stabilisca un feeling, un contatto, una relazione umana.

L'accoglienza è necessaria per favorire questo feeling. Il calore e la rispondenza del counselor rendono possibile un avvicinamento, il quale evolve a sua volta lentamente in un rapporto emotivo più profondo. L'accettazione obiettiva si esprime attraverso i sensi, in particolare mantenendo un contatto oculare con il cliente, cui va prestata la massima attenzione. Un counsellor deve sapere accogliere, ascoltare, osservare, partecipare, e aver fatto esperienza della differenza per saper essere presente a se stesso, e quindi a chi ha di fronte.

La comunicazione in viaggio è agevolata dall'ascolto costruttivo e attivo (che è il contrario di quello difensivo, come giudicare, rifiutare, squalificare, scandalizzarsi, stupirsi), dal rispetto e dall'amore. E si può ascoltare l'altro solo se si sa *ascoltare ciò che accade dentro di noi*. Senza questo preventivo contatto con se stessi, non si crea empatia, che Rogers definisce come "presenza intuitiva in cui

non siamo più incentrati su noi stessi ma sull'altro”.

Il processo di comprensione comincia proprio dal desiderio di “capire empaticamente”. E' l'unico atteggiamento del counsellor di interesse e di disponibilità totale, priva di pregiudizi, che facilita una comunicazione efficace.

Nel frattempo, attraverso l'osservazione partecipante, si raccolgono le informazioni anche non verbali sul cliente, che ci dicono come siano il suo livello di energia, la sua situazione emotiva, la sua disponibilità all'aiuto, o la sua tendenza a difendersi (li si deduce anche dall'aspetto esteriore, dalla postura, dalla cura della persona, dall'espressione del viso, dal tono della voce, dai movimenti del corpo).

Lo svelamento delle sue finzioni è sicuramente compito del counsellor, che sarà un vero compagno di avventure se saprà accompagnare il cliente nel suo cammino dentro di sé, prima di tutto nel dare un nome ai suoi bisogni, per poterne individuare le mancanze, il sentimento d'inferiorità, le nevrosi che mette in atto, il contesto sociale di appartenenza, lo stile di vita del suo gruppo familiare, e nel riconoscere i suoi meccanismi di difesa con cui cerca di accorciare o allungare il tragitto.

Il counsellor ovviamente non possiede soluzioni preconfezionate per aiutare il cliente. Per orientarsi nel processo di aiuto, deve prima interiorizzare una bussola metaforica, e fare propri dei punti di riferimento.

Innanzitutto, la guida migliore per il counsellor è il soggetto stesso. La strada più sicura per giungere alle questioni di fondo, ai dolorosi conflitti, alle zone che il counselling può trattare in modo costruttivo, è seguire la struttura dei sentimenti del soggetto quale viene da lui liberamente espressa.

Il libero sfogo dei sentimenti e degli atteggiamenti emotivi dell'individuo, in un tipo di rapporto basato sulla comprensione, conduce inevitabilmente all'insight. Man mano, infatti, che una persona parla di se stessa e dei suoi problemi, particolarmente nel viaggio con il counsellor dove non esiste la necessità di trincerarsi dietro atteggiamenti compensatori di difesa, le questioni reali assumono

sempre più nitidezza.

Pochi problemi sono di natura esclusivamente intellettuale, e quando lo sono non c'è bisogno del counselling per risolverli. Di solito sono cruciali i fattori emotivi non riconosciuti. Questi vengono compresi più rapidamente dal soggetto e dal counsellor se il loro "viaggio" riconosce e segue la struttura dei sentimenti dell'individuo così come vengono espressi.

Probabilmente ciò che è più difficile acquisire è l'arte di fare attenzione al sentimento espresso, per poter dare una risposta al sentimento piuttosto che occuparsi esclusivamente del contenuto intellettuale. Nella nostra cultura, la maggior parte delle persone adulte è abituata a dare molto peso alle idee, trascurando la dimensione dei sentimenti. Solo i bambini e i poeti mostrano una comprensione più profonda.

Scoprendo che anche questo secondo aspetto recondito della personalità viene tranquillamente accettato, il viaggiatore diventa capace a sua volta di accettare un nuovo volto di se stesso, prima sconosciuto, come una parte del suo carattere. Invece di provare angoscia, insicurezza e sentimenti di inadeguatezza, riconosce la sua forza e le sue debolezze come componenti essenziali di uno stesso tragitto verso la maturazione. Al posto di cercare disperatamente di essere quel che non è, coglie i numerosi vantaggi di essere come è, e di poter sviluppare le possibilità di crescita innate. Scopre a sua volta in se stesso forze nuove, fin lì impegnate nel mantenimento di posizioni narcisistiche. Vede avvenimenti passati sotto una luce diversa, percependo altri contenuti nelle sue esperienze. Inizia a viverli nuovi rapporti di causa ed effetto tra le situazioni e a approfondire la comprensione dei propri modelli di comportamento: è certamente una forma di catarsi, che rappresenta una progressiva acquisizione di indipendenza.

L'*insight* richiede tempo, tende a svilupparsi gradatamente e procede in linea di massima dalle comprensioni meno importanti a quelle più rilevanti. Esso comporta la percezione nuova di rapporti non riconosciuti in precedenza, una maggiore disponibilità ad accettare tutti gli aspetti del proprio sé, e apre alla scelta di nuove mete, viste ora per la prima volta con chiarezza. Certo, i cambiamenti

importanti avvengono lentamente, e si radicano laddove ci siano strade tortuose e scomode, all'occorrenza segnate da disagi e sofferenza. Talvolta non basta un solo viaggio.

In seguito a queste scoperte, il soggetto intraprende azioni di sua iniziativa. Non ne esce certamente con una soluzione del suo problema, ma con un'idea della sua situazione molto più precisa, la possibilità di scegliere itinerari più chiari, e il conforto di essere stato capito da qualcuno e accettato ugualmente, malgrado tutto.

*“Dobbiamo andare e non fermarci
finché non siamo arrivati. Dove
andiamo? Non lo so, ma dobbiamo
andare. Si può sempre andare oltre,
oltre, non si finisce mai”*

BIBLIOGRAFIA

- Jet-lag, F. La Cecla, Bollati Boringhieri, 2002
- Prima lezione di antropologia, Francesco Remotti, Editori Laterza, 2011
- Viaggio nel viaggio, Appunti per una sociologia del viaggio, R. Iannone, E.Rossi, M.P.Salani, Meltemi editore, 2005
- Filosofia del viaggio, F.Riva, Città Aperta Edizioni, 2005
- Psicologia del viaggio e del turismo, (a cura di) M.Villamira, Utet libreria, 2001.
- Psicoterapia di consultazione. Nuove idee nella pratica clinica e sociale, C.Rogers, Casa editrice Astrolabio, 1971