



TRE STUDI SUGLI EFFETTI DEL
ROSARIO SULLA PSICHE



Romolo Giovanni Capuano

AGOSTO 2025



1. Rosario e salute

A dispetto delle tendenze secolarizzanti sempre più forti della nostra epoca, in ambito sociologico e psicologico sono in costante crescita gli studi che indagano i rapporti tra preghiera e benessere/salute. Questi studi riportano spesso una correlazione positiva tra l'atto del pregare e alcune variabili legate alla salute al punto che, sebbene correlazione non significhi causazione, diversi di essi concludono che pregare fa bene alla salute.

Più contenuti numericamente sono, invece, gli studi che indagano se e come la pratica rituale del rosario abbia effetti positivi sulla salute. Uno di questi è stato condotto da un gruppo di ricercatori che gravitano intorno all'Institute for Social Medicine, Epidemiology and Health Economics di Berlino ed è stato pubblicato nel 2025 sul *Journal of Religion and Health*.

Tra giugno e settembre 2022, i ricercatori hanno condotto un'indagine online somministrando un questionario a un campione di 164 soggetti dediti alla recita del rosario. Di questi, il 92% erano cattolici e il 61% donne. Il questionario comprendeva domande su aspetti sociodemografici (anno di nascita, sesso biologico, istruzione, lavoro, religione ecc.), pratica del rosario (frequenza, contesto, motivazione, esperienze positive o negative durante la preghiera ecc.), benessere (condizioni di salute), livello di religiosità e spiritualità, fiducia transpersonale (fiducia nell'esistenza di un ente trascendente) e significati spirituali che la religione conferisce alla vita.

La maggioranza dei partecipanti ha dichiarato di essere molto religiosa/spirituale (36%) o abbastanza religiosa/spirituale (47%). Ha dichiarato poi di pregare il rosario ogni giorno o più giorni alla settimana e ha espresso una fiducia transpersonale alta o molto alta. Infine, ha affermato di vivere la preghiera come una pratica calmante e rilassante, che rallenta la respirazione e aumenta la consapevolezza.

Dopo aver analizzato i dati, gli studiosi hanno rilevato una correlazione precisa tra livelli di religiosità/spiritualità e benessere nei soggetti che hanno dichiarato di aver vissuto esperienze positive durante la recita del rosario. Ciò li porta a ritenere che le esperienze di preghiera positive soggettivamente percepite possono agire come un amplificatore o come una conferma emotiva della "giustizia" o "efficacia" della propria fede e proprio questa amplificazione può avere un effetto di rafforzamento della relazione tra religiosità/spiritualità e benessere.

Quest'ultimo punto mi sembra il più discutibile. Se alla preghiera segue una sensazione di benessere, ciò non vuol dire che la divinità alla quale si rivolge la preghiera esista davvero. Sono molte le persone che traggono conclusioni errate seguendo questa logica. La sensazione di benessere è un'esperienza soggettiva che non può mai comprovare una situazione oggettiva come l'esistenza o no di un Dio. Dal vissuto personale e soggettivo del credente non può mai derivare l'attestazione "scientifica" della "verità" di una religione, per quanto intenso e coinvolgente esso sia. Se credo fortemente nell'esistenza degli unicorni e tale credenza mi fa stare bene, ciò non significa che gli

unicorni esistano davvero. È però comprensibile che una convinzione del genere possa, a sua volta, rafforzare la relazione tra religiosità/spiritualità e benessere, sebbene tale rafforzamento debba, ovviamente, intendersi esclusivamente in chiave psicologica.

Lo studio dei ricercatori dell'Institute for Social Medicine, Epidemiology and Health Economics di Berlino ha numerosi limiti, per lo più dichiarati dagli stessi autori. Ad esempio, il numero relativamente basso di soggetti coinvolti; il fatto che i soggetti siano stati reclutati solo online, trascurando tutti coloro che pregano il rosario ma non hanno una presenza in rete; il fatto che tra il 15 e il 25% dei partecipanti non abbia completato il questionario; limiti statistici di vario tipo. Inoltre, l'assenza di un gruppo di controllo, associata alla già menzionata scarsa significatività e rappresentatività del campione, rende davvero problematico ricavare esiti di rilievo dalla ricerca. Sicuramente, non è possibile trarre conclusioni in termini di causazione.

Il lettore ingenuo che ha scarsa familiarità con la metodologia di questi studi può trarre facilmente la conclusione che “il rosario fa bene”. La situazione è molto più complessa e chiama in causa la già citata confusione tra correlazione e causazione e l'esistenza di variabili intervenienti o spurie non indagate dalla ricerca: ad esempio, il credente che pratica la recita del rosario potrebbe seguire uno stile di vita che favorisce la salute fisica e mentale, variabile che, quindi, potrebbe essere la vera “causa” dello stato di benessere.

Si tratta di una situazione che si verifica spesso in questo tipo di ricerche. Per molti fedeli, però, la tentazione di legittimare le proprie credenze con il ricorso “alla scienza” è fortissima.

La scienza, però, è ben altro e non può essere convocata in soccorso delle proprie convinzioni solo quando fa comodo, cioè quando sembra sostenere quelle convinzioni, per poi essere dimenticata o disprezzata quando, invece, quelle convinzioni sembra minarle.

Fonte

Michael Teut, Benno Brinkhaus, Barbara Stöckigt, Sylvia Binting, Michael K. Elies, Christian Zwingmann e Florian Jeserich, 2025, “Religion, Spirituality, Well-Being and Praying the Rosary: Results of a Cross-Sectional Study from Germany”, *Journal of Religion and Health*, vol. 64, n. 2, pp. 1195–1221.



2. Rosario e psichedelia

Il rosario produce effetti psichedelici su chi lo pratica? Sembrerebbe di sì.

Si parla di “effetto psichedelico” quando una sostanza, una pratica, un’esperienza è in grado di modificare temporaneamente la psiche, provocando stati alterati di coscienza, allucinazioni, sensazioni di derealizzazione (percezione alterata del mondo esterno, che appare irreali o come separato dalla persona) ecc. Tradizionalmente, questi effetti sono associati all’uso di sostanze psicotrope (droghe di vario tipo), ma ognuno di noi può fare esperienza di percezioni psichedeliche, ricorrendo anche a pratiche apparentemente banali come il rosario.

Uno studio condotto nel 2021 da vari autori e pubblicato sul *Journal of Religion and Health* ha inteso esplorare gli effetti percepiti della recita del rosario su alcune dimensioni come la salute, il benessere, la spiritualità e la religiosità. Sono state somministrate interviste semi-strutturate a dieci soggetti (sei donne e quattro uomini), tutti tedeschi, di fede cattolica e dediti alla recita del rosario da almeno sei mesi, selezionati attraverso una procedura di campionamento a palla di neve, una tecnica non probabilistica utilizzata quando è difficile identificare e raggiungere i membri di una popolazione specifica. In questo tipo di campionamento, si contattano alcuni soggetti che fanno parte del gruppo target e si chiede loro di segnalare altri membri conosciuti, i quali, a loro volta, ne segnalano altri, creando un effetto “palla di neve” che cresce progressivamente in ragione del coinvolgimento di nuovi partecipanti tramite segnalazioni.

Parte delle domande rivolte ai soggetti hanno riguardato gli effetti psicologici e sulla salute della recita del rosario. I soggetti hanno dichiarato di percepire durante la preghiera sensazioni di tranquillità, pace interiore e rilassamento. Ma anche di aver sperimentato uno stato profondo di *trance* e di sintonia con la natura e il mondo esterno, sia a un livello conscio che a un livello inconscio.

Ripetere più volte le stesse preghiere con l’aiuto di uno strumento materiale quale i grani del rosario (dimensione aptica) sembra aver indotto nei soggetti dello studio una sensazione di profondità spirituale propedeutico all’incontro con il sacro e la divinità.

Questa sensazione di trance è perdurata anche dopo il termine della recita del rosario. Al punto che i soggetti hanno affermato di aver raggiunto nella vita una tranquillità interiore che ha consentito loro di affrontare (*coping*) momenti critici che, di solito, destabilizzano gli individui.

Tale tranquillità, secondo i soggetti intervistati, ha consentito loro anche di ridurre lo stress, l’ansia e la sofferenza interiore.

Infine, la preghiera del rosario è stata definita come utile per promuovere un atteggiamento di accettazione, umiltà e devozione nei confronti della vita.

Lo studio dei ricercatori del *Journal of Religion and Health* presenta ovvi limiti. In particolare: la natura meramente esplorativa della ricerca, l’esiguo numero di soggetti coinvolti (che rende impossibile generalizzare gli esiti della ricerca), l’assenza di un gruppo

di controllo (composto non solo da non religiosi, ma anche da credenti di altre denominazioni e religioni).

Nonostante ciò, sono evidenti gli effetti di natura psichedelica che la recita del rosario sembra avere su chi vi si dedica con solerzia e costanza. Lo stato di trance dichiarato, l'esperienza di sintonia con la divinità e la natura, la sensazione di pace e tranquillità, se non di fuoriuscita dal mondo ordinario, sono fenomeni spesso riconosciuti da chi fa uso di sostanze psicotrope e che possono essere sperimentati anche da chi recita il rosario quotidianamente o quasi.

Una scoperta sorprendente per chi è abituato ad associare il rosario a pratiche di vecchie beghine intristite dalla vita. Sì, il rosario può produrre effetti psichedelici al pari di tante "pericolose" sostanze psicotrope e di celebrate esperienze di meditazione giudicate *cool* solo perché hanno origine in paesi esotici.

Fonte

Barbara Stöckigt, F. Jeserich, H. Walach, M. Elies, B. Brinkhaus, M. Teut, 2021, "Experiences and Perceived Effects of Rosary Praying: A Qualitative Study", *Journal of Religion and Health*, vol. 60, n. 6, pp. 3886–3906.



3. Le scienze umane e il rosario

Sebbene in aumento, studi e ricerche sugli effetti psicologici e sociali del rosario, in particolare sulla salute e sul benessere, sono sicuramente in numero inferiore rispetto agli studi sugli effetti di altre pratiche religiose. Perché?

Secondo gli autori di “Is the Rosary Still Relevant? Exploring its Impact on Mental Health and Well-Being: A Multinational Study”, articolo pubblicato sul *Journal of Religion and Health*, è probabile che pratiche come la mindfulness, la meditazione trascendentale o lo yoga siano percepite come più “affascinanti” in Occidente perché avvolte da un alone di misticismo esoterico a differenza del rosario, che sconta la pecca di essere associato alle generazioni più anziane, a una mentalità antiquata e a una religiosità superata, addirittura imbarazzante, e che non gode della buona reputazione e del favore culturale di cui beneficiano le forme orientali importate più di recente.

Un'altra ragione è che alcune pratiche più *à la page* sono meno ritualizzate e meno inserite in tradizioni percepite come repressive e troppo esigenti. Inoltre, sembrano aprire a modalità spirituali più “inclusive”, ma anche a forme di connessione religiosa “senza adesione” e quindi meno impegnative.

Un ruolo importante, infine, è certamente svolto da mass e social media che esaltano le pratiche orientaleggianti come se in esse vi fossero messaggi più *cool* e alla moda. Insomma, come soleva dire Tacito, *omne ignotum pro magnifico*: tutto ciò che non conosciamo o conosciamo appena ci sembra straordinario, mentre ciò che è noto per tradizione appare bolso, noioso, insensato.

Per rimediare, in parte, alla carenza di studi in argomento, gli autori citati hanno condotto una ricerca, con metodi sia quantitativi sia qualitativi, in Italia, Polonia e Spagna, paesi a maggioranza cattolica, su un campione di 361 soggetti dediti al rosario, campione formato contattando persone coinvolte in movimenti cattolici e gruppi di devozione. Il campione era composto in prevalenza da persone di età superiore ai 60 anni (31,8%); il 26,8% da soggetti di età superiore ai 50 anni. Complessivamente, quasi il 59% dei partecipanti al sondaggio aveva più di 50 anni.

Le donne costituivano il 71% dei partecipanti e, per quanto riguarda il livello di istruzione, quasi due terzi (62,2%) del campione era composto da soggetti con elevato livello di istruzione. Questo dato è interessante perché contraddice l'idea che la recita del rosario debba essere associata solo a persone con un retroterra culturale inferiore, se non elementare.

La ricerca è stata concepita nell'ambito di un programma che il gruppo di studio ha portato avanti negli ultimi anni su religione, salute e benessere. La domanda principale da cui ha mosso i passi lo studio era: in che misura la recita del rosario è associata al benessere soggettivo generale di chi lo pratica?

I risultati hanno rivelato che chi recita il rosario si sente meglio, riesce ad affrontare le avversità, si sente più forte, prova maggiore serenità ed è più empatico. Dallo studio

emerge anche che il rosario non è solo una pratica individualistica, chiusa nella propria intimità, ma è associata a una maggiore sensibilità verso gli altri e può contribuire a una maggiore integrazione sociale. Inoltre, l'analisi qualitativa delle domande evidenzia l'effetto protettivo percepito di questa preghiera, che funge da fonte di pace interiore e da meccanismo di *coping* nei momenti di difficoltà.

Per stessa ammissione degli autori, comunque, le correlazioni positive tra il rosario e le variabili citate sono moderate. La ricerca, inoltre, sconta difetti propri di altri studi: l'assenza di un gruppo di controllo, la scarsa significatività e rappresentatività del campione, la confusione tra correlazione e causazione, la possibile esistenza di variabili intervenienti o spurie ecc.

In conclusione, gli autori si augurano che più robuste ricerche esplorino maggiormente in profondità la dimensione psicologica e sociale del rosario, oggetto culturale ingiustamente sottovalutato che, ancora oggi, vanta milioni di persone che lo recitano in tutto il mondo.

Riferimento

Lluís Oviedo, Berenika Seryczyńska, Magdalena Jelińska, Piotr Roszak, Josefa Torralba, Alfonso M. A. Bruno, 2025, "Is the Rosary Still Relevant? Exploring its Impact on Mental Health and Well-Being: A Multinational Study", *Journal of Religion and Health*, vol. 64, n. 2, pp. 1173-1194.