

## *What do you believe?*

### **Psicologia della religione, psicologia dell'ateismo**

Leggiamo spesso negli scritti di psicologia della religione che la disciplina in quanto tale si occupa di studiare atteggiamenti, comportamenti, credenze, sia delle persone che affermano di aderire a una fede religiosa, sia di coloro che, pur essendo cresciuti in un contesto che li ha “educati” all’esperienza di fede, se ne sono distaccati e negano una qualsiasi forma di credenza in Dio. Nonostante queste affermazioni, è però raro trovarsi di fronte a ricerche e studi in psicologia della religione che abbiano approfondito la “fede” degli atei. Su questo argomento, è stato recentemente pubblicato sulla rivista dell’APA, *Monitor on psychology*, luglio/agosto 2020 (pp. 54-57), un interessante intervento dal titolo “What do you believe?” (“In cosa credi?”).

L’articolo segnala la crescita costante della percentuale di persone che negli Stati Uniti, secondo le ricerche del *Pew Research Center*, nell’anno 2018<sup>1</sup> si dichiarano atei o agnostici e tutto questo nonostante che in quella nazione il motto ufficiale sia “In God we trust”. I dati sono in aumento, anche se forse sottostimati perché, negli USA, esiste una qualche disparità di trattamento verso le persone non credenti e, per questo motivo, molti degli intervistati potrebbero essere portati a non dichiararsi. Nell’articolo vengono esaminati tre aspetti che caratterizzerebbero il comportamento dei non credenti: a.) in queste persone ci sarebbe uno stretto legame tra la tendenza alla non credenza e il pensiero analitico; b.) il loro stato di salute sarebbe peggiore di quello dei credenti; c.) i comportamenti prosociali sarebbero maggiormente collegati alle persone credenti.

Miguel Farias, professore di psicologia presso la Coventry University (GB), è co-autore di un programma triennale di ricerca dal titolo *Understanding Unbelief* che ha studiato i non credenti di diversi ambiti culturali e nazionalità (Brasile, Cina, Danimarca, Giappone, Gran Bretagna e Stati Uniti). Il gruppo di ricerca ha scoperto che solo una piccola parte dei non credenti utilizza, per definirsi, i termini “ateo” e “agnostico”; spesso preferiscono avvalersi di definizioni quali: “non-religioso”; “spirituale ma non religioso”; “secolare”; “umanista”; “libero pensatore”. Negli USA, per esempio, solo il 39% delle persone che affermano di non credere in Dio, descrivono sé stessi come atei.

Nonostante l’eterogeneità delle definizioni, i ricercatori hanno provato a verificare alcune “convinzioni” circa le caratteristiche della psicologia del non credente. La prima convinzione diffusa, peraltro mai dimostrata, vorrebbe un collegamento tra il pensiero analitico e la propensione all’ateismo: spesso gli atei convinti, quale ad esempio il biologo evoluzionista Richard Dawkins, argomentano che chiunque abbia capacità di pensiero critico dovrebbe rifiutare la religione. Questa affermazione si basa sulla convinzione che le persone con sviluppate capacità analitiche hanno maggiori possibilità di essere non credenti poiché confidare in un potere superiore richiede di “avere fede” in qualcosa che non può essere dimostrato. Contro questo argomento ci sarebbe l’atteggiamento dei credenti che, più inclini al pensiero intuitivo, si fidano più del loro istinto e sono certi che dio esiste anche in assenza di concrete evidenze. Farias<sup>2</sup> ha esaminato il pensiero in due diversi gruppi: il primo costituito da pellegrini spagnoli e il secondo composto da comuni adulti inglesi. In entrambi i gruppi, i ricercatori non trovarono associazioni tra il pensiero intuitivo e la fede religiosa. In un altro esperimento, Farias, utilizzò la neuro-stimolazione per inibire nei partecipanti le loro capacità cognitive, i pensieri intuitivi e i comportamenti impulsivi: se la fede fosse associata al pensiero intuitivo, provocarne l’inibizione cognitiva avrebbe dovuto rendere le persone più scettiche nei confronti delle credenze soprannaturali. Ma i ricercatori scoprirono che l’esperimento non produceva effetti sulla fede religiosa e, di fatto, i dati suggeriscono che non c’è nessuna associazione tra il pensiero analitico e l’ateismo o l’agnosticismo.

Altri risultati hanno rafforzato questa conclusione; Will Gervais<sup>3</sup>, professore di psicologia dell’Università del Kentucky, con alcuni colleghi ha analizzato un campione globale di oltre 13 paesi per esplorare le connessioni tra fede e riflessione cognitiva. I risultati hanno evidenziato la presenza di un modesto collegamento tra ateismo e capacità cognitive in soli tre paesi: Australia, Singapore e Stati Uniti. Pur non essendoci evidenze scientifiche sulla propensione degli atei ad essere analitici, potrebbe essere vero che siano più portati ad abbracciare una visione scientifica del mondo. Così come le persone religiose spesso si rivolgono alla loro fede per far fronte allo stress e all’ansia, Farias<sup>4</sup>

si è chiesto se, durante un periodo di stress, i non credenti potessero, analogamente ai credenti, riporre la loro “fede” nelle scienze. Egli ha confrontato due gruppi di vogatori professionisti in procinto di impegnarsi il primo in una competizione ad alto stress e il secondo in una sessione di allenamento. In entrambi i gruppi era presente un basso livello di religiosità, ma il gruppo maggiormente stressato risultava avere una fede più forte nella scienza rispetto a quello impegnato nel semplice allenamento. In un secondo esperimento, Farias chiese ai soggetti di pensare al fatto di essere mortali, perché questa situazione spinge le persone a difendere il proprio sistema di credenze. Il gruppo in esame riportò una fiducia nella scienza quanto il gruppo di controllo. Insieme, questi risultati suggeriscono che la scienza, come la religione, può essere fonte di significato per le persone, senza che si possa discriminare quale delle due lo sia in maniera più efficace. Anche altre ricerche suggeriscono che i non credenti possano trovare lo scopo della loro vita nella scienza e nella natura. Uno studio di Jesse L. Preston<sup>5</sup>, Università di Warwick (GB), trovò che mentre le persone religiose citano eventi religiosi come fonte di spiritualità, i non credenti riportano come esperienze spirituali quelle collegate alla natura, alle scienze, alla meditazione o alle cosiddette “peak experiences”<sup>6</sup>. Pur riconoscendo che l’origine delle esperienze spirituali fossero differenti, vi era un fattore comune: sia le persone religiose che quelle non religiose provavano sentimenti di stupore e soggezione di fronte a queste esperienze.

Ora la domanda che ci si può porre è se queste esperienze spirituali che le persone non credenti possono sperimentare siano benefiche per la loro salute (come accade per le esperienze religiose dei credenti). Ci si è posti questo interrogativo perché una gran parte delle ricerche indica che l’appartenenza a un’organizzazione religiosa e la partecipazione ai riti religiosi siano associate a un migliore stato di salute. Secondo David Speed<sup>7</sup>, la logica conseguenza di queste ricerche è che, se la religione fa bene, gli atei dovrebbero essere meno sani. Utilizzando i dati della *General Social Survey* del 2008<sup>8</sup>, Speed confronta le persone che affermano di credere o di non credere in Dio e trova in entrambi i gruppi dichiarazioni simili circa la propria salute. Da un approfondimento di questi dati risulta che le persone che hanno detto di non credere in Dio ma riferiscono una partecipazione atipicamente elevata a eventi religiosi (per esempio assistono alle funzioni su pressione familiare o sociale) hanno anche segnalato un peggioramento della loro salute generale. Quindi non ci sarebbe un intrinseco beneficio derivante dalla partecipazione ai riti religiosi o dalla preghiera ma sarebbe necessaria “una giusta mentalità” per ottenere dei giovamenti. Nei casi in cui la salute viene influenzata dalla religione, si è ritenuto che la fede in sé potrebbe essere meno significativa che non tutto quello che vi fa da contorno. Rivedendo la letteratura sui benefici del credo religioso, Galen<sup>9</sup> trovò che molti di questi potrebbero essere ascritti a fattori quali l’impegno sociale o al fatto di far parte di una rete sociale di supporto. Ma, così come le persone religiose traggono vantaggio dall’affiliazione a un gruppo religioso, ugualmente gli atei che partecipano a gruppi omogeni per orientamento, quali organizzazioni umanitarie o alleanze ateiste, sperimentano un maggior benessere di coloro che non vi prendono parte. Sempre secondo Galen l’ingrediente speciale (che migliora la salute) non è la fede religiosa, ma l’essere in un gruppo supportivo di persone che la pensa allo stesso modo. In altri lavori, Galen<sup>10</sup>, suggerisce che avere forti convinzioni circa la propria visione del mondo potrebbe essere più importante dello specifico oggetto del credere. Egli ha trovato che sia i credenti che gli atei convinti, hanno riferito un benessere generale maggiore rispetto a coloro che erano insicuri o confusi riguardo alla loro fede in Dio perché queste persone potrebbero provare una certa quantità di ansia o di angoscia per la mancanza di coerenza.

Una salute migliore non è l’unico effetto positivo attribuito alla religione. Le ricerche suggeriscono che la fede è collegata anche a comportamenti prosociali come il volontariato e la beneficenza. Ma come per la salute, il lavoro di Galen suggerisce che i benefici prosociali hanno più a che fare con l’appartenenza a un gruppo che con il credo religioso o all’appartenenza a uno specifico gruppo religioso. Tuttavia una differenza emergerebbe tra credenti e non credenti: mentre le persone religiose sono più propense a fare volontariato o donare per cause caritatevoli legate alle loro convinzioni, gli atei sembrerebbero essere generosi verso una gamma più ampia e diversificata di cause e gruppi<sup>11</sup>. Sono state evidenziate altre similitudini tra le persone non religiose e quelle religiose: nel progetto *Understanding Unbelief*, Farias e i suoi colleghi, hanno scoperto che in tutti i sei paesi oggetto dei loro studi sia i credenti che i non credenti citavano la famiglia e la libertà come valori fondamentali sia per la loro vita che per il mondo. Il gruppo di ricerca trovò dati in grado di contraddire la posizione secondo cui gli atei pensano che vivere non abbia uno scopo. Verificarono che, tra i non credenti di

ogni paese, la convinzione secondo la quale l'universo sia in definitiva privo di significato fosse una visione di minoranza. Per i non credenti è più probabile che il significato provenga da dentro che dall'alto. Ancora una volta attingendo ai dati dal file *General Social Survey*, Speed e collaboratori constatarono che, negli USA, la propensione negli atei e nei non affiliati a una religione a credere che la vita non avesse senso fosse simile a quella delle persone religiose o cresciute con un'affiliazione religiosa. Tuttavia atei e non affiliati erano più orientati a ritenere che il significato della vita fosse auto-prodotto: non avevano bisogno di un potere superiore che dicesse loro di amare i propri famigliari o di lavorare intensamente o di essere una brava persona.<sup>12</sup>

Secondo Gervais, né i credenti né i non credenti possono rivendicare un più alto livello morale perché se si restringe il campo, le religioni potrebbero essere state determinanti nel cementare una cooperazione su larga scala [naturalmente, nel corso della storia umana]. Ma, allargando il campo, sono i paesi più secolari della Terra che, in questo momento, stanno facendo del loro meglio per prendersi cura dei loro soggetti più vulnerabili abbassando il livello di violenza sociale. In conclusione, secondo Gervais, negli Stati Uniti, una nazione dove le tradizioni religiose sono profonde, c'è ancora molto da imparare sui non credenti. La religione si colloca all'incrocio tra cultura, evoluzione e sviluppo cognitivo, e perciò l'atteggiamento verso la religione è un aspetto fondamentale della vita umana, sia per chi vi presta fede, sia per chi la rifiuta: qualsiasi lettura scientifica della religione deve comprendere anche l'ateismo.

#### **Nota di lettura**

L'articolo non riporta dati, campionamenti, strumenti utilizzati per fare confronti o permettere conferme. Propone di superare alcuni pregiudizi privi di fondamento, ma inveterati. Interessante la sottolineatura che non sia la religione o una credenza in uno specifico valore a migliorare la salute e il benessere o ad indurre a comportamenti prosociali. In realtà ciò che incide, sulla buona salute e sui comportamenti morali, è la capacità di dare un senso alla propria vita e relazionarsi con un gruppo o una comunità di condivisione di credenze e di valori.

[traduzione e rielaborazione da: What do you believe?, *Monitor on psychology*, luglio/agosto 2020, pp. 54-57].

#### **Indicazioni bibliografiche:**

<sup>1</sup> I dati pubblicati da *Pew Research Center* (2018) certificano che, negli adulti, il 4% si dichiara ateo, il 5% agnostico e il 17% descrive la propria religiosità come "niente di particolare": Nel 2009 le percentuali erano rispettivamente il 2%; il 3% e il 12%.

<sup>2</sup> *Nature Scientific Reports*, vol. 7, art. 15100, 2017.

<sup>3</sup> *Judgement and decision making*, vol. 13, n. 3, 2018.

<sup>4</sup> *Journal of experimental Social Psychology*, vol. 49, n. 6, 2013.

<sup>5</sup> *Journal of experimental Social Psychology*, vol. 70, n. 1, 2017

<sup>6</sup> esperienze di picco o di "coscienza aumentata" originariamente descritti dallo psicologo A. Maslow come "momenti di più alta felicità e compimento".

<sup>7</sup> Assistente di Psicologia all'Università di New Brunswick in Canada.

<sup>8</sup> una ricerca su un campione rappresentativo di adulti statunitensi. *Journal of Religion and Health*, vol. 55, 1, 2016.

<sup>9</sup> Professore di psicologia, Università di Grand Valley in Michigan, *Science, Religion & Culture*, vol. 2, 3, 2015.

<sup>10</sup> *Mental Health, Religion & Culture*, vol. 14, 7, 2011.

<sup>11</sup> *Social Indicators Research*, vol. 122, 2, 2015.

<sup>12</sup> *Speed in SAGE Open*, vol. 8, n. 1, 2018.