

# SPIRITUALITÀ E RELIGIONE: I FILAMENTI DI UN'ELICA ESISTENZIALE

## ABSTRACT

Nel complesso, la ricerca letteraria apporta numerosi dati che convergono sull'idea che spiritualità e religione siano due facce della stessa medaglia. Entrambe strettamente legate al trascendente, nel loro agire sollecitano centri neuronali noti, rendendo comuni alcuni aspetti propri di ciascuna cultura, come la tradizione, la fede o la ricerca di senso, caratteristica di ogni essere umano.

È grazie alle acquisizioni derivanti dalla neuroteologia che possiamo indagare i legami e le sfumature tra spiritualità e religione, apportando un contributo significativo nella differenziazione dei due temi, soprattutto in un contesto culturale sempre più laico e scientifico, che richiede prove empiriche di esistenza del trascendente, del mondo "altro".

## INTRODUZIONE

La parola spiritualità è allo stesso tempo recente e antica, da una parte introdotta e ridefinita senza fine circa questioni esistenziali di senso, di speranza e di trascendenza, dall'altra risalente fino al latino "spiritualis", nel V secolo.

Nonostante l'estensione recente, si trattava in origine di un termine religioso, e ne è testimone il "Dictionnaire de Spiritualité Ascétique et Mystique" pubblicato in 17 tomi durante più di 60 anni.<sup>1</sup>

Tale dizionario distingue tre sensi principali:

1. Per approfondimenti: Solignac, A.(1953). Spiritualité .1. Le mot et l'histoire. In: M. Viller, F. Cavallera e J. De Guilbert (a cura di) *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique doctrine et historie*, pp.1142-50, Paris: Editions Beauchesne.

- *Religioso*, applicato alla vita spirituale dal 5 secolo, si oppone a *carnalitas/animalitas*
- *Filosofico*, un modo di essere, di conoscere (XII sec.) si oppone a *corporalitas*
- *Giuridico*, beni e funzioni ecclesiastiche, si oppone a *temporalitas*

Numerosi studi mostrano fino a che punto il concetto di spiritualità resta incerto, sfocato.

Per Frick e collaboratori (2006) il dibattito sulla definizione del termine è lontano dall'essere concluso, anzi viene definito come un'aspirazione personale -che riguarda la natura essenziale dell'essere vivente- all'anima, a ciò che è al di qua o al di là dei bisogni materiali o delle ambizioni terrestri, persino alla relazione con Dio nel caso di una spiritualità non atea. Essa è all'origine, in legame con l'opposizione filosofica del corpo-spirito.

Più recentemente, la spiritualità è stata definita come l'avere un'apertura interiore che porta all'essere profondo dove si situano le questioni di senso con una relazione al trascendente e non. Ciò che una persona considera come "la cosa" che dona più senso alla sua esistenza e che è portatrice di vita, persino di speranza, in periodo di crisi.

È possibile vivere una spiritualità al di fuori di tutti i riferimenti a un movimento religioso, e si tratterebbe dunque di una ricerca di senso, di speranza o liberazione, svincolata da tutte le credenze religiose (Adriaanse, 1991).

La spiritualità è anche considerata come una regola di investimento nell'essere, ovvero una regolazione dell'esistenza. Essa non scompare cessando di essere religiosi.

Nel dibattito attuale, il termine "spirituale" è più ampio rispetto al termine "religioso", che denota l'aspetto istituzionale, comunitario e connesso alle pratiche, ai contenuti condivisi con una tradizione alla quale il soggetto appartiene (Breitbart et al., 2004).

Secondo Frick, non è riducibile a una categoria di pensiero, essendo essa stessa l'espressione della vita, di tutta la vita; essa è intrinseca alla natura umana, "poiché non ci sono uomini unici, non ci sarà una spiritualità unica: essa sarà religiosa, filosofica, culturale o estetica" (Frick et al., 2006).

Essa è un'entità dinamica in continuo movimento dato che è una marcia individuale, uno spazio soggettivo dove ciascuno costruisce il senso della sua vita, interrogandosi sulla sua presenza al mondo e una trascendenza possibile. Essa non è facilmente visibile ma rimanda a questo spazio interiore dove si elaborano in modo dinamico la ricerca di senso, le credenze e le fonti di speranza. Essa si traduce anche con il rapporto della persona con la trascendenza, con ciò che dona senso o direzione alla vita e le differenti forme di impegno e di pratiche che ne derivano (Saint-Arnaud, 2001).

Vista sotto un'altra prospettiva, la spiritualità è anche un'entità multidimensionale.

L'Istituto Fetzer dona un quadro dei nessi di espressione della spiritualità nell'individuo. Gli ambiti considerati riguardano le esperienze spirituali giornaliere, i valori e credenze, il perdono, il sostegno religioso, le pratiche religiose in privato, i meccanismi di adattamento religioso, l'impegno, le scelte religiose, le pratiche istituzionali o l'autostima... (Fetzer Institute, 1999).

La spiritualità può portare un approfondimento nel cammino della ricerca di senso, spingendo il paziente a continuare il suo percorso di sviluppo, ad aprire le frontiere personali e crescere ancora.

## SPIRITUALITÀ - NOZIONE

Tradizionalmente, la nozione di spiritualità si lega alla religione nella prospettiva di un essere umano in relazione con un essere superiore (Dio), e la salute dell'anima.

Sotto l'aspetto filosofico, essa si rapporta all'opposizione corpo/spirito, o ancora, a quella dell'interiorità e dell'esteriorità: "delimitare la nozione di spiritualità e domandarsi a quale campo di significato essa appartiene (...) la nozione di anima (...) l'opposizione corpo-spirito (...), l'opposizione interiorità-esteriorità" (Reginald e Dézé, 1992: 1).

Più recentemente, essa può essere compresa come dissociata della fede in Dio fino a evocare una spiritualità senza Dio: per alcuni autori, la nozione di spiritualità è neutra rispetto a quella di "fede in Dio" (Comte-Sponville, 2006).

## SPIRITUALITÀ - DIMENSIONE

Definire la dimensione spirituale dell'uomo sembra impossibile, tanto il fenomeno è "complesso, difficilmente tangibile e multidimensionale" (Foucault, 1995): essa si esprime con i gesti e con le parole.

Inoltre, ciò che è spirituale non è distaccato dal resto dell'essere, esso integra tutte le altre dimensioni: fisica, psichica, emotiva, andando anche oltre.

Risulta possibile costruire la dimensione spirituale attorno a quattro termini chiave: il senso, la trascendenza, i valori e gli aspetti psicosociali della persona.<sup>2</sup>

Il senso verrebbe quindi inteso come l'equilibrio globale della vita della persona, la trascendenza come un fondamento esteriore alla persona che si radica sul piano esistenziale, i valori come, da una parte, ciò che ha valore, che pesa nella vita della persona e, dall'altra, come un sistema che determina il bene, il male e la verità per la persona; è una sorta di sistema che si manifesta nelle scelte e nelle azioni della vita quotidiana. L'identità della persona malata emerge da una combinazione singolare dei sensi, della trascendenza e dei valori, in un periodo di fragilità, o persino di pericolo.

Infine, gli aspetti psicosociali si riferiscono al contesto che favorisce la singolarità della persona.

A ciascuno di questi quattro termini possiamo associare dei bisogni:

- Senso: il bisogno di ricostruire un equilibrio globale di vita.
- Trascendenza: il bisogno di essere in comunione con il fondamento esistenziale.
- Valori: il bisogno per la persona malata che chi si prende cura di lei la includa nelle decisioni e azioni, conosca ciò che ha valore per lei.
- Aspetti psicosociali: il bisogno di essere amato, creduto, ascoltato.

2. Per approfondimenti si rimanda al seguente link: [https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/spl/documents/palliative\\_flash\\_15\\_detresse\\_spirituelle.pdf](https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/spl/documents/palliative_flash_15_detresse_spirituelle.pdf).

## RELIGIONE

In generale, la religione è l'insieme delle credenze, sentimenti, dogmi e pratiche che definiscono i rapporti dell'essere umano con il sacro o il divino.

Una religione è definita per gli elementi di specificità in una comunità di credenti: dogmi, libri sacri, riti, culti, sacramenti, prescrizioni in materia di morale, organizzazioni etc.

Etimologicamente, secondo il "Dizionario delle religioni" (Filoramo, 1993), la parola deriva dal latino "religio" (ciò che attacca, legame morale, inquietudine di coscienza, scrupolo), usato dai romani, prima di Cristo, per designare il culto dei demoni.

L'origine di "religio" è controversa dall'antichità: Cicerone definisce la parola come proveniente da "relegare" (rileggere, rivedere con senso, ricongiungere) nel senso di "considerare le cose che riguardano il culto degli dei".

L'eredità Latina testimonia che la nozione di "religione" ha acquisito significato nel mondo Cristiano, nel Corano, dove la parola significa "prescrizione a Dio", nelle credenze cinesi con una connotazione di insegnamento destinato alla comunità.

La religione quindi è più di una credenza, essa è anche pratica e domanda di conoscenza, di senso.

Per Pargament (1997) è difficile definire la religione, soprattutto le discipline di cui essa non è l'oggetto di studio diretto. Questa difficoltà può essere superata attraverso le differenti nozioni che si trovano nella letteratura psicologica e psichiatrica come le emozioni. Per Pargament e collaboratori (2005) la religione è un processo, "una ricerca di significato in relazione con il sacro".

Per esempio, la religione può essere sia uno scopo, come la risposta alla domanda "perché è successo questo?", e allo stesso tempo può essere la preghiera, la cerimonia, la lettura religiosa e spirituale, l'aiuto dei membri della comunità religiosa, che diventano quindi mezzi per rispondere alla domanda sopra citata.

La definizione di "religione" è stata quindi soggetta a diverse influenze, e nessuna è totalmente vera. Ma il termine può essere inteso come una maniera di vivere una ricerca di risposte a questioni filosofiche più profonde dell'umanità, attraverso credenze e pratiche specifiche.

Distingueremo quindi facilmente, in questa accezione, la "ricerca di senso" che sarà la spiritualità, e la "ricerca di senso attraverso il sacro", che sarà la religione.

Ovviamente tutte le definizioni non sottostanno a questa distinzione, tanto è vero che la differenza tra spiritualità e religione non è sempre così evidente.

## LEGAMI E SFUMATURE TRA RELIGIONE E SPIRITUALITÀ

La religione e la spiritualità sono due termini spesso usati in maniera indifferenziata, tuttavia allo scopo di chiarificare i concetti chiave di questo studio è importante esaminare le relazioni tra le due, evidenziando i loro punti in comune e le loro differenze, così da delimitarne i confini e limiti di significato.

Per Frick (2006), il termine "spiritualità" si oppone sempre di più alla religione, quest'ultima interpretata nel senso di un'appartenenza istituzionale, di una credenza codificata socialmente e dogmaticamente e di una rivelazione socialmente riconosciuta.

La religione è intimamente legata al fenomeno del sacro, ovvero ciò che rende unico e che distingue un evento dagli altri fenomeni “comuni” facendo riferimento a oggetti, persone o eventi considerati come al di fuori dell’ordinario e quindi che meritano di essere venerati. (Durkheim, 2005).

Il sacro include dei concetti come il “divino”, “Dio”, la realtà ultima e il trascendente, così come tutti gli aspetti della vita che prendono un carattere straordinario ma causa della loro associazione con tali concetti o loro rappresentazioni (Hill e Pargament, 2003).

La delimitazione delle due nozioni è dunque delicata dovuta alla loro stretta correlazione. La religione è stata definita classicamente e da un punto di vista socio antropologico, come un sistema di credenze e di pratiche sociali come riti, un sistema di simboli che formula dei concetti di ordine generale dell’esistenza. Inoltre, la religione porta a una dimensione sociale collettiva importante, implica una unione in organizzazioni, spesso gerarchiche, con dei dogmi e dei simboli trasmessi di generazione, e la condivisione in comunità.

La spiritualità è considerata come la parte personale soggettiva dell’esperienza religiosa, il vissuto individuale di ricerca del sacro. Essa rappresenterebbe un’espressione liberatrice, soggettiva, emotiva, introspettiva e non sistematica (Koenig et al., 2001).

Lo sviluppo dello spirito dona all’uomo un “sapere essere”, permettendogli di conoscersi meglio, accrescendo la sua capacità di relazione con gli altri e conferendogli anche un “savoir-faire” inculcando dei valori e un modo di vivere e di prendersi cura di sé.

Ovviamente essere “spirituali” non significa obbligatoriamente ed automaticamente essere “religiosi”.

Nella misura in cui la spiritualità è un’apertura a ciò che è trascendente, talvolta, la religione si chiude in relazione ai dogmi e agli insegnamenti, considerati come il rispetto delle prescrizioni divine per arrivare alla conoscenza di Dio e una relazione con esso. Un essere spirituale può usare altre modalità per aprirsi a Dio o ad altre forme di trascendenza, rendendo la visione spirituale non sempre identica a quella religiosa.

Koenig e collaboratori (2001) descrivono le caratteristiche della religione come un sistema organizzato, centrato su pratiche e comportamenti appoggiati a una dottrina. In questa prospettiva, la dimensione religiosa è l’espressione della vita spirituale, ma una persona può vivere l’una o l’altra esperienza senza che esse siano interdipendenti.

Spiritualità e religione hanno applicazioni concrete nella vita quotidiana dell’uomo. Attraverso la preghiera e i compiti religiosi, l’uomo trova una modalità di avvicinarsi al suo “creatore” o all’essere trascendente che venera. La spiritualità in una definizione più ampia, influenza l’agire quotidiano anche senza un senso religioso, permettendo così di comprendere il perché le diverse religioni esistano.

## CONCLUSIONE SUGLI ASPETTI DI DEFINIZIONE

Rispetto a questa difficoltà di differenziazione, possiamo percepire alcuni aspetti ricorrenti, rendendo una definizione sempre più attuale e concreta della spiritualità. Essa non è legata a una forma religiosa, mantenendo così anche lo spirito della definizione dell’OMS.

In questo modo, avere una vita spirituale può essere semplicemente vivere con l'idea che ci sia qualcosa che superi la percezione immediata della vita, che le doni un senso e uno scopo. Esso può essere vissuto attraverso la religione, ovvero con una fede definita di riti e pratiche, ma non forzata.

La patologia è una perdita di significati, scopi e di senso per il soggetto, pertanto l'educatore non è un guru, ma colui che indica di rispettare, anzi interrogare ed esplorare la dimensione spirituale dell'utente, cercando così di restituirgli una visione positiva del suo essere.

## BIBLIOGRAFIA

- Adriaanse, H. J. (1991). *Penser la religion: recherches en philosophie de la religion, Volume 15*. Paris: Editions Beauchense.
- Breitbart, W., Gibson, C., Poppito, S.R. e Berg A. (2004). Psychotherapeutic interventions at the end of life: a focus on meaning and spirituality. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 366-372.
- Comte-Sponville, A. (2006). *L'esprit de l'athéisme: introduction à une spiritualité sans Dieu*. Paris: Albin Michel.
- Durkheim, E. (2005) *Le forme elementari della vita religiosa*. Roma: Biblioteca Meltemi Editore.
- Fetzer Institute (1999). *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research*. US Department of Health and Human Services
- Filoramo, G. (1993). *Dizionario delle Religioni*. Torino: Einaudi editore.
- Foucault, C. (1995). *L'art de soigner en soins palliatifs: perspectives infirmières*. Montréal: Les presses de l'université.
- Frick, E., Riedner, C., Fegg, M., Hauf, S. E Borasio G.D. (2006). A clinical interview assessing cancer patients' spiritual needs and preferences. *European Journal of Cancer Care*, 15(3), 238-243
- Hill, P. C. e Pargament, K.I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist*, 58(1),64-74.
- Koenig, H. G., McCullough, M.E. e Larson, D.B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University Press.
- Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. NY, London: The Guilford Press.

Pargament, K.I., Magyar-Russell, G. M. e Murray-Swank, N. A. (2005). The Sacred and the Search for Significance: Religion as a Unique Process. *Journal of Social Issues*, 61(4),665-687.

Réginald, R. e Dézé, C. (1992). *Psychologie et spiritualité: à la recherche d'une interface*, Presses de l'Université Laval,

Saint-Arnaud, J.-G. (2001). *Quitte ton pays: l'aventure de la vie spirituelle*. Ottawa, Canada: Médiaspaul.

Solignac, A.(1953). Spiritualité .1. Le mot et l'histoire. In: M. Viller, F. Cavallera e J. De Guilbert (a cura di) *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique doctrine et histoire*, pp.1142-50, Paris: Editions Beauchesne.