

2

STORIE
della settimana

Getty Images

**BAGAN (MYANMAR)**

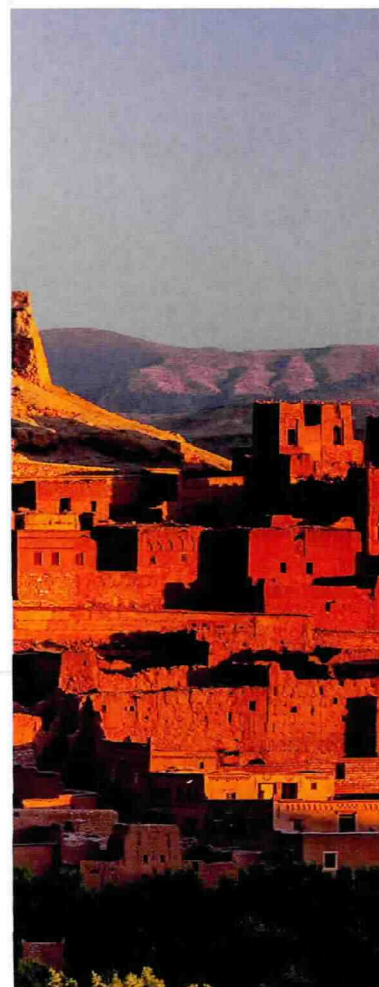
Sopra, il sito archeologico di Bagan, una delle mete più gettonate dell'ex Birmania, terra delle mille pagode. Oggi ancora più amata, dopo la liberazione della leader non-violenta Aung San Suu Kyi, Nobel per la Pace, e il suo ingresso nel governo.

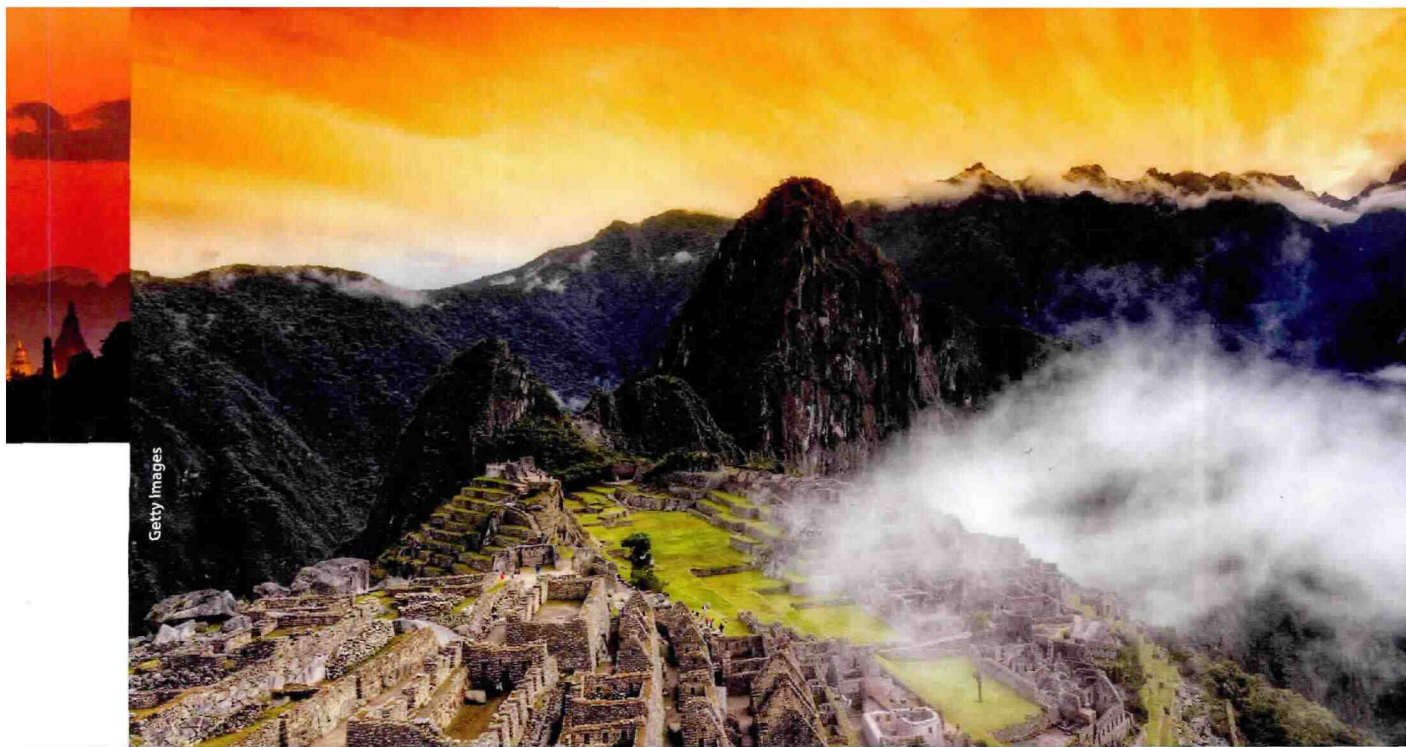
Un bel viaggio è meglio di una storia d'amore. Emoziona, apre la mente e non delude

Basta il pensiero di una vacanza per sentirsi bene. Cercare notizie in rete o sognare guardando una mappa tira su il morale più dello shopping. E l'attesa della partenza dà più adrenalina del giorno delle nozze. Lo dicono gli esperti e un sondaggio su 17mila persone

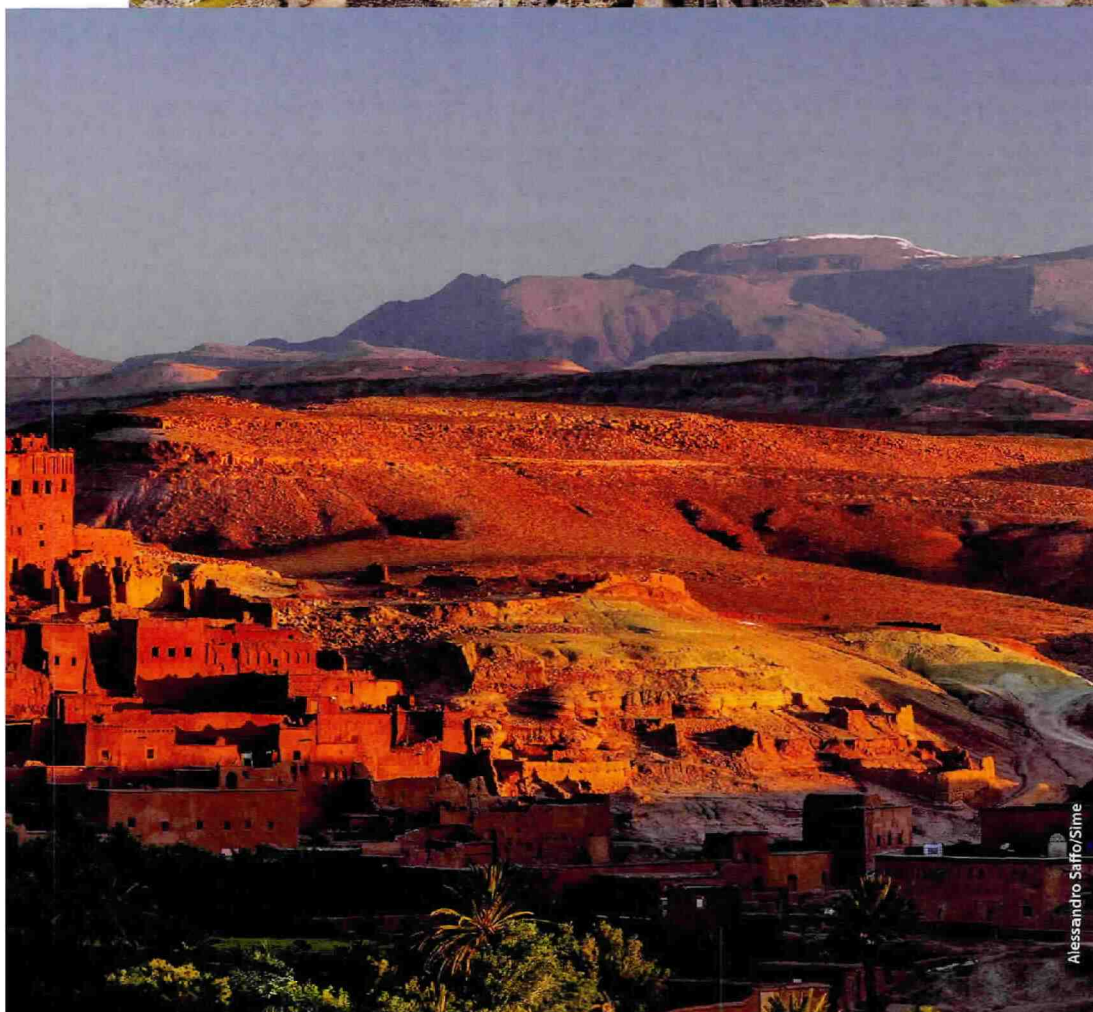
DI ANTONELLA FIORI

Sì, viaggiare. Perché viaggiare rende più felici del giorno che dovrebbe essere il più esaltante della vita: le nostre nozze. Sì, viaggiare. Perché è meglio di una serata con il proprio partner. Sì, viaggiare. Perché apre il cuore e la mente, permette di immergersi in una realtà che non è virtuale, fatta di immaginazioni o di rimpianti. Partire, incamminarsi per strade sconosciute, in città lontane, solcando sentieri mai percorsi dà grande felicità, ci fa vibrare il cuore come neanche quando siamo innamorate. Esagerato? In realtà viaggiare mette davvero le ali alla nostra anima, ci esalta ►





Getty Images



Alessandro Saffo/Sime

MACHU PICCHU (PERÙ)

In lingua quechua significa vecchia cima ed è lo spettacolare sito inca nella valle peruviana dell'Urubamba, a 2.430 metri sul livello del mare. Tra le Sette meraviglie del mondo moderno, offre un viaggio nel tempo senza pari.

OUARZAZATE (MAROCCO)

Missione Cleopatra, Il tè nel deserto, Il gladiatore: Hollywood è pazzo di questa oasi marocchina alle porte del deserto del Sud. Per capirlo, basta un giro nella kasbah, la cittadella fortificata con i suoi edifici in argilla, Patrimonio Unesco.

STORIE

della settimana



più di una storia d'amore. Lo conferma un sondaggio recente svolto da [Booking.com](https://www.booking.com) il sito leader nel mettere in contatto i viaggiatori con gli alberghi più spettacolari del pianeta. Lo studio, che ha coinvolto 17mila persone in 17 Paesi, rivela che viaggiare ci dà una carica emozionale tale da farci preferire una vacanza rispetto ai momenti più importanti della nostra vita personale. Un risultato sorprendente: il 49 per cento delle persone dice che andare in vacanza, staccare la spina e immergersi in una cultura diversa le rende molto più felici del giorno del proprio matrimonio, mentre il restante 51 per cento preferisce viaggiare piuttosto che uscire con il partner. Strano?

Un tramonto infuocato è una certezza

Avete mai pensato a quanto può essere stressante il giorno delle nozze? E vivere gli alti e bassi di una storia d'amore rispetto a volare dall'altra parte del mondo a godersi un tramonto infuocato nel deserto australiano, o una bella spiaggia bianca, con il mare cristallino e le palme che si muovono nel cielo azzurro? Lo consigliano anche molti psicoterapeuti e tutti noi lo abbiamo sperimentato. Una vacanza, un viaggio riescono a guarire anche il mal d'amore. Partire, uscire dal quotidiano, crea nel nostro cervello nuovi percorsi neuronali che derivano dai diversi stimoli che ci arrivano dall'esterno e fanno dilatare il tempo e il nostro spazio interiore.

Helen Fisher, ricercatrice di Biologia dell'amore all'Istituto Kinsey, spiega che

una rottura sentimentale prosciuga ogni energia mentale, emotiva e fisica. «Per uscire dallo stato di prostrazione che proviamo bisogna spezzare il pensiero ossessivo. La soluzione? Oltre a non rileggere gli ultimi messaggi del nostro ex, non guardare più le sue foto, pianificare un viaggio è un vero elisir perché ci porta a incanalare le nostre energie nel fare qualcosa di produttivo che ci piace e che ci soddisfa».

Una prenotazione risolve il morale

Il sondaggio lo conferma: il 77 per cento delle persone prenota una vacanza per tirarsi su di morale quando ha bisogno di iniettarsi una bella dose di felicità. Il vecchio proverbio che partire è un po' morire, il fatto che il viaggio ci crea sempre un grado di destabilizzazione, è smentito: viaggiare è rinascere, entusiasinarsi, sentendosi addosso l'adrenalina che ci dà la forza necessaria per vivere. Nessuna nostalgia canaglia di quel che ci si lascia alle spalle. Al contrario per 7 persone su 10, i momenti migliori di una vacanza sono quando ci si sente a casa nell'alloggio

prenotato. Per qualcuno il massimo è una casa sull'albero nella campagna svedese, per altri un appartamento elegante nel centro di Tokyo, per altri ancora andare a mungere le mucche in una fattoria svizzera. Ma che si tratti di una vacanza zaino in spalla o in un confortevole hotel, che sia in un ostello o in una villa super lusso, in un bed & breakfast o in una stanza affittata da una famiglia con la gente del posto, il top della felicità si raggiunge sempre.

La vacanza consola più di un gioiello

Altro dettaglio: la maggior parte degli intervistati, il 56 per cento, per consolarsi di una delusione d'amore preferisce una vacanza piuttosto che comprare vestiti, gioielli e altri accessori, e quasi la metà, il 48 per cento, dà la priorità a un viaggio rispetto a un restyling della propria abitazione. Ed è proprio la pianificazione del viaggio uno dei momenti che regala più adrenalina, più di quando ci si prepara a uscire con un ragazzo o addirittura di quando si pianifica un matrimonio. La ricerca mette in risalto l'euforia che

BORA BORA (POLINESIA FRANCESE)

Atolli di sabbia bianca, acque di mille sfumature di turchese, foreste di palme da cocco e barriere coralline ricche di vita. Nella Polinesia Francese, Bora Bora e le altre Isole della Società non deludono mai.





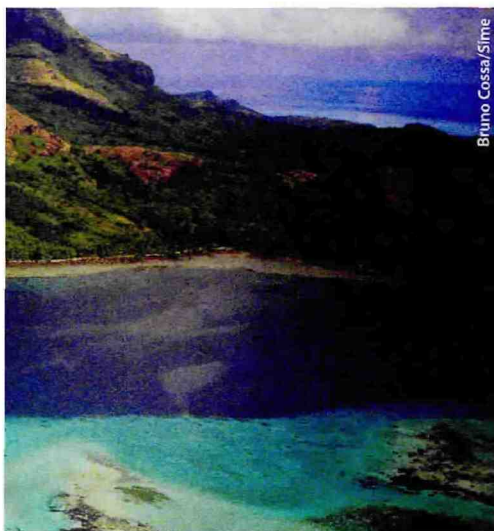
ISOLE LOFOTEN (NORVEGIA)

Montagne maestose, fiordi profondi, minuscoli villaggi di pescatori, cieli cangianti e aurore boreali: non è difficile capire perché le Isole Lofoten, sul mar di Norvegia, attraggono artisti e viaggiatori curiosi.

percepiano quando arriviamo con un clic a definire la prenotazione. Prima del viaggio, 8 persone su 10 dicono di sentirsi felici già solo guardando una mappa della destinazione, o cercando cosa visitare e nel tempo che trascorre tra la prenotazione e la partenza un quarto degli intervistati dice di provare una carica di felicità una o più volte al giorno, pensando alla vacanza.

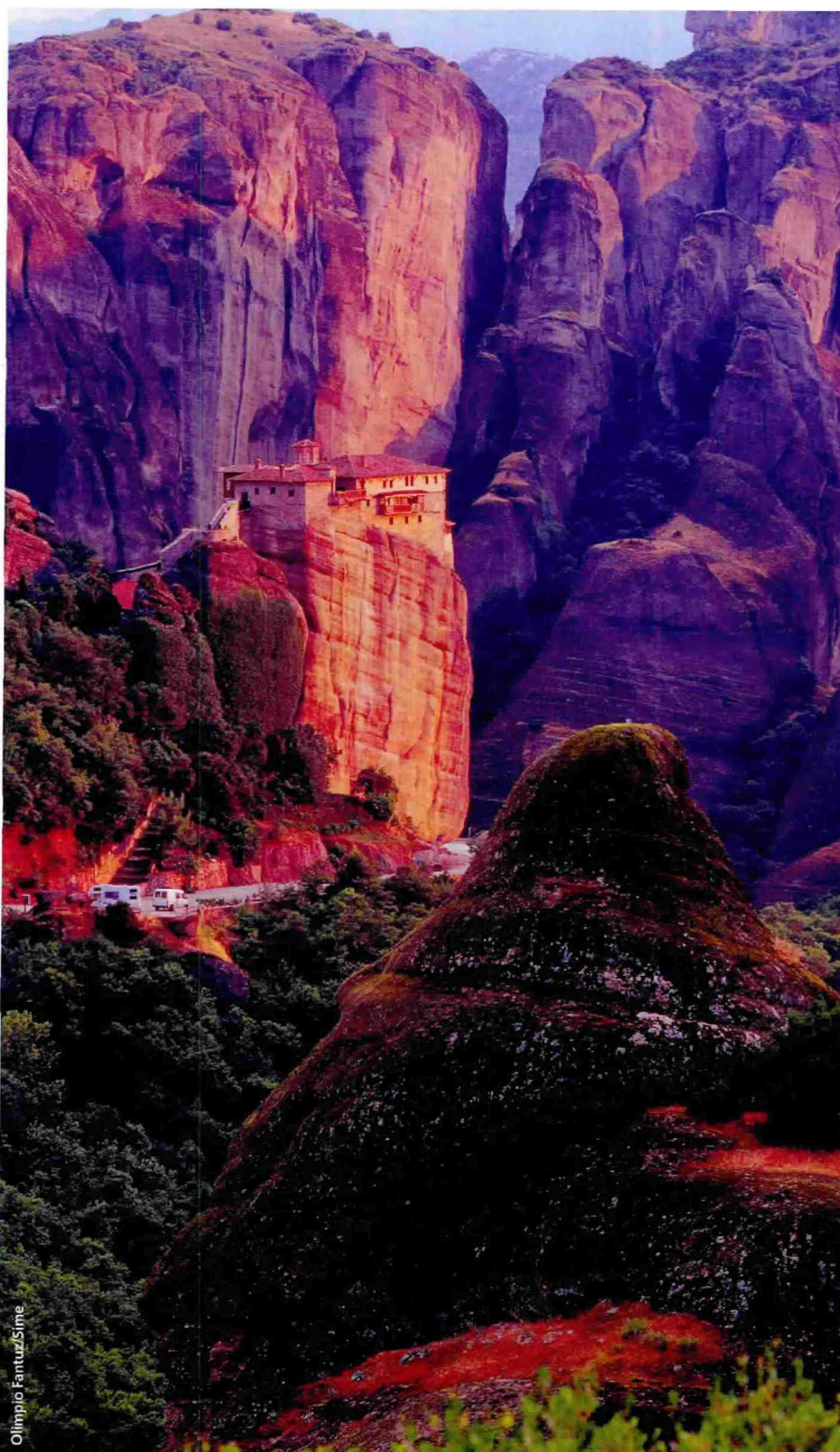
Un'euforia che dura nel tempo

Una trepidante attesa che non può rimpiazzare la felicità di essere realmente in vacanza. Il picco della felicità si raggiunge infatti quando arriviamo a destinazione: la visione del proprio alloggio dà all'83 per cento una gioia più grande del primo appuntamento a cena con un uomo (o una donna) che ci piace. Ma l'impatto di questa carica di piacere supera l'emozione di fidanzarsi con lui o con lei. Tanto più che l'euforia del viaggio non scema tanto facilmente. Chi ha voglia, alla fine di una vacanza, di tornare a casa? Un divorzio, questo sì, davvero difficile. **B**



Bruno Cossa/Sime

Olimpio Fantuzzi/Sime



METEORA (GRECIA)

Immaginate una verde pianura dove spuntano dal nulla imponenti torri di roccia che sembrano scogli. E sulla cima di ciascuno, minuscoli monasteri sospesi nell'aria, da raggiungere a piedi. Accade a Meteora, nella regione della Tessaglia, nel Nord della Grecia. Sei di essi sono abitati da monaci ortodossi.