



Il valore emotivo del pellegrinaggio, intervista ad Adelia Lucattini

Descrizione

L'esperienza collettiva del pellegrinaggio è un fattore terapeutico non trascurabile. Lo scambio di storie, il sostegno reciproco e la condivisione di momenti significativi possono avere un effetto profondamente benefico nelle persone. Ma quali sono nello specifico, gli aspetti importanti che conferiscono a questo viaggio di pellegrinaggio, un valore psicologico e nel contempo terapeutico? Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: Il viaggio con i suoi luoghi e cammini, è uno spazio transizionale, che favorisce la trasformazione di esperienze emotive profonde. Sono al tempo stesso luoghi fisici e mentali in cui pellegrini e viaggiatori possono conoscere, esplorare e arricchire la conoscenza di se stessi e la propria vita.

Dott.ssa Lucattini, può spiegare cosa si intende per pellegrinaggio? Quali aspetti significativi sono legati in particolare al turismo religioso?

Un pellegrinaggio è un viaggio intenzionale intrapreso per motivi che possono aumentare il senso di benessere. Sebbene originariamente compiuto per scopi religiosi, oggi le motivazioni possono includere motivi religiosi, spirituali e umani da cui ci si attendono benefici psicologici e fisici, nonché la ricerca, l'apprezzamento e il fare esperienza personale della cultura e conoscere e vivere la geografia. Uno studio pubblicato su *Plos One Journal* (2024) mostra che il turismo religioso consente di esplorare aspetti profondi di se stessi e di fare un'esperienza emotivamente e psicologicamente trasformativa in stretto contatto con la propria fede.

I tempi moderni hanno ridefinito il concetto di pellegrinaggio, in quanto il termine "pellegrino" viene utilizzato anche per descrivere una persona che si reca in terre straniere, indipendentemente dal fatto che sia per arricchimento spirituale o per pura curiosità.

Il pellegrinaggio stimola la creatività, attraverso il viaggiare, il camminare, il fluire.

Anche se gli effetti dei pellegrinaggi vengono spesso esaminati attraverso una lente spirituale, in cui si osserva la crescita e la trasformazione spirituale del pellegrino, la meraviglia dei pellegrinaggi moderni

È estesa sempre più¹ anche al mondo laico. Mentre inizialmente i pellegrinaggi venivano intrapresi alla ricerca di una riconnessione spirituale o religiosa, per rinnovare o ricordare la propria fede, i laici intraprendono i propri pellegrinaggi per vari motivi, molti dei quali profondamente personali.

Un aspetto essenziale del pellegrinaggio è il viaggio stesso. Concentrandosi su qualcosa di diverso da se stessi, i pellegrinaggi offrono al pellegrino una possibilità di ristabilire un equilibrio interiore. Intraprendere un pellegrinaggio stimola e induce a concentrarsi sul viaggio, potendo così distanziarsi emotivamente dal tumulto causato da ansie, angosce e preoccupazioni personali.

Quali sono le dimensioni globali dei partecipanti ai pellegrinaggi?

Nonostante la secolarizzazione e la popolarizzazione delle religioni, i pellegrinaggi ancora oggi offrono un'esperienza intensa di vicinanza alla spiritualità in senso lato e anche per questo, continuano ad attrarre un gran numero di persone di tutte le età, ma in modo particolare i giovani.

Nel mondo, oltre 200 milioni di persone vanno in pellegrinaggio ogni anno, a volte per ore, a volte per giorni, alcuni partono per molti mesi.

Gli studiosi hanno calcolato che la cifra totale possa essere più¹ alta includendo tutti gli altri pellegrinaggi comprese le visite brevi, della durata di un giorno, a santuari e luoghi sacri in Africa, America Latina, Australia, India, Italia, Grecia e Russia.

Da un punto di vista psicoanalitico, il pellegrinaggio può² essere considerato una vera e propria esperienza terapeutica?

Il pellegrinaggio nell'ottica psicoanalitica rappresenta senz'altro un'importante occasione per vivere una vera e propria esperienza terapeutica. Una nutrita letteratura scientifica supporta questa visione, evidenziando come il pellegrinaggio favorisca processi di guarigione psicologica attraverso l'elaborazione profonda, la trasformazione identitaria e la connessione con il sacro. Il pellegrinaggio, inoltre, può² anche essere interpretato come un rito di passaggio[•], che consente alle persone di riattraversare in modo simbolico separazioni e perdite, facilita l'elaborazione di conflitti interiori, la rielaborazione del lutto e la migliore definizione della propria identità. Il viaggio con i suoi luoghi e cammini, è uno spazio transizionale[•], che favorisce la trasformazione di esperienze emotive profonde. Sono al tempo stesso luoghi fisici e mentali in cui pellegrini e viaggiatori possono conoscere, esplorare e arricchire la conoscenza di se stessi e la propria vita.

Quali sono, nello specifico, i benefici che conferiscono a questo viaggio un valore psicologico e allo stesso tempo terapeutico?

Una recente ricerca pubblicata sull'*Asian Journal of Psychiatry* evidenzia il valore del pellegrinaggio come intervento psicosociale non farmacologico, per migliorare il benessere mentale. Lo studio mette in evidenza come i pellegrinaggi, specialmente quelli a lungo termine, possano ridurre in modo significativo i sintomi di ansia, la depressione e lo stress percepito, migliorando la qualità della vita e la connessione[•] spirituale. Il contesto sociale, il supporto tra pellegrini e la natura simbolica del percorso giocano un ruolo chiave. Gli autori suggeriscono che queste esperienze possano integrare approcci psicoterapici convenzionali, specialmente in contesti culturali dove la spiritualità è centrale.

Molti pellegrini parlano di un forte senso di comunità e di condivisione durante il viaggio. Quanto incide questo aspetto sul benessere psicologico?

La condivisione dell'esperienza con altri pellegrini crea un ambiente di supporto emotivo, in cui i partecipanti si sentono compresi e accettati. Questo contesto favorisce l'emergere di processi di identificazione e proiezione, permettendo ai pellegrini di confrontarsi con aspetti di se stessi attraverso l'interazione con gli altri. Dal punto di vista psicoanalitico, questi elementi possono essere interpretati come meccanismi di contenimento e risonanza affettiva, che facilitano l'elaborazione di emozioni profonde e promuovono la coesione del SÃ©.

Lo studio "Ultreya" sul Cammino di Santiago pubblicato su *Journal of Happiness Studies* (2024) ha rilevato che i pellegrini all'interno del gruppo hanno rivelato che il gruppo dei pellegrini ha sperimentato miglioramenti nel disagio psicologico e dunque nel benessere soggettivo, inclusa una maggiore soddisfazione di vita e una riduzione dello stress percepito. Questi effetti positivi sono stati mediati da processi psicologici come la consapevolezza e l'allineamento con i propri valori, facilitati dall'interazione sociale e dal supporto reciproco tra i partecipanti.

Quali sono le motivazioni dei giovani al pellegrinaggio?

Sono molteplici, nel viaggio s'intrecciano dimensioni spirituali, identitarie, sociali e personali. La letteratura scientifica e psicoanalitica offre diverse prospettive per comprendere queste spinte. Uno studio pubblicato sul *Journal of the American Psychoanalytic Association* ha identificato tre principali categorie di motivazioni tra i visitatori, inclusi i giovani, le motivazioni religiose legate alla fede e alla devozione, le motivazioni ricreative orientate al piacere del viaggio e alla scoperta e una combinazione di diverse motivazioni multiple, che oltre le due precedenti, include la ricerca di significato personale e crescita interiore. I giovani mostrano una tendenza verso motivazioni multiple cercando nel pellegrinaggio, sia un'esperienza spirituale, che un'opportunità di conoscenza dei luoghi, culturale e un mezzo per conoscere se stessi e misurarsi col mondo esterno attraverso un percorso, che sia reale che interiore, ricco di significati simbolici che attribuiscono senso alle loro azioni e alla loro vita.

Abbiamo assistito proprio recentemente al pellegrinaggio a Roma per i funerali di Papa Francesco e per il successivo conclave. La partecipazione di massa ai funerali del Papa ha rappresentato un fenomeno che va oltre il semplice rito religioso. Quali sono, a Suo avviso, le ragioni principali per cui tante persone hanno deciso di parteciparvi?

Si tratta di un evento di portata globale, con profonde implicazioni psicologiche, spirituali, sociali e culturali. Ecco alcune delle ragioni principali per cui tante persone decidono di parteciparvi: il bisogno di appartenenza e identità collettiva, il Papa non è solo una figura religiosa, ma anche un simbolo universale di unità e di guida spirituale. Partecipare al suo funerale è un modo per sentirsi parte di una comunità globale, per esprimere un senso di appartenenza non solo alla Chiesa cattolica, ma più in generale, a una dimensione umana e spirituale condivisa. L'elaborazione collettiva del lutto che come ben descritto da Émile Durkheim, ha una funzione catartica, una motivazione spirituale e ricerca di senso, infatti, molti pellegrini vedono la partecipazione al funerale papale come un atto di fede, un'occasione per rafforzare la propria spiritualità, per vivere un'esperienza trasformativa, da non sottovalutare anche il valore psicologico individuale e collettivo della testimonianza, anche storica. Essere testimoni di eventi significativi è un modo per le persone di sentirsi connesse con un contesto storico che supera il presente ed è un'opportunità unica di fare parte di una narrazione storica

collettiva.

L'elezione di un nuovo Papa Ã un evento di grande portata simbolica, che tocca corde profonde nell'animo umano, suscita grandi emozioni e riflessioni e ne rappresenta un momento di transizione, di rinnovamento e di speranza. In questo caso specifico, l'elezione di Leone XIV, con la sua particolare storia e provenienza aggiunge ulteriori strati di significato. Quali dinamiche psicologiche, in particolare, si innescano secondo Lei, a livello individuale e collettivo?

Dal punto di vista psicoanalitico, l'elezione papale puÃ essere interpretata come un rito di passaggio collettivo. Questo processo simbolico permette alla comunit di elaborare il cambiamento, affrontare l'ansia legata all'incertezza e proiettare speranze e aspettative sul nuovo leader spirituale. La figura del Papa puÃ incarnare l'archetipo del padre, fungendo da punto di riferimento e guida morale per i fedeli.

Studi sulla religione e la spiritualit suggeriscono che eventi religiosi significativi possono avere effetti positivi sul benessere psicologico. Ad esempio, le esperienze spirituali e la ritualit collettiva possono contribuire al benessere psicologico, favorendo la riduzione dello stress, l'elaborazione simbolica delle perdite e l'attivazione di processi relazionali maturativi. La ritualit condivisa, inoltre, rafforza il senso di appartenenza e coesione, permettendo al soggetto di sentirsi parte di una narrazione collettiva dotata di senso.

L'elezione di Leone XIV certamente non Ã solo un evento ecclesiastico, ma anche un momento che assume significati psicologici profondi, che offre ai credenti l'opportunit di rinnovare la propria fede e a tutti di rafforzare un senso di appartenenza, che rafforza la speranza di potere fronteggiare efficacemente le sfide della vita e del futuro.

Dal punto di vista psicoanalitico, l'elezione di un nuovo Pontefice puÃ essere letta come un vero e proprio rito di passaggio collettivo, carico di valenze simboliche che facilitano l'elaborazione psichica del cambiamento interiore. Questo momento di transizione consente di affrontare l'angoscia connessa all'incertezza e di investire affettivamente la figura del nuovo leader spirituale, su cui si proiettano desideri di rinnovamento, stabilit e coesione. La persona del Papa tende cosÃ a incarnare l'archetipo paterno, divenendo figura di riferimento e di contenimento morale e simbolico per il popolo dei fedeli.

Numerose evidenze nella letteratura scientifica, indicano che le esperienze religiose significative e la ritualit collettiva possono contribuire al benessere psicologico, favorendo la riduzione dello stress, l'elaborazione simbolica della perdita e l'attivazione di processi relazionali maturativi. La ritualit condivisa, infatti, rafforza il senso di appartenenza e coesione, permettendo al soggetto di sentirsi parte di una narrazione collettiva dotata di senso.

L'elezione di Leone XIV, con la sua peculiare biografia e provenienza, si carica cosÃ di una pluralit di significati psichici profondi. Non solo per il mondo cattolico costituisce un'occasione di rinnovata adesione valoriale e spirituale, ma anche per il tessuto sociale piÃ ampio rappresenta un passaggio simbolico in cui si condensano speranze, tensioni evolutive e desideri di futuro condiviso

Maria Luisa Roscino