

Estratti e sintesi della Tesi di Laurea e del libro
“PSICOLOGIA DEI CAMMINI SACRI”

La straordinaria forza rigenerante dei pellegrinaggi a piedi verso Santiago, Roma e Gerusalemme

Doverosa premessa

- Questo testo rappresenta un estratto della **Tesi di Laurea Magistrale in Psicologia** di Gianni, discussa presso l'Università Guglielmo Marconi di Roma e del successivo libro scritto con Elisa dal titolo **“Psicologia dei Cammini Sacri”**.
- L'attenzione per i pellegrinaggi a piedi è sorta durante le prime tappe che abbiamo percorso del Cammino di Santiago di Compostela nel 2007. Entrambi conserviamo la memoria di **un'esperienza inattesa e straordinaria**, come di uno dei momenti di maggiore intensità della nostra vita. Negli anni, abbiamo seguito con passione la letteratura che si riferisce ai pellegrinaggi a piedi, osservando come un gran numero di pellegrini riportino le stesse esperienze e le stesse emozioni che abbiamo avuto la fortuna di poter vivere.
- Dalla nostra personale esperienza e dalle conoscenze acquisite in ambito psicologico e medico, abbiamo intuito come il pellegrinaggio non costituisca solo una **potente metafora di vita**, ma possa divenire un metodo potente per **rafforzare e rigenerare se stessi** dal punto di vista fisico, psicologico e spirituale in un mondo sempre più complesso.
- **Speriamo che questi appunti possano essere di stimolo nel prepararsi a un Cammino o nel ripensare-rimeditare il/i Cammini già percorsi.**
- Nel tempo, sarebbe nostro desiderio, completare ed estendere questi “appunti per il viaggio”, perciò vi invitiamo a visitare il nostro sito internet <http://psicologiacamminisacri.blogspot.it>. Vi saremmo veramente grati se poteste fornirci le vostre impressioni e **raccontare le vostre personali esperienze a proposito, in particolare da un punto di vista psicologico/religioso.**
- Inoltre sono ben accetti consigli e critiche per aiutarci ad approfondire meglio il tema.
- Se desiderate scriverci l'indirizzo e-mail è questo: cammini.sacri@gmail.com
- Se volete, potete anche seguirci su:
 - facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100008325466208> o su
 - twitter <https://twitter.com/CamminiSacri>

Grazie e Buon Cammino

Gianni e Elisa

1. Il Sacro

- Gli antropologi e gli archeologi hanno osservato come le prime forme di religiosità a noi note fossero strettamente connesse al culto dei morti¹. A questo proposito, i reperti relativi alle modalità di sepoltura fanno immaginare come gli uomini antichi concepissero la **morte come un passaggio**.
- Il pensiero della morte è sempre stato per l'uomo motivo di ansia e angoscia nei confronti di un evento futuro, di certo prevedibile, ma incerto nei tempi e nelle modalità. Tale pensiero ha portato l'uomo a porsi **domande sulla propria fine e sul senso della vita**: la paura della morte e l'angoscia che ne conseguono hanno trovato e trovano tutt'oggi risposte nelle **esperienze religiose**².
- **Il concetto di religione si basa sull'esperienza del sacro**, ovvero sull'esperienza dell'uomo che si pone in relazione con il mistero di ciò che è percepito, ma razionalmente inconoscibile.
- Secondo Rudolph Otto (1869-1937) **il sacro può essere inteso come il buono e il bene allo stadio più puro**³. Egli ha riscontrato che in tutte le religioni, il sacro presenta tre caratteristiche tipiche:
 - Il sentimento di essere una creatura.
 - Il *mysterium tremendum et fascinans*: l'uomo al cospetto della divinità prova un misto di terrore e di tremore per ciò che non è conosciuto razionalmente.
 - L'essere divino come completamente 'Altro'.
- L'uomo vive la propria religiosità e la dimensione del sacro attraverso tre modalità: **credenze, pratiche e comportamenti rituali, esperienze spirituali**.
- **Le esperienze spirituali e mistiche permettono di raggiungere stati di coscienza modificati** e, se ripetute nel tempo, **variare i tratti di personalità**. Gli stati di coscienza modificati insorgono in seguito a pratiche quali, per esempio, preghiere ripetute e meditazioni e hanno una durata in genere breve e limitata nel tempo⁴.
- In particolare i riscontri di coloro che hanno vissuto intense esperienze spirituali, permettono di asserire che viene **modificata la modalità di concepire il mondo, instaurandosi un maggior senso di benessere, calma, pace**. Nel complesso, migliora la consapevolezza di sé e del mondo circostante⁵.

¹ Fabbro, 2010, p.21

² Fabbro, 2010, p.21

³ Otto, 1917, p.21

⁴ Fabbro, 2010, p.26

⁵ Fabbro, 2010, p.26

- James osserva come normalmente, nella vita religiosa, i due poli di interesse per l'uomo sono costituiti dalla felicità e dall'infelicità. **Le religioni indicano vie da percorrere che, se seguite, sono in grado di produrre la felicità**⁶.
- Gli uomini hanno solitamente la naturale tendenza a credere in ciò che procura loro felicità, dunque la **felicità diventa una prova della validità della credenza religiosa che l'ha fatta sorgere**⁷.
- La felicità religiosa alla quale James si riferisce si manifesta come **un'emozione invincibile**, che dà **forza, entusiasmo, un potente senso di liberazione** e, nei casi estremi, può giungere a un ottimismo patologico.
- **La pratica di esperienze spirituali e mistiche tocca nel profondo la dimensione affettiva ed emotiva dell'uomo**. Le emozioni hanno il potere di far cambiare le persone e, per questa ragione, sono fondamentali per intraprendere un percorso di crescita personale.
- Da un punto di vista metodologico è importante **distinguere le emozioni dall'umore e le emozioni dai sentimenti**⁸. Le emozioni sono una risposta dell'organismo a determinati stimoli e durano poco. L'umore ha sempre a che fare con la dimensione affettiva, e consiste in un'inclinazione durevole a vivere l'affettività. **L'umore dura di più delle emozioni e può influenzare per più tempo le funzioni cognitive dell'uomo**.
- Occorre specificare anche come **le emozioni non sono nettamente distinte tra di loro**. Se ci osserviamo nelle nostre situazioni quotidiane, vediamo come le emozioni si dispiegano in molteplici tonalità con un continuum di piacere - dispiacere, positività - negatività.
- Alcune emozioni in particolare fanno parte dell'esperienza vissuta dal pellegrino a piedi: entusiasmo, gioia, paura, disgusto.

⁶ James, 1902, p.85

⁷ James, 1902, p.85

⁸ Fabbro, 2010, p.107

2. Pellegrinaggi e ricerca spirituale

- Il pellegrinaggio è una pratica di tipo religioso che si fonda su determinate credenze di natura religiosa e aiuta ad avvicinarsi e a vivere esperienze spirituali.
- Il termine *peregrinatio* nella cultura romana definiva il movimento del **viaggiare all'estero, dell'essere stranieri in viaggio**, mentre *peregrinus* era lo **straniero**⁹.
- Pellegrino è colui che viaggia spinto da motivazioni di ordine spirituale¹⁰.
- Il protagonista del pellegrinaggio è l'uomo che **cerca la sua strada** o meglio che cerca se stesso lungo la via. Questa caratteristica rende il pellegrinaggio un **fenomeno umano universale**, trasversale nel tempo, per culture e religioni, che risale agli albori dell'esperienza umana e che ha a che fare con la dimensione sacra dell'uomo, cioè con lo spazio di collegamento tra l'uomo e la dimensione del Divino.
- La ricerca di tale dimensione che trascende l'esperienza di vita comune implica il **passaggio dallo spazio dell'ordinario allo spazio del sacro**¹¹.
- La spinta a farsi pellegrini si basa sulle credenze e, in particolare, sulla credenza che il divino possa essere incontrato in luoghi particolari.
- I testi della tradizione giudaico-cristiana sono permeati di cammini e di pellegrinaggi, di sentieri e di percorsi compiuti da singoli e da popoli, tanto che non è azzardato affermare che il pellegrinaggio è alla base della tradizione giudaico-cristiana¹².
- Nel mettersi in marcia, ovviamente, vi è sempre un po' di diffidenza e di incredulità, ma proprio in questo dubbio è celata l'opportunità del riscatto. Di certo, all'inizio del pellegrinaggio, c'è soltanto un'avventura con molti rischi e la promessa di un premio, peraltro misterioso.
- Gesù non viene mai presentato nell'atto esplicito di voler partecipare a un pellegrinaggio secondo la modalità che è presentata nel Vecchio Testamento: l'interpretazione comune è che Gesù abbia superato la vecchia modalità di effettuare i pellegrinaggi presentata nell'Antico Testamento, non fermandosi alla pratica in sé, ma intendendola come un **momento di passaggio**¹³.
- Da questo dato potremmo fare discendere l'idea di come il pellegrino nella religione cristiana sia divenuto il **simbolo della ricerca spirituale**.

⁹ Bertinetti, p.1

¹⁰ Bertinetti, p.1

¹¹ Cardini, 2006, p.31

¹² Bertinetti, p.5

¹³ Bertinetti, pag.9

3. Peculiarità dei pellegrinaggi a piedi

- La meta ha una forte valenza di natura spirituale e religiosa¹⁴.
- La modalità con cui si compie il pellegrinaggio, vale a dire il **viaggiare camminando**, può essere intesa come **metafora dello stile di vita**.
- La strada da percorrere è ricca di luoghi simbolici, per esempio ponti da attraversare, valichi da superare, torrenti da guardare. Camminando, i simboli possono esser vissuti nella loro pienezza.
- **La partenza rappresenta il momento del distacco, l'inizio dell'avventura**, il solco tracciato tra la vecchia esistenza e la nuova prospettiva di vita.
- Paradossalmente per poterci guardare dentro in profondità, dobbiamo a volte, allontanarci da noi stessi, compiere un esodo dalle nostre radici.
- Il pellegrino allontanandosi dalla propria casa si rende vulnerabile.
- La **leggerezza del bagaglio** paradossalmente implica, con il tempo, che pure i pensieri divengano leggeri e si scopre spesso, con grande gioia, **che leggeri è meglio**.
- Con il tempo, il pellegrino impara che spesso la stanchezza fisica si accompagna a stati di serenità mentale e di benessere profondo.
- La consapevolezza, che generalmente non è presente nella vita di tutti i giorni, porta il pellegrino a **rivedere il centro di gravità di se stesso e della propria vita**.
- Il silenzio è necessario per generare l'ascolto della mente.

¹⁴ Nieuviarts, 2008, p.26

4. Pellegrinaggi e archetipi

- **Nei pellegrinaggi a piedi si realizza il contatto con una conoscenza intuitiva legata ai simboli tipici del camminare** per lunghi periodi. Per conoscenza intuitiva si intende una conoscenza diretta, non mediata dai classici canali della logica e del ragionamento. Il linguaggio simbolico è il linguaggio della religione e del pellegrinaggio¹⁵.
- Ferrucci osserva che i simboli hanno la proprietà di indirizzare verso contenuti poco o per nulla conosciuti¹⁶. Il simbolo può indurre o essere facilitatore del cambiamento. I simboli hanno il potere di rivolgersi direttamente all'inconscio.
- Durante i pellegrinaggi a piedi, alcuni simboli sono sperimentati giorno dopo giorno: il cielo (immaterialità, assenza di limiti), l'aria (freschezza, purezza), il fiume (abbandono allo scorrere del tempo, al lasciarsi cambiare e plasmare da una forza più grande e più potente), il sole (vitalità, luminosità, calore, benessere profondo), ecc..
- Secondo Jung l'inconscio personale è composto da contenuti personali che in passato, anche per un solo attimo, sono stati consci, mentre **l'inconscio collettivo è composto da contenuti che non fanno parte dell'esperienza personale**, in quanto vissuti in prima persona dal singolo, **ma sono presenti in noi inconsciamente in quanto ereditati**.
- **Gli archetipi** sono il contenuto principale dell'inconscio collettivo¹⁷, ovvero **forme di pensiero elementari e primordiali preesistenti** e, soprattutto, trasversali alle culture e ai tempi del vivere dell'uomo.
- I **simboli di trascendenza** costituiscono i mezzi attraverso i quali i contenuti inconsci penetrano a livello della coscienza, permettendo il processo di integrazione¹⁸.
- Nella prima parte della vita l'uomo è spinto ad allontanarsi dalla sua famiglia di origine e a imparare a contare solo su se stesso, attraverso il **processo di iniziazione**.
- Comunemente accade che **con il passare degli anni una certa scontentezza pervada l'uomo**. Ciò in molte occasioni è di stimolo a lanciarsi in nuove avventure alla ricerca di qualcosa di diverso che dia un **nuovo senso alla vita**. Per procedere in tale direzione è sempre necessaria una certa dose di libertà che permetta di intraprendere i primi passi della nuova strada¹⁹.
- In alcune persone può emergere, oltre ad una generica scontentezza, anche un senso profondo di insoddisfazione e la necessità di doversi confrontare con nuovi scenari di vita interiori, prima ancora che esteriori.

¹⁵ J.D. Clift e W.B. Clift, 1996, p.14

¹⁶ Ferrucci, 1981, p.104

¹⁷ Jung, 1934, p.16

¹⁸ Henderson, 1967, p.133

¹⁹ Henderson, 1967, p.135

- In questi momenti, più che mai, ritorna prepotente **l'ambivalenza dell'uomo**. Egli vive nell'incertezza e nel conflitto²⁰. Prova l'impulso di partire assecondando il desiderio di libertà, ma a questo impulso si contrappone la sicurezza e la disciplina della struttura sociale di sempre, che ricordiamolo, fornisce anche protezione. In questi momenti di *impasse*, possono essere di aiuto i **riti di iniziazione**.
- **Il viaggio del pellegrino**, secondo Pearson, **può essere considerato come un'iniziazione al viaggio spirituale**²¹. Nei tempi, il pellegrinaggio è divenuto un metodo per accedere alla **dimensione spirituale dell'uomo**, vale a dire, alla componente non mortale, quella che può crescere ed evolvere e che può condurre l'individuo a scoprire il senso della vita.
- Il pellegrinaggio presso una meta significativa è uno strumento che da sempre può fungere da iniziazione, ovvero da introduzione alla ricerca di senso profondo nella propria vita.
- La perdita ricercata del controllo che si realizza nell'esperienza del pellegrinaggio a piedi porta nella direzione dello spirito e del mistero liberandoci dai lacci dell'Io che intrappola la vita nell'illusione del controllo a oltranza.
- L'archetipo richiamato dal pellegrinaggio, quando è vissuto, porta a risultati concreti, sentiti e percepiti come importanti da chi ne fa esperienza.
- Durante il pellegrinaggio si compiono solitamente diversi **atti rituali**. La dimensione rituale consente di **rivestire di significati simbolici alcuni elementi della vita** di tutti i giorni.
- Il pellegrino in cammino vive, consciamente o inconsciamente, l'esperienza dell'archetipo del pellegrino mettendosi gradualmente in contatto con una forza misteriosa e potente, che lo investe, che gli trasmette un grande vigore e che, in ultima istanza, cambia la sua vita in meglio.

²⁰ Henderson, 1967, p.139

²¹ Pearson, 1991, p.47

5. Aspetti transpersonali dei cammini

- Paradossalmente, l'aver raggiunto quelli che comunemente sono considerati gli obiettivi di una vita (amore, stima, integrazione, ecc.) genera ciò che non ci si aspettava: noia, tedio, mancanza di significato, inquietudine, vuoto esistenziale. Questi momenti di vuoto non sono necessariamente condizioni patologiche, ma si possono trasformare in punti di passaggio, di presa di coscienza del “bisogno di comprendere il significato della vita”²².
- Lo stato di grazia spesso è descritto come uno stato di estrema leggerezza nei quali ogni passo sembra un levarsi in volo senza fatica²³. Ciò è in contrasto con lo stato di fatica che si accumula dopo intere giornate passate a camminare.
- Il modo stesso di compiere il pellegrinaggio, vale a dire a piedi, porta il pellegrino a vivere per molte ore del giorno in **uno stato di quiete, solitudine e silenzio, sia esteriore che interiore**. La quiete e il silenzio consentono al pellegrino di **regolare il proprio ritmo di respiro**, di conseguire **uno stato di armonia**.
- Nel pellegrinaggio le ore che si trascorrono a camminare riempiono interamente le giornate. Ciò porta il pellegrino a sentirsi un tutt'uno con il cammino e a sperimentare una **forte sensazione di libertà dagli impegni della vita prima del cammino**.
- Il percorso può essere irto di pericoli e i luoghi dove riposarsi e passare la notte possono rivelarsi poco confortevoli. Accade, che proprio ciò che potrebbe apparire un'inutile condizione di sofferenza e di privazione senza alcun ragionevole senso, un'assurdità, diviene per il pellegrino e per il camminatore un'esperienza di liberazione che ha il potere di dare valore ed arricchire la vita²⁴.
- Il pellegrino in cammino rallenta il ritmo di vita e così facendo è nella posizione ottimale per essere presente al tempo che passa.
- Viaggiando piano, tutto ciò che comunemente non entra sotto lo sguardo della nostra attenzione, diventa realmente presente e vero. **Si tratta di un cambio di prospettiva**, che durante un cammino si produce naturalmente nella mente.

²² Assaggioli, 1973, p.85

²³ Gros, 2009, p.181

²⁴ Gros, 2009, p.10

6. Psicologia positiva e del benessere

- La psicologia positiva ha a che fare con la felicità. Vi sono tre componenti di base della felicità che possono essere analizzate e studiate e hanno un valore di natura intrinseca: **L'emozione positiva, il coinvolgimento e il significato**²⁵.
- L'**emozione positiva** permette di vivere una vita piacevole. Il **coinvolgimento** ha a che fare con l'esperienza ottimale anche definita esperienza di flusso, ovvero il sentirsi un tutt'uno con l'attività che si sta svolgendo e che dunque ci assorbe completamente. La terza componente della felicità è il **significato**. Tale componente si riferisce al significato della vita, ovvero a qualcosa di decisamente più grande di noi. Ciò è solitamente rappresentato dall'adesione a un'istituzione positiva che può essere la religione, la politica, l'educazione, la famiglia²⁶.
- Vi sono cinque elementi che contribuiscono al benessere: emozione positiva, coinvolgimento, significato, realizzazione, relazioni positive.
- Seligman descrive le potenzialità personali o punti di forza (*signature strengths*) suddividendoli in gruppi, in "famiglie di potenzialità" come segue²⁷: **Saggezza e Conoscenza** (Curiosità, Amore per l'apprendimento, Discernimento, Ingegnosità, Intelligenza sociale, Lungimiranza), **Coraggio** (Valore e audacia, Perseveranza, Integrità), **Umanità e amore** (Gentilezza e positività, Capacità di amare e di lasciarsi amare), **Giustizia** (Senso civico, Imparzialità ed equità, Leadership), **Moderazione** (Autocontrollo, Prudenza, Cautela, Umiltà e modestia), **Trascendenza** (Capacità di apprezzare bellezza ed eccellenza, Gratitudine, Speranza, Spiritualità, Attitudine al perdono e alla compassione, Vitalità).
- Per affrontare un lungo pellegrinaggio a piedi occorre molta **pazienza**, sia nell'interazione sociale con le persone che si incontreranno, sia nei confronti delle difficoltà e degli imprevisti nei quali si incapperà lungo il cammino.
- La pazienza fa parte delle potenzialità umane che riguardano principalmente il rapporto con gli altri esseri umani²⁸, ma anche con gli eventi, in particolare quelli spiacevoli e fastidiosi. La pazienza include la capacità di ritardare nel tempo la propria reazione istintuale nei confronti di eventi avversi.
- L'atto di camminare, da una parte richiede forze ed energie fisiche, dall'altra è una fonte di energia e di vitalità. I pellegrini a piedi dopo alcuni giorni di cammino hanno la sensazione di esistere e sentono la propria solidità ben radicata a terra. Percependo la propria consistenza, si incrementa il proprio senso di controllo.

²⁵ Seligman, 2011, p.23

²⁶ Seligman, 2011, p.25

²⁷ Seligman, 2011, p.347

²⁸ Seligman, 2011, p.358

- I pellegrinaggi a piedi grazie alle difficoltà che si incontrano rappresentano un'opportunità di rigenerazione. L'idea del cambiamento e della rigenerazione sono essenziali in ogni esperienza di pellegrinaggio.
- La trasformazione che avviene nel cammino a piedi aiuta ad aumentare il senso di controllo andando contro le caratteristiche e gli aspetti difensivi tipici di coloro che hanno un basso senso di controllo: la rigidità, la dipendenza da altri, il ricorso ad alibi, il rifiuto delle proprie responsabilità, la ricerca di soluzioni magiche e la perdita della propria autonomia personale²⁹.
- Si può ipotizzare allora che l'esperienza del cammino a piedi aiuti a costruire invece **modelli positivi che favoriscono resistenza e resilienza**. Il pellegrinaggio a piedi diventa quindi l'occasione per un bagno di realtà.
- Per motivazione intrinseca si intende **l'automotivazione**, che è fondata su basi biologiche, sul piacere di sentirsi capaci³⁰. Se facciamo qualcosa, non perché siamo obbligati o semplicemente dobbiamo farlo, ma lo facciamo perché ci piace, indipendentemente dal fatto che riceveremo gratificazioni o incentivi di qualche genere, allora siamo di fronte a un comportamento generato da una motivazione intrinseca³¹.
- Il pellegrino che marcia ogni giorno affronta e supera delle difficoltà: ciò genera un senso di competenza ed efficacia, che ha valore in sé. **Il superare le avversità, come afferma Trabucchi, produce un senso di piacere che non dipende da null'altro e basta a se stesso, ma che rafforza il pellegrino, che lo fa diventare più resistente e resiliente.**
- J.D. Clift e W.B. Clift osservano come i racconti dei pellegrini riportino spesso **esperienze di gioia** la quale spesso viene associata a momenti particolari di grazia di Dio³².
- Ferrucci descrive la **gioia come uno stato d'animo positivo e felice**, che è alla base della gentilezza³³. In particolare, la ricerca ha evidenziato come lo stato di grazia si raggiunge quando l'essere di un individuo è coinvolto in un'attività che richiede disciplina, attenzione e passione. Tuttavia, per sperimentare la gioia, lo stato di grazia o di *flow* non è sufficiente. Serve infatti anche la disposizione di base, che è qualcosa che ha a che fare con i sentimenti più che con le emozioni³⁴.
- Da evidenziare ancora che le esperienze tristi o il dolore non escludono la compresenza della gioia.
- **La gioia è associata a stati in cui è presente la gratitudine**, cioè uno stato in cui le persone tendono a essere non degli avversari in concorrenza con gli altri, ma degli amici.

²⁹ Trabucchi, 2007, p.70

³⁰ Trabucchi, 2012, p. 65

³¹ Trabucchi, 2012, p. 67

³² J.D. Clift e W.B. Clift, 2004, p.11

³³ Ferrucci, 2004, p.201

³⁴ Ferrucci, 2004, p.204

Riferimenti e biografia

Studi e monografie

- R. ASSAGGIOLI, *L'atto di Volontà*, Roma, Astrolabio, 1973.
- R. ASSAGGIOLI, *Lo Sviluppo Transpersonale*, Roma, Astrolabio, 1988.
- F. BALBO, R. BERTOGLIO, *A Piedi verso Gerusalemme*, Bologna, Edizioni Dehoniane, 2006.
- A. BERTINETTI, *Il pellegrinaggio, fenomeno umano universale, nella sua dimensione storico-sociologica ed autenticamente religiosa*, Torino: sussidio pubblicato sul sito <http://www.odpt.it>
- E. BIANCHI, *Lessico della Vita Interiore. Le Parole della Vita Interiore*, Milano, RCS Libri, 1999.
- F. CARDINI, *Monti Sacri e Sacri Monti*, 2006 In A. Diano, L. Lupi (a cura di), *Tra monti sacri, 'sacri monti' e santuari: il caso veneto; atti del convegno di studi, Monselice, 1 - 2 aprile 2005*, Padova: Il Poligrafo, pp. 31-38.
- J.D. CLIFT, W.B. CLIFT, *The Archetype of Pilgrimage. Outer Action with Inner Meaning*, Eugene, Paulist Press, 1996.
- F. FABBRO, *Neuropsicologia dell'Esperienza Religiosa*, Roma, Astrolabio, 2010.
- P. FERRUCCI, *La Forza della Gentilezza*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2004.
- F. GROSS, *Andare a Piedi. Filosofia del camminare*, Milano, Garzanti Libri, 2009.
- M. HARUKI, *L'arte di correre*, Torino, Giulio Einaudi Editore, 2007.
- J.L. HENDERSON, *Miti Antichi e Uomo Moderno* in AA.VV. *L'uomo e i suoi simboli*, Milano, TEA Tascabile degli editori associati, 1980, (1967).
- W. JAMES, *The varieties of Religious Experience. A study in Humane Nature*, Boston, 1902. Trad. It. *Le varie esperienze dell'esperienza religiosa. Uno studio sulla natura umana*, Brescia, Editrice Morcelliana, 1998.
- C.G. JUNG, *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*, Zurich, Rascher Verlag, 1928. Trad. It. *L'io e L'inconscio*, Torino, Bollati Boringhieri, 2012.
- C.G. JUNG, *Über die Archetypen des kollektiven Unbewussten*, Zurich, 1934. Trad. It. *Gli Archetipi dell'inconscio collettivo*, Torino, Bollati Boringhieri, 2012.
- C.G. JUNG, *Psychologie und Religion*, Zurich, Rascher & Cie, 1940. Trad. It. *Psicologia e Religione. Saggio d'interpretazione psicologica al dogma della trinità*, Torino, Bollati Boringhieri, 2013.
- C.G. JUNG, *Introduzione all'Inconscio* in AA.VV. *L'uomo e i suoi simboli*, Milano, TEA Tascabile degli editori associati, 1980, (1967).
- S.B. KOPP, *If you Meet the Buddha on the Road, Kill Him, The Pilgrimage of Psychotherapy Patients*, Palo Alto, Science and Behaviour Book Inc., 1972. Trad. It. *Se Incontri il Buddha per la Strada Uccidilo. Il Pellegrinaggio del Paziente nella Psicoterapia*, Roma, Case Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, 1975.
- R. MACFARLANE, *Le antiche vie. Un elogio del camminare*, Torino, Giulio Einaudi Editore, 2012.

- J. NIEUVIARTS, *Nomads. Le Petit Livre du Marcheur et du Pelerin*, Bayard, Parigi, 2008 Trad. It. *Con il passo del Pellegrino. Manuale per chi Cammina*, Magnano, Edizioni Qiqajon, 2011.
- R. OTTO, *Das Heilige*, Breslau, 1917. Trad. It. *Il Sacro*, Milano, SE, 2009.
- C.S. PEARSON, *The Hero Within. Six Archetypes we live by*, San Francisco, Harper & Row, 1989 Trad. It. *L'eroe dentro di noi. Sei Archetipi della nostra vita*, Roma, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, 1989.
- C.S. PEARSON, *The Hero Within. Awakening the Heroes Within. Twelve archetypes to help us to find ourselves and transform our world*, San Francisco, Harper Collins, 1991 Trad. It. *Risvegliare l'eroe dentro di noi. Dodici archetipi per trovare noi stessi*, Roma, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, 1992.
- J. C. RUFIN, *Il cammino immortale. La strada per Santiago*, Milano, Adriano Salani Editore, 2013.
- H. D. THOREAU, *Walking*, 1862 Trad. It. *Camminare*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2009.
- P. TRABUCCHI, *Resisto Dunque Sono*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2007.
- P. TRABUCCHI, *Perseverare è Umano*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2012.
- U. VANNI, *Con Gesù verso il Padre. Per una Spiritualità della Sequela*, Roma, Edizioni ADP, 2002.
- R. WEBER, *Perché corriamo?*, Torino, Giulio Einaudi Editore, 2007.