







# Il valore psicologico ed emotivo del pellegrinaggio: quali le ragioni profonde?

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 a 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 ed è 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 flâneur.

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 più 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 più alta includendo tutti gli altri pellegrinaggi comprese le visite brevi, della durata di un giorno, a santuari e luoghi sacri in Africa

