

Una delle chiese
che s'incontrano
lungo il Cammino
di Santiago.



I PELLEGRINAGGI CHE PORTANO ALLA FELICITÀ

Quando affronti un cammino sacro, ti misuri con la tua forza interiore. Chilometro dopo chilometro, ti accorgi che puoi superare le difficoltà, grandi e piccole, della vita

di Francesca Lucati

Senti il bisogno di rinnovare la tua vita? Mettiti in marcia lungo un cammino sacro, cioè un sentiero creato dai pellegrini per raggiungere una meta religiosa. Il più celebre è il [Cammino di Santiago di Compostela, che si snoda per 800 chilometri tra Francia e Spagna](#), ma anche in Italia ci sono parecchie possibilità (una su tutte, la Via Francigena, [retecamminifrancigeni.eu](#)). Della forza rigenerante di questa pratica ci parla lo psicologo Gianni Clemente, coautore con la moglie Elisa Fiora del libro *Psicologia dei cammini sacri* (Youcanprint, 9 €), scaturito da un pellegrinaggio a Santiago compiuto dalla coppia.

CAPISCI VEDENDO

«Il pellegrinaggio a piedi è lento e faticoso, eppure è un metodo efficace per rafforzarti e rigenerarti dal punto di vista fisico, psicologico e spirituale», spiega Gianni Clemente. «[Le ore che trascorri a camminare in uno stato di quiete, solitudine e silenzio – sia esteriore sia interiore – riempiono interamente le tue giornate](#). Dopo un assessment iniziale, nel quale lo spaesamento e la fatica possono prevalere sul resto, cominci pian piano a sentirti tutt'una con il cammino e a provare una forte sensazione di libertà dagli impegni



Sterpeta con l'amica Emilia, lungo il Cammino di Santiago.

della vita "normale". Viaggiando con lentezza, godi anche di un cambio di prospettiva: tutto ciò che di solito non noti – sensazioni fisiche, emozioni, pensieri, stimoli esterni – diventa realmente presente e vero». Giorno dopo giorno, inoltre, sperimenti il valore simbolico della natura, che raggiunge direttamente l'inconscio e quindi ti porta a "capire vedendo anziché pensando", come sintetizza il filosofo e psicoterapeuta Piero Ferrucci. Per esempio, il cielo è simbolo di immaterialità e di assenza di limiti, l'aria di freschezza e purezza, il sole di vitalità, luminosità, calore e benessere profondo. «Anche la strada è ricca di luoghi simbolici, come ponti da attraversare, valichi da superare e torrenti da guardare: vivendoli nella loro pienezza, puoi trarne preziosi spunti di riflessione e trasformazione nella tua vita», spiega l'esperto.

TI RIMETTI IN GIOCO

Affrontare un cammino sacro non è una passeggiata, in nessun senso: «La lontananza da casa e dalle abitudini ti rende vulnerabile», illustra lo psicologo. «Il percorso è faticoso, può nascondere pericoli, e i luoghi di ristoro e riposo non sempre sono accoglienti. **Devi quindi essere disposta a metterti in gioco con molta pazienza, sia nei confronti delle difficoltà e degli imprevisti, sia nell'interazione con gli altri pellegrini che incontri sulla via.** Se ne vale la pena? Assolutamente: ogni giorno affronti e superi delle difficoltà e questo, come afferma Pietro Trabucchi (psicologo dello sport esperto in endurance), produce un senso di piacere. E ti rafforza, facendoti diventare più resistente e resiliente. Non a caso, chi ha affrontato un cammino sacro ne parla come dell'esperienza più significativa e importante della sua vita.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Gianni Clemente
psicologo

Tel. 02-70300159
7 giugno
ore 17-18

starbene psicologia

a Santiago in sedia a rotelle

Sterpeta Fiore, di Barletta, soffre di miopatia muscolare, una malattia rara che porta a un progressivo deficit muscolare. Le sue gambe e le sue mani sono minuscole. La sua volontà però granitica. Come quando ha deciso con la sua amica del cuore, Emilia Gorgoglione, di realizzare il Cammino di Santiago. Su una sedia a rotelle. Lei stessa racconta la sua esperienza in un capitolo del manuale *Guida al Cammino di Santiago per tutti* (Pietro Scidurlo, Luciano Callegari, Terre di mezzo).

«Tutto è iniziato con la lettura del romanzo "L'Alchimista" di Paulo Coelho. Pensieri, emozioni, suggestioni che mi hanno messo sulla strada verso il santuario spagnolo. Perché non sei tu che scegli Santiago, ma è Santiago che sceglie te. Il cammino ha inizio quando in te nascono delle domande, dei dubbi che non hanno ancora un perché. E quando capisci che lo sforzo, la fatica sono poco o niente rispetto alle risposte che puoi trovare lungo il percorso. Soprattutto quando sei una persona come me che vive in una sedia a rotelle.

una sfida alla malattia Credo che la molla a fare questa incredibile esperienza sia stata proprio la mia malattia. L'ho voluta mettere a dura prova. So bene quanto le mie gambe siano deboli, sapevo che non sarebbe stato semplice camminare per chilometri e chilometri. Eppure, con Emilia siamo partite da Puente La Reina, a 672 km da Santiago de Compostela. Mi emoziona ancora pensare al momento della consegna dei documenti d'identità: la "credenziale del pellegrino" rimarrà per sempre nel mio cuore.

alti e bassi, come per tutti No, non è stato semplice arrivare alla fine. Tutte le sensazioni e i dolori provati durante il cammino non mi abbandoneranno mai. Il formicolio in tutto il corpo. La pelle del viso sempre secca. Però nelle mie orecchie risuonava dolce il "Buen camino peregrina!". Ecco, la magia di Santiago: le paure si tramutano in certezze, la forza di andare avanti si trova sempre. Il Cammino di Santiago è la metafora dell'esistenza fatta di fatica, gioia, fede e amore. Sentimenti che condividi con gli altri pellegrini in un "canto" in cui si è tutti uguali. E che ti permettono di riscoprirti».

Sterpeta Fiore, 37 anni
Storia raccolta da Giuseppe Dimiccoli