

Viajar con sumo gusto es saludable

M^º del Carmen Pereira Domínguez
Encarnación Sueiro Domínguez
Universidad de Vigo

"Los hombres tienen estrellas que no son las mismas. Para unos, los que viajan, las estrellas son guías".

A. de Saint-Exupéry

¿Qué entendemos por viajar?

Si miramos en el Diccionario de la Lengua, de la Real Academia Española, alrededor del vocablo viajar y afines, aparece una recopilación que si contemplamos sus antecedentes por orden alfabético, nos encontramos con: "viajera, viajador y viajante"; en cuanto a sus consiguientes, están: "viajata, viaje y viajero". Podríamos decir que todos ellos pertenecen a una misma familia.

Siguiendo la fuente antes citada, para buscar el significado de viajar, comprobamos que, como cualquier verbo, trata de la acción de *-trasladarse de un lugar a otro, generalmente distante, por cualquier medio de comunicación-*.

"Viaje", por tanto, es la *-acción y efecto de viajar-*, o también, *-el traslado que se hace de una parte a otra por aire, mar o tierra-*. Sin embargo, cuando hacemos referencia a un *-viaje largo y fatigoso-*, hablamos de "viajata".

Como huir
del consumo y
viajar de modo
creativo y
formativo.



A. Carreras



Ante el vocablo "viaje", además, señala otras acepciones. Entre ellas hay una que nos llama especialmente la atención, sobre todo, porque la Real Academia Española se ha hecho eco de la misma y es la que indica que "viaje" es *-el estado resultante de haberse administrado una droga alucinógena-*. Es esta una expresión circunscrita a un medio muy determinado y utilizada por una población muy concreta.

En un sentido muy similar, hemos abordado la siguiente frase, de un autor anónimo, afirma que *-viajar es pasear un sueño-* (Doval, 1999).

También en el Diccionario de la Lengua Española (2001), aparece la expresión "viaje circular", es *-el que se hace con billete circular-*. De igual modo, Dino Basili, abundando en esta idea de circularidad, aunque con otro matiz, asiente que *el viaje perfecto es circular: de la alegría de partir a la dicha de regresar* (Doval, 1999); es decir, todo en el viajar, tanto el ir como el volver, supone felicidad.

Así mismo y siguiendo con las palabras relacionadas con "viajar,

viajero o viajera" del citado Diccionario, significa *-que viaja- y "viajante", -dependiente comercial que hace viajes para negociar ventas o compras-*

¿Cómo podemos hacerlo?

Si continuamos con el concepto ya apuntado anteriormente de "viajar por aire, mar o tierra", nos planteamos la cuestión que enuncia este apartado.

De esta manera, podemos emplear diferentes medios de transporte: la bicicleta, el coche, el autobús, el tren, el barco, el avión o la nave espacial, si de viajar por el espacio se trata. No debemos olvidar que nuestra historia reciente ya cuenta con numerosos y variados viajes astrales, casi todos ellos con finalidades científicas, aunque cabe destacar el reciente regreso a la tierra del segundo turista vía espacial.

Si retomamos la definición otorgada a la palabra "viaje" como *-el estado resultante de haberse administrado una droga alucinógena-*, la unimos al medio de transporte que es el barco y nos dirigimos con destino a Venus, segura-

mente nos viene a la mente aquella canción del grupo Mecano, titulada *-Barco a Venus-*.

¿Qué os parece si la leemos o escuchamos? A la par, realizamos un análisis de su mensaje, así como su vinculación con el tema que para esta ocasión ofrecemos en las presentes páginas.

Barco a Venus

Dices que siempre estás viajando
pero me estás engañando
yo sé que tú estás solo
y que no sales de tu cuarto.

Las luces de la calle
te hacen daño cuando sales
porque tu mundo es otro
mucho más oscuro.

Déjalo ya
sabes que nunca has ido
a Venus en un barco
quieres flotar
pero lo único que haces
es hundirte.

Sabes que pasas por la vida
sin salir de tu mentira
que muchos alimentan
y que crece día a día.

La mafia te persigue
y te coge la policía
te encierran y te sueltan
y todos te dicen.

Déjalo ya
sabes que nunca has ido
a Venus en un barco
quieres flotar
pero lo único que haces
es hundirte.

(I. Cano. MECANO)

Después de la lectura o escucha de este recurso discográfico y volviendo al título de este artículo, ¿los viajes son saludables? o, más bien, ¿todos los viajes son saludables? El que nos relata Nacho Cano en la canción anterior, ¿qué características posee y por qué?, ¿cómo se encuentra la persona que frecuenta ese tipo de viajes?, ¿qué necesita para empezar a flotar?

Y retomando el "cómo viajar", también podemos realizarlo con la imaginación, mentalmente, sin movernos de nuestra casa, porque, tal como nos dice Sidonie Grabielle Colette, «el viaje sólo es necesario a las imaginaciones menguadas» (Doval, 1999). Y este viaje mental, nos puede venir inducido mediante imágenes visuales, relatos verbales, audiciones... o ser fruto de nuestra propia e infatigable fantasía. Como ejemplos, uno, el reflejado también por el conjunto Mecano donde en uno de sus textos musicales, dice así, «Hawaii-Bombay, son dos paraísos, que a veces yo, me monto en mi piso...»; y otro, los variados y enriquecedores documentales sobre viajes emitidos desde los diferentes canales de televisión (www.vanalviaje.com), o los múltiples especiales periódicos (www.viajeroselpais.es).

Pero, ¿cómo nos influyen los viajes? y ¿qué rastros nos dejan tras su realización? De ellos, nos queda el recuerdo de lo que vimos, de lo que sentimos, de lo que hicimos, de lo que conocimos, de lo que tocamos, de con quién nos relacionamos... que puede hacerse patente en lo que de allí o allá nos trajimos. Existen personas que tienen la cabeza llena de recuerdos y hay quien dichos recuerdos los conservan esparcidos, o a modo de colección, por toda su casa, o en la de los

demás. Es el caso de Pablo Neruda, quien destinó la dotación del Nobel a engrosar su gusto por la recopilación, ya que su afán de crear ambientes con las palabras se completaba con el de conseguir ambientes con los objetos, y así lo declaraba «Soy omnívoro de sentimientos, de seres, de libros, de acontecimientos y batallas. Me comería toda la tierra, me bebería todo el mar» (Quinto Cinco, 1998: 8).

Y todo ello, teniendo siempre en cuenta aquella frase tan manida, «no son todos los que están, ni están todos los que son», y que resulta muy apropiada para este momento. De la misma manera, también podemos afirmar, tal

como lo hace Benjamín Disraeli, «como todos los grandes viajeros, yo he visto más cosas de las que recuerdo, y recuerdo más cosas de las que he visto» (Doval, 1999).

En cuanto a los hechos que nos pueden acontecer con una maleta, aprovechamos la chispa humorística ofrecida por Maitena y de paso, algunas consideraciones al respecto: ¿qué dificultades se le presentan a la protagonista con motivo de su equipaje?, ¿de qué modos podría solventarlos?, ¿conocemos o hemos coincidido con ella en alguna situación similar?, ¿cómo hemos actuado?, ¿sabemos dónde acudir ante la pérdida de algún material de viaje?



MAITENA, Mujeres afirmadas 2, Barcelona, Lumen



J. González-Dopazo

¿Cuestiones a propósito de viajar?

Este interrogante responde a cuáles son las razones por las que viajamos. Si retomamos la idea apuntada anteriormente cuando hablamos de nuestro yo, que siempre nos acompaña, y basándonos en la frase de Stanislaw, I. Witkiewicz, *-pensáis escapar de vuestros problemas yendoos de viaje. Y ellos partirán tras vosotros-*, podríamos decir que uno de los motivos por los que viajamos es para huir, evadirse o desconectar... aunque ahora con tantas posibilidades de vías de comunicación a nuestro alcance, éste parece un objetivo difícil de conseguir. Así comenta al respecto Javier Martínez Reverte, *-mucha gente piensa que un viaje se realiza para huir de algo, y yo mantengo esa teoría... La otra causa que nos impulsa a viajar es el conocimiento de gentes, paisajes, países y monumentos. La curiosidad y el saber son el motor de muchos viajeros, entre los que me cuento... Viajar amplía mucho el horizonte de miras y cuando viajas mucho vas acabando con los dogmas que has arrastrado durante años-* (Consumer, 1999: 10-11).

En este sentido, sobre el viajar por el mero placer en sí, o bien por

conocer gentes, culturas y lugares diferentes, Miguel de Cervantes señalaba que *-el andar tierras y comunicar con diversas gentes hace a los hombres discretos-* (Doval, 1999) y Arturo Pérez-Reverte, por su parte, en *Carta a María* nos brinda las siguientes recomendaciones:

-Viaja y hazlo con esos libros en la intención, en la memoria y en la mochila. Verás que pocos fanatismos e ignorancias de cabra de campariño sobreviven a una visita paciente a El Escorial, a una mañana en el Museo del Prado, a un paseo por los barrios viejos de Sevilla, a una cerveza bajo el acueducto de Segovia. Llégate a la Costa de la Muerte y mira morir al sol como lo veían los antiguos celtas del Finis Terrae. Tapea en el casco viejo de San Sebastián mientras consideras la posibilidad de que parte del castellano pudo nacer del intento vasco por hablar latín. Observa desde las ruinas romanas de Tarragona el mar por el que vinieron las legiones y los dioses, intuye en Extremadura por qué sus hombres se fueron a conquistar América, sigue al Cid desde la catedral de Burgos a las murallas de Valencia, a los moriscos y sefardíes en su triste y dilatado exilio. En Granada, Córdoba,

Melilla, convencete de que el moro de la patera nunca será extranjero para ti. Y sitúa todo eso en un marco general, que también es tuyo, visitando el Coliseo de Roma, la catedral de Estrasburgo, Lisboa, el Vaticano, el monte San Michel. Tómate un café en Viena y en París, mira los museos de Londres, descubre una etimología almogávar en el bazar de Estambul o una palabra hispana en el restaurante de Nueva York, lee a Borges en la Recoleta de Buenos Aires, sube a las pirámides de Egipto y a las mejicanas de Teotihuacan. Si haces todo eso -o al menos sueñas con hacerlo-, conocerás la única patria que de verdad vale la pena-.

¿Qué valores extraemos de las sugerencias de este escritor sobre la dicha de viajar?, ¿qué elementos nos pueden acompañar?, ¿de qué amalgama de situaciones podemos disfrutar viajando?, ¿nos identificamos con alguna de las experiencias aquí plasmadas?

De la misma manera, este autor menciona la idea ya reseñada de cómo viajar, con la imaginación -soñando despierto- y destaca lo importante y saludable que ello resulta.

Pero también podemos viajar por razones laborales y, entonces, el viajar se convierte en una herramienta básica del trabajo.

¿Con quién viajar?

Aunque existen viajes de ida y vuelta, tal como señala el refrán *-Quien va y vuelve, buen viaje hace-*, también los hay de ida sin retorno. Y en ambos casos, podemos ir en solitario o en comparsa familiar o de amistades, y si lo hacemos para desconectar, podemos decidir la opción, bien en solitario, o bien en agradable compañía.

Pero, si de lo que estamos hablando es de nuestro último viaje, normalmente éste lo realiza cada persona a modo individual.

¿Cómo viajar de modo lúdico, creativo y formativo?



L. González-Dujovne

A continuación, os ofrecemos algunas recomendaciones que posibilitan el logro de un viaje saludable. La limitación de espacio nos impide seguir la pista exhaustivamente a cada eslabón que compone la cadena de cada tipo de viaje a realizar. Tan sólo hemos pretendido exponer parte de los básicos y necesarios consejos a tener en cuenta (Varios, 1992; Varios, 2000). Rematamos estas líneas adjuntando algunos más:

**Cuando el viaje se contrata a través de una agencia:*

- ✓ Solicitar folletos en varias agencias y estudiarlos detenidamente. Comparar sus precios y servicios. No podrán incluir publicidad falsa o engañosa. Leer atentamente, en la propia agencia de viajes, el contrato (todo el texto íntegro), y aclarar las dudas (duración, medio de transporte, categoría de los hoteles o alojamientos, número de comidas, excursiones, entradas a museos, guías, cláusulas, responsabilidades, anulaciones o comisiones, etc.).
- ✓ Comprobar que la reserva es firme y que ha sido aceptada. Concretando por escrito las condiciones del viaje y solicitar una copia firmada del contrato.
- ✓ Realizado el pago, exigir siempre la factura en la que deben figurar detallados todos los conceptos.
- ✓ Informarse y programar sobre el lugar a visitar. Leer guías y libros sobre la zona de viaje y alrededores. Una vez allí, localizar los puntos de información turística y cultural.
- ✓ Contribuir al mantenimiento de las áreas culturales, rurales y a la conservación de la fauna y flora local. Las basuras que se generen, deben recogerse y depositarse en los correspondientes contenedores.

- ✓ Los precios de los servicios del hotel han de figurar en la recepción y en las habitaciones. Comprobar que los extras incluidos en las facturas son los que se han utilizado.
- ✓ Para llamar por teléfono, usar mejor locutorios o cabinas. Telefonar desde el hotel, es mucho más caro.
- ✓ No llevar todo el dinero encima. Guardar cheques de viaje, talones o grandes cantidades de dinero en la caja de seguridad del hotel.
- ✓ Hacer fotocopias de los documentos y dejarlos en el hotel o lugar de residencia.
- ✓ No olvidar la tarjeta de la seguridad social o seguro privado.
- ✓ Visitar al médico antes de partir. Prepararse o incluir los medicamentos básicos a necesitar (vacunas, alteraciones digestivas, insolaciones, deshidrataciones, enfermedades de transmisión sexual, etc...).
- ✓ Guardar todos los documentos y la información publicitaria. Llevar siempre una fotocopia del contrato que incluya el teléfono de la agencia. En caso de reclamación, pedir los teléfonos a sus compañeros de viaje para actuar en conjunto. Ajustarse a los modos y plazos para reclamar. Solicitar la "Hoja de Reclamaciones" y dejar constancia escrita si hubiera queja por algún motivo.
- ✓ En caso de asesoramiento y necesidad de cualquier información, se encuentran a nuestra disposición las OMIC (Oficinas Municipales de Información al Consumidor), repartidas por todo el territorio nacional, así como, las Direcciones Generales de Consumo de las respectivas Comunidades Autónomas.
- ✓ Si se viaja al extranjero, informarse sobre los trámites para obtener asistencia sanitaria y otras cuestiones de interés.



L. González-Dujovne

Por otra parte, siguiendo la descripción del Diccionario de la Real Academia Española, no podemos obviar en este apartado la expresión "irse de viaje", en el sentido de morir, esto es, *llegar al término de la vida*. En este momento nos referimos, al último de nuestros viajes, el inevitable. Como muestra simbólica, transcribimos el siguiente poema:

*Cuando emprendas tu viaje a Itaca,
pide que el camino sea largo
lleno de aventuras; lleno de experiencias
Itaca te brinda tan hermoso viaje
sin ella no tendrías iniciado el camino.
Pero ya no tiene nada que darte
a pesar de que te parezca pobre
Itaca no te engañó.
Así, sabio como te volviste,
con tanta experiencia,
entonces entenderás lo que significan las Itacas.
(Itacas).*

¿Qué elementos clave destacamos en dicho viaje?, ¿cómo se puede efectuar este tipo de viajes?, ¿cómo nos gustaría que transcurriera ese recorrido?, ¿qué sensaciones nos produce pensar en ello?

Y ¿qué reflexiones deducimos del siguiente párrafo, extraído de una canción de Joaquín Sabina?, *«Cuando la muerte venga a visitarme, que me lleven al sol donde nací. Aquí no queda sitio para nadie, pongamos que hablo de Madrid...»*

Y ahora, unas ideas a modo de conclusión, si cuando viajamos somos conscientes de lo positivo de la vida, si gozamos de las pequeñas cosas que nos rodean, si mostramos una actitud abierta y flexible, si adoptamos un espíritu constructivo y recreativo, si reímos y consentimos cierto riesgo, si admitimos nuestros sentimientos y emociones y adecuamos el ejercicio y la diversión en general a nuestras posibilidades físicas, psicológicas y sociológicas, estaremos dando un gran paso hacia nuestra razón de ser y la de los demás ■

Para saber más

CONSUMER (1999): "El equipaje, ligero pero completo". *Consumer. La Revista del Consumidor de Hoy*, nº 23, junio.

CONSUMER (1999): "Entrevista a Javier Reverte". *Consumer. La Revista del Consumidor de Hoy*, nº 24, julio-agosto.

DOVAL, G. (1999): *Diccionario general de citas*. Barcelona. Ediciones del Prado, S. A. pp. 421-422.

MAITENA (2002): *Mujeres alteradas 5*. Barcelona. Lumen, p. 55.

PÉREZ-REVERTE, A. (2000): "Carta a María". *Suplemento Dominical, El Semanal*, 19 de noviembre, p. 10.

QUINTO CINCO (1998): *Las cosas de Neruda*. Cáceres, Centro Extremeño de Estudios y Cooperación con Iberoamérica.

SAINT-EXUPÉRY, A. (1994): *El Principito*. Barcelona, Circulo de Lectores, p. 87.

VARIOS AUTORES (1992): *El ocio*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.

VARIOS AUTORES (2000): *Guía 2000 de Consumo*. Santiago de Compostela- Ourense, Xunta de Galicia. Instituto Galego de Consumo. OMIC.



A. C. (Gastronóm)