

Una perfetta felicità

Viaggiatori d'Occidente Qual è il momento migliore di una vacanza, la partenza o il ritorno, il viaggio vero e proprio o il suo ricordo?

Claudio Visentin

Soffrite di *Post Travel Blues*? È quella sottile malinconia che ci coglie dopo il ritorno a casa dalle vacanze, quando ripensiamo alla felicità appena passata. Certo anche in vacanza capita di annoiarsi, anzi la noia può essere un ingrediente importante in una rilassante vacanza marina, dove le ore passano lente senza che nulla accada, e ci piace che sia così. Ma l'associazione tra vacanze e felicità viene naturale ed è anche confermata da ricerche accademiche. Per esempio, secondo uno studio della Cornell University, il denaro speso per viaggiare ci rende felici più a lungo rispetto all'acquisto di beni materiali. Il piacere che deriva dal possesso di un nuovo oggetto diminuisce, infatti, rapidamente con l'abitudine, mentre il viaggio dispiega il suo benefico effetto sul lungo periodo. E col tempo anche le peggiori disavventure tendono a essere ricordate (e raccontate) come divertenti aneddoti, dai quali comunque abbiamo imparato qualcosa.

Le ferie incarnano il modello ideale di una vita perfetta, per questo le prepariamo con grande gioia

Naturalmente la felicità in vacanza prende forme diverse. Per chi conduce una vita scandita dalle abitudini, la felicità può essere un viaggio avventuroso, alla scoperta di paesaggi e culture diverse, dove ogni nuovo incontro risveglia energie sopite. Viaggiamo per conoscere meglio noi stessi e gli altri, per metterci alla prova e aumentare l'autostima, per diventare persone più interessanti... Per altri invece la vacanza è sinonimo di riposo, serve soprattutto a recuperare le forze fisiche e mentali, a ritrovare un rapporto armonioso tra il corpo e la psiche, in una prospettiva di benessere.

Non c'è però accordo su quale sia il momento più felice di una vacanza: quel fermo immagine che ricorderemo per anni, quel momento di piena e luminosa completezza che trasforma tutto il resto in una preparazione. Anche in questo caso alcuni ricercatori di un'università olandese hanno cercato di individuarlo con precisione, intervistando centinaia di persone, con un risultato sorprendente.

Di certo il momento migliore



Vincenzo Cammarata

della vacanza non è il periodo dopo il ritorno, quello che tutti stiamo sperimentando in questi giorni. Anzi nella maggior parte dei casi gli effetti benefici sembrano svanire nel giro di qualche settimana, non appena si torna alla routine consueta.

Si potrebbe allora pensare che il momento più felice sia intorno alla metà della vacanza, quando abbiamo superato la stanchezza della partenza e ci siamo acclimatati nella nostra destinazione. C'è molto di vero natural-



mente, eppure neanche questo, a detta degli intervistati, è il momento più felice in assoluto.

La felicità sembra essere maggiore quando pensiamo al prossimo viaggio: un lungo periodo di settimane e mesi quando decidiamo la nostra prossima meta, cominciamo i preparativi e siamo visitati da piacevoli pensieri anticipatori. La varietà di possibilità che si dischiude dinanzi a noi ci riempie d'eccitazione e anche le occupazioni pratiche - cartine, orari, biglietti ecc. - possono risultare insolitamente piacevoli se affrontate senza pressione. È rivelatore come spesso queste ricerche di informazioni in rete avvengano sul posto di lavoro, di nascosto dai capi. Naturalmente queste considerazioni non si applicano agli ultimi giorni che precedono la partenza, particolarmente stressanti perché il lavoro da finire si aggiunge ai preparativi incalzanti.

Questa teoria potrebbe spiegare perché rispetto al passato si preferiscono numerose vacanze brevi a lunghi soggiorni: in questo modo l'attesa del viaggio viene moltiplicata. Ma soprattutto ci spinge a riflettere sul ruolo delle vacanze nella nostra vita. Anche se le consideriamo una libera scelta, in realtà delle vacanze non possiamo fare a meno, ne siamo in un certo sen-

so dipendenti. Da almeno un secolo, il ritmo della nostra esistenza si è fatto così intenso che siamo costretti a interromperlo regolarmente per recuperare energie e motivazioni. Dal 1936, quando le ferie pagate furono introdotte per la prima volta in Francia, le vacanze sono state considerate un diritto, proprio perché necessarie. Dopo un'iniziale resistenza, col tempo anche i datori di lavoro hanno compreso che i dipendenti che fanno vacanze sono più produttivi al loro ritorno.

La vacanza finisce per incarnare il modello ideale della vita perfetta: possiamo scegliere liberamente cosa fare del tempo, assecondare le nostre inclinazioni, dedicarci alle attività preferite oppure oziare. Ma ci arriviamo gravati da troppe aspettative. Al tempo magico della vacanza non chiediamo solo quello che può ragionevolmente darci, ci aspettiamo anche che compensi eccessi di lavoro, frustrazioni, delusioni del tempo ordinario. Insomma chiediamo troppo. Per questo, fino a quando non riusciremo ad alleggerire e migliorare la nostra vita di ogni giorno, ogni vacanza è destinata al fallimento, quanto meno parziale.

Ma in fondo lo accettiamo perché sappiamo già quale sarà la vacanza perfetta: la prossima.

Il surf come ricerca di sé

Bussole Inviti a letture per viaggiare



«Non pensavo di essere un bambino cresciuto nella bambagia, eppure arrivare alla Kaimuki Intermediate School fu un'esperienza scioccante. Ci eravamo appena trasferiti a Honolulu, facevo la seconda media, e quasi tutti i miei nuovi compagni di classe erano "tossicomani, sniffatori di colla e teppisti" - o almeno questo scrissi a un mio amico di Los Angeles. Anche se non era vero...»

Giorni selvaggi è diventato rapidamente un libro di successo e il suo autore, il giornalista e corrispondente di guerra William Finnegan, ha vinto il prestigioso Premio Pulitzer 2016.

È il racconto di un viaggio attorno al pianeta con la tavola da surf (surfari), cominciato nell'infanzia alle Hawaii, dove il surf ha le sue radici, e proseguito poi in Polinesia, Australia, Sud-est asiatico, Madeira, Sudafrica, Madagascar, Perù, insomma ovunque vi fosse un'onda da cavalcare. Lunghi anni di un'estate senza fine spesa alla ricerca dell'onda perfetta (trovata infine a Tavarua, un'isoletta nelle Figi) e al tempo stesso del proprio posto nel mondo.

Per la generazione raccontata in *Un mercoledì da leoni*, il surf era molto più di uno sport spettacolare; fu prima di tutto uno stile di vita, un tentativo di prolungare all'infinito l'adolescenza e la sua ricchezza di possibilità e di emozioni, un rifiuto dell'età adulta, della nuova religione del lavoro e della guerra.

Il surf come via alla ricerca di sé: «Le onde sono il campo da gioco. Il fine ultimo. Sono l'oggetto dei tuoi desideri e della tua ammirazione più profonda. Allo stesso tempo, sono anche il tuo avversario, la tua nemesi, il tuo nemico mortale. L'onda è il rifugio, il tuo nascondiglio felice, ma anche un territorio selvaggio e ostile, una realtà indifferente e dinamica».

Bibliografia

William Finnegan, *Giorni selvaggi. Una vita sulle onde*, 66thand2nd, 2016, pp.496, € 25.

Annuncio pubblicitario

CARNE MIGROS La scelta degli chef

Ristorante Montalbano S. Pietro di Stabio
Osteria Andina Madonna del Piano
Canvetto Luganese Lugano
Ristorante Casa Berno Ascona
Hotel Ristorante Cereda Sementina
Ristorante Giardino Bombinasco

Ristorante da Gina Ascona
Grotto Madonnone Purasca
Grottino Orselina Orselina
Grotto Pergola Giornico
Ristorante San Grato Carona
Ristorante della Torre Morcote

100% SVIZZERA



RASSEGNA GASTRONOMICA

Con il patrocinio di **GASTROTICINO**

In collaborazione con **mérat**

10 GIORNI DEL GUSTO

9-18
settembre 2016

MIGROS TICINO