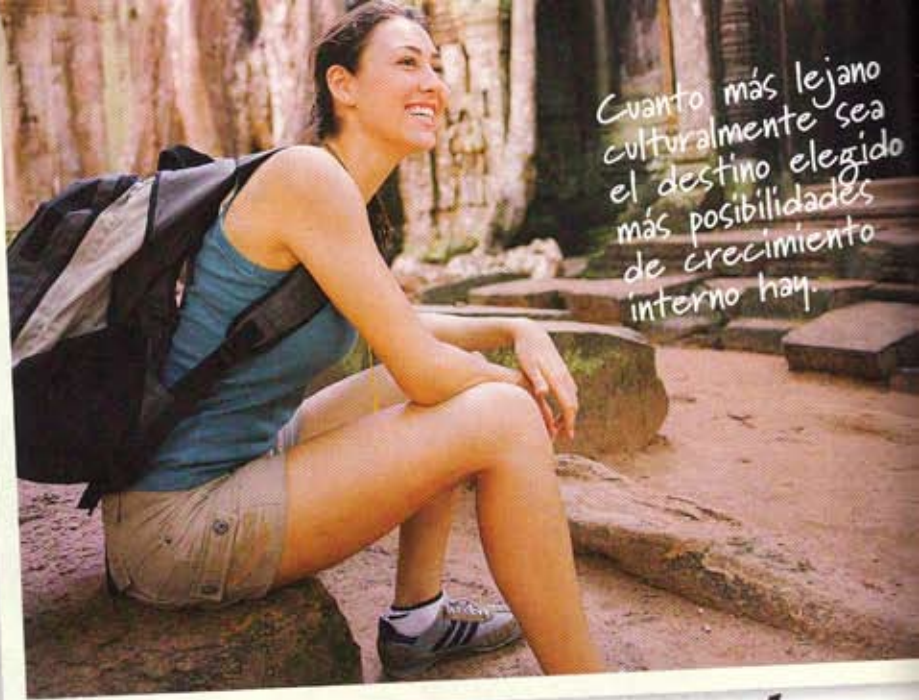


Si te gusta viajar, estás de suerte. No sólo podrás conocer otros lugares y otras gentes; si pones toda tu conciencia en el viaje, también podrás conectar contigo misma.



Cuanto más lejano culturalmente sea el destino elegido más posibilidades de crecimiento interno hay.

# Viaja y descubre... ¡tu interior!

**A**provechar las vacaciones para viajar es terapéutico. En efecto, los psicólogos sostienen que el viaje sana la mente, las emociones y el alma:

- **Viajar es una terapia:** «porque permite que la persona cambie su entorno y por ende, se transforma la manera de relacionarse con uno mismo», afirma el doctor en Psiquiatría José María Poveda. Así, tenemos la oportunidad de ver nuestros problemas desde una perspectiva distinta, desdramatizándolos.

- **Propicia el autoconocimiento:** «puesto que el viajero ha de utilizar recursos personales desconocidos hasta entonces», afirma el viajero y orientalista Fernando Díez.

- **Es curativo:** «el rompimiento de la rutina es otro valor curativo, entendiendo que rutina no es hacer siempre lo mismo, sino hacerlo sin interés», concluye Fernando Díez.

## Los destinos más terapéuticos

Los que se llevan la palma en cuanto a enriquecedores, son los viajes que se hacen en soledad, sin plazos y sin rumbo fijo. En cualquier caso, según el psicoterapeuta Benigno Morilla, se trata de que «el viajero sienta que va al encuentro de algo desconocido y valioso, sin que esto suponga el abandono o el desprecio de lo que deja atrás».

Todos los viajes implican crecimiento personal de una u otra forma pero son más provechosos los que realizamos a destinos culturalmente muy alejados de nosotros. Adentrarse en otros mundos supone, como señala Fernando Díez, «un continuo desafío, porque el viajero se mueve en espacios psicológicos y culturales diferentes, puede no entender o no dominar la lengua, no conoce más que lo que alcanza su

vista, no sabe en quién confiar y tiene que tomar decisiones continuamente. El resultado es el desarrollo personal por pura necesidad, ya que crecer personalmente es conocer mejor las propias capacidades».

## Encontrar tu «yo» desconocido

¿Nunca te ha pasado que al estar lejos de casa se activa dentro de ti una personalidad desconocida? Quizás seas tímida e introvertida y la gente que conoces durante un viaje te hace mostrarte habladora, divertida y elocuente. O, tal vez, eres perfeccionista y en unas vacaciones descubres una faceta más despreocupada y alegre. «El viaje permite dejar los prejuicios en casa y activa arquetipos desconocidos para el sujeto, que se libera de sus cargas», aseguraba el experto Lorenzo Pérez-Verdú, periodista y viajero. Por otra parte, también puede ocurrir que al viajar se desencadenen aspectos reprimidos en el inconsciente de la persona, siendo una oportunidad de sacarlos a la luz

✓ Un viaje es muy poco útil si pretendes huir de algo o alguien. En cambio, es muy adecuado para empezar un nuevo ciclo vital.

## LAS 7 REGLAS DE UN VIAJE TERAPÉUTICO

- 1 Elige bien la compañía y, llegado el caso, aplícate aquello de más vale sola que mal acompañada.
- 2 Todo viaje empieza con los preparativos. Planifica el tuyo con calma y poniendo en ello mucha ilusión.
- 3 Huye de la organización extrema. Intenta que en tu viaje haya libertad porque así tendrás más posibilidades de vivir la sorpresa, la emoción y el descubrimiento.
- 4 Vayas donde vayas, sé respetuosa. No juzgues lo que veas, no intentes colonizar y no desprecies lo que es diferente a lo tuyo.
- 5 Entra en contacto con la gente del lugar y huye de los reclamos exclusivamente turísticos.
- 6 Llévate un cuaderno y apunta en él pensamientos, ideas, sentimientos... y, si los recuerdas, tus sueños ya que, asegura el psiquiatra José María Poveda, el viaje cambia su contenido, que es información codificada de tu inconsciente que puede darte muchas pistas.
- 6 Vive cada momento con los ojos bien abiertos a lo que sucede tanto dentro como fuera de ti. Recuerda que lo que acontece fuera es un reflejo de lo que ocurre en tu interior.

y curarlos. Por ejemplo, alguien celoso que no quiere reconocer que lo es y se muestra en todo momento liberal y tolerante puede vivir durante unas vacaciones una situación en la que sus celos se disparen. «El viaje tiene la capacidad de alumbrar aspectos no trabajados, permitiendo que la persona tome conciencia lo que sucede en su interior para solucionarlo», afirma José María Poveda.

### Dar con el sentido de tu vida

Los viajes aportan una poderosa lucidez, especialmente cuando estás en un proceso de introspección, de toma de conciencia de ti misma. Como te distancias de tu realidad cotidiana, puedes dar de pronto con esa clave de tu vida que en tu lugar de origen eres incapaz de descifrar. Es como cuando tienes un nombre en la punta de la lengua y sólo cuando dejas de pensar en él acabas por recordarlo. Al distender la mente, vaciándola de los contenidos habituales, puede llegarte de manera espontánea la solución a viejos conflictos que parecían inabordables.

Para  
saber más



■ «EN BUSCA DE LOS LÍMITES», de Fernando Díez (Ed. Martínez Roca, 16 €)

Con Prima, Mucho mejor

Sin churres



Imagina con Prima