

ACQUATICITÀ E BEN-ESSERE DELL'ADULTO

Manuale per educatori, terapisti
e insegnanti di nuoto

ARRIGO BROGLIO
MONICA ZANCHI



*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

ACQUATICITÀ E BEN-ESSERE DELL'ADULTO

Manuale per educatori, terapeuti
e insegnanti di nuoto

ARRIGO BROGLIO
MONICA ZANCHI

*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

I disegni sono stati realizzati da Carlotta Broglio.

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della
licenza d'uso previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

Indice

Introduzione	pag.	7
1. L'acqua	»	11
1. Principi fisici	»	11
1.1. Spinta idrostatica o spinta di galleggiamento	»	11
1.2. Pressione idrostatica	»	11
1.3. Viscosità	»	12
1.4. Temperatura	»	13
2. Adattamento	»	13
2.1. Principi e metodi	»	16
3. L'acqua tra simbologia e miti	»	17
4. L'acqua tra benessere e terapia	»	23
2. Aspetti comunicativi nella relazione tra operatore e allievo	»	29
1. La comunicazione	»	30
1.1. La comunicazione interpersonale: premesse e punti di partenza	»	31
1.2. Comunicazione: spunti di riflessione operativi	»	33
2. I bisogni	»	40
3. Le emozioni	»	43
3.1. Breve introduzione al funzionamento delle emozioni	»	43
3.2. Affrontare la paura dell'acqua	»	46
3.3. Ho gli occhi troppo vicini al naso!	»	50
3. Il percorso di adattamento	»	55
1. Dall'ambiente terrestre a quello acquatico	»	55
1.1. La postura verticale con i piedi a terra	»	55
1.2. La postura accosciata	»	61

1.3. Immersione e respirazione	pag.	66
1.4. La postura orizzontale di galleggiamento	»	68
1.5. Il controllo delle rotazioni: rollio e beccheggio	»	76
1.6. I giochi per consolidare i risultati acquisiti	»	77
1.7. Gli spostamenti	»	78
2. Il lavoro in acqua alta	»	80
2.1. Il galleggiamento verticale	»	80
2.2. Le rotazioni	»	82
2.3. Gli spostamenti	»	82
2.4. Percezione, equilibrio e propriocettività	»	82
Appendice. La parola ai corsisti	»	85
1. Introduzione	»	85
2. Lo strumento	»	86
3. Il campione	»	88
4. Motivazioni che inducono un adulto o un adolescente ad iscriversi ad un corso di nuoto	»	92
5. Emozioni e sensazioni che i corsisti provano durante l'attività in acqua	»	93
6. Ricordi positivi e negativi	»	95
7. La parola ai protagonisti	»	97
Bibliografia di riferimento	»	103

Introduzione

Le ragioni che ci hanno persuaso a scrivere questo manuale nascono dall'esperienza di molti anni di lavoro in piscina e da alcune considerazioni fatte ad un certo punto del nostro cammino professionale.

Molti degli adulti che frequentavano i corsi di nuoto, le sedute di riabilitazione in acqua e le lezioni di ginnastica in acqua avevano quale comune denominatore il non saper nuotare o più precisamente “aver paura dell'acqua”.

Dopo alcuni anni di lavoro, consultandoci anche con colleghi di altre piscine, riscontrammo che i casi di adulti che abbandonavano i corsi prima di aver ottenuto qualche rilevante successo erano molto più numerosi di quanto ci fossimo aspettati. Questo fatto ci parve una mancanza di rispetto nei confronti di coloro i quali, affidandosi a dei professionisti per superare le loro difficoltà, non riuscivano a raggiungere i risultati sperati.

Decidemmo, allora, di cambiare. Il lavoro sull'acquaticità che svolgevamo con i bambini e con le persone con disabilità e la riabilitazione in acqua ci vennero in aiuto.

Abbandonammo la struttura del corso di nuoto nel quale la fase di ambientamento era fugace e uguale per tutti. Da quel momento, iniziammo a proporre un'attività il cui scopo era quello di raggiungere l'acquaticità attraverso un percorso di adattamento ricco di sperimentazioni, esplorazioni, percezioni consapevoli, nel quale il soggetto potesse mettere in gioco la propria personalità e vivere un'esperienza globale di piacere e benessere.

Abbandonammo lo schema che prevedeva la postura orizzontale (tipica del nuoto) come dominante e sperimentammo il lavoro in tutte le posture possibili a partire da quella verticale con i piedi per terra che rappresentava la posizione più affine a quella terrestre e, dunque, la più rassicurante. Dopo molti anni, possiamo affermare di essere soddisfatti della scelta fatta.

Nel primo capitolo del libro abbiamo affrontato brevemente gli aspetti fisici e quelli simbolici dell'acqua e i principi che sottendono al percorso di adattamento all'ambiente acquatico.

Il secondo capitolo prende in considerazione l'aspetto della comunicazione tra allievo e operatore. La qualità di questa comunicazione, sia essa verbale o non verbale, è universalmente considerata fondamentale affinché l'allievo possa raggiungere gli obiettivi prestabiliti. Se la sintonia tra trasmittente e ricevente è buona, i messaggi e le risposte giungono a destinazione e possono essere facilmente decodificati e il contenuto assimilato.

Gli allievi di un corso di acquaticità, specie se principianti, almeno nei primi tempi, subiscono numerose modificazioni di stato che generano difficoltà percettive, riduzione della concentrazione, calo dell'attenzione causate, soprattutto, da una condizione psicologica alterata, dall'insicurezza, dal timore, dall'ansia.

Dobbiamo considerare l'acqua come un mediatore relazionale, fare in modo che favorisca i rapporti interpersonali, la condivisione con gli altri di esperienze percettive sensoriali e motorie. È necessario che i nostri allievi si abituino a "lasciar fare" all'acqua, a farsi sostenere, trasportare, cullare, a immergersi e spostarsi nel rispetto dei vincoli imposti dai principi fisici che questo ambiente impone. E dobbiamo essere attenti e precisi nel comunicargli le nostre consegne.

Se l'insegnante sceglie di entrare in acqua, in modo particolare durante le prime lezioni e comunque ogniqualvolta la situazione lo richieda, la distanza fra lui e gli allievi si riduce e la comunicazione verbale e il dialogo tonico ne risultano facilitati. Vedere l'insegnante in acqua accanto a se, è un'immagine che trasmette all'allievo fiducia, che dona sicurezza, che contribuisce ad aumentare le motivazioni e a ricercare i propri limiti.

L'osservazione diretta e ravvicinata delle modalità di "stare in acqua" dell'allievo e delle reazioni del suo corpo, "l'ascolto" dei suoi bisogni consente all'insegnante di adattare le proprie scelte comunicative e didattiche alle situazioni in divenire.

L'insegnante che staziona sempre sul bordo della vasca, rischia di comunicare in modo inefficace a causa della distanza, del rumore, della differenza di stato che intercorre tra lui e l'allievo e ciò può provocargli disagio per non riuscire a "farsi capire", anche se, purtroppo, ci è capitato troppe volte di sentire gli insegnanti di nuoto addossare sempre e comunque le colpe di un insuccesso alle congenite incapacità oppure alla scarsa volontà degli allievi.

Nel terzo capitolo proponiamo le strategie operative per portare a compimento un percorso di adattamento. La prima parte prende in considerazione il lavoro in acqua bassa a partire dalla postura verticale fino ai galleggiamenti e agli spostamenti; la seconda affronta il lavoro in acqua alta.

Un aspetto particolarmente interessante del nostro modo di affrontare l'acquaticità degli adulti è che essi, oltre a seguire un percorso di adattamento all'ambiente acquatico, possono, al contempo, trarre beneficio da

gli esercizi proposti al fine di rilassarsi, combattere le posture scorrette e le contratture muscolari, migliorare la mobilità articolare, attraverso un lavoro effettuato in scarico ponderale.

Un consiglio che ci sentiamo di dare ai colleghi che intendono impegnarsi in questo percorso didattico è di provare in prima persona gli esercizi prima di proporli agli allievi. Essere in grado di percepire le reazioni del proprio corpo, controllarne le azioni e le reazioni, imparare a “lasciar fare” all’acqua ci rende maggiormente consapevoli di ciò che proponiamo e ci agevola nell’insegnamento, nella comunicazione e nella relazione.

1. L'acqua

1. Principi fisici

Vediamo, in breve, i principi fisici che caratterizzano l'ambiente acquatico e le conseguenze che hanno sul corpo umano immerso. (Per approfondire l'argomento: Broglio A., Colucci V., *Riabilitazione in acqua*, EdiErmes, Milano, 2001).

1.1. Spinta idrostatica o spinta di galleggiamento

Un corpo immerso in un fluido riceve una spinta verticale, dal basso verso l'alto, pari al peso del fluido da esso spostato.

La forza peso del corpo immerso viene a essere parzialmente compensata da questa spinta.

Per effetto della spinta di galleggiamento, il peso del corpo immerso diminuisce. Ne consegue che:

- Il carico sulla colonna vertebrale e sugli arti inferiori si riduce, favorendo il movimento segmentario, in funzione della decoattazione dei capi articolari.
- Il tono muscolare di base si riduce e le risposte propriocettive si attenuano. Ciò comporta difficoltà di percezione della posizione del corpo nello spazio acqua e del movimento, sia globale sia segmentario e di controllo dell'equilibrio.
- La percezione delle sensazioni dolorose diminuisce o scompare.

1.2. Pressione idrostatica

Un liquido, per effetto del proprio peso, esercita sulla superficie di un corpo immerso, una pressione uniforme, detta pressione idrostatica.

La pressione è direttamente proporzionale al peso specifico del liquido ed alla profondità alla quale il corpo si trova.

Gli effetti della pressione idrostatica sul corpo immerso sono:

- Aumento della pressione addominale e risalita del diaframma.
- Un benefico effetto compressivo sul sistema venoso che riduce il calibro dei vasi superficiali, favorendo il reflusso venoso, il riassorbimento dei liquidi interstiziali, degli edemi e dei versamenti articolari.
- La mobilizzazione dei tessuti superficiali come la cute, l'adipe, il tessuto connettivo e muscolare.
- Il riconoscimento del movimento del corpo o di un segmento di esso attraverso la sensibilità esteroceettiva, ovvero grazie ai recettori cutanei, che avvertono lo scorrere dell'acqua sulla pelle.

1.3. *Viscosità*

È l'indice della resistenza che un fluido oppone agli scorrimenti relativi dei suoi strati interni.

La forza che si oppone al moto di un corpo in un liquido è detta resistenza del mezzo.

Quando un flusso di liquido scorre lentamente è detto aerodinamico mentre quando la velocità del flusso aumenta viene denominato turbolento.

Nella linea di flusso aerodinamico la resistenza è direttamente proporzionale alla velocità mentre nel flusso turbolento la resistenza è proporzionale al quadrato della velocità.

Se un segmento corporeo si muove in acqua con velocità molto limitata la resistenza che incontra è dovuta quasi esclusivamente alla viscosità del liquido stesso e, grazie alla spinta di galleggiamento che lo sorregge, si ottiene una facilitazione al movimento determinata anche dai vortici che si vengono a creare intorno al segmento in movimento. Quando un corpo si muove in un liquido, infatti, la pressione aumenta nella parte anteriore e diminuisce in quella posteriore dove si forma un'area di depressione denominata scia, all'interno e ai lati della quale si vengono a creare dei vortici (turbolenza). Se, viceversa, il segmento corporeo raddoppia la propria velocità, la resistenza che incontra aumenta del quadrato, ovvero di quattro volte.

Il movimento lento ha come obiettivo, dunque, la mobilizzazione articolare mentre il movimento più rapido, grazie all'aumento della resistenza, ha come scopo il miglioramento dell'efficienza muscolare. Per indurre un aumento della resistenza è, in ogni caso, consigliabile l'utilizzo di ausili che aumentano la superficie di attrito (guanti palmati) piuttosto che l'incremento della velocità di esecuzione del movimento. Ciò si spiega col fat-

to che l'aumento della velocità di esecuzione di un movimento comporta un impegno muscolare maggiore e una difficoltà di controllo delle traiettorie a carico di un'articolazione e ciò potrebbe risvegliare sintomatologie dolorose con conseguenti compensi e contratture muscolari antalgiche.

1.4. *Temperatura*

Dobbiamo ricordare che il calore prodotto dai processi metabolici di base e dalla attività muscolare, che viene trasportato dal sangue verso la periferia, deve essere ceduto per impedire che la temperatura interna del corpo salga in modo eccessivo. La cessione di calore, che avviene sempre dall'elemento più caldo a quello più freddo, si compie attraverso le vie respiratorie (espirazione) e la cute (sudorazione).

Quando il corpo umano si immerge in acqua con temperatura inferiore alla propria, cede calore all'acqua che lo avvolge. La capacità dell'acqua di condurre calore è superiore a quella dell'aria, quindi, alle stesse condizioni di temperatura, in essa ci si raffredda più rapidamente.

La temperatura interna del corpo è di 37 °C e quella esterna (cute) di 33-35 °C.

Immergendosi in acqua con temperatura più vicina possibile alla temperatura della cute (32-33 °C), ci si viene a trovare in una condizione termica che tende alla neutralità. Tale condizione ci permette di rimanere immersi per tempi relativamente lunghi (20-60 minuti), evitando una eccessiva perdita di calore.

L'acqua con temperatura di 32-33 °C è indicata per eseguire esercizi a contenuto motorio molto blando che hanno come obiettivo il rilassamento e il rilasciamento muscolare. Per gli esercizi a contenuto maggiormente dinamico è possibile lavorare in acqua con temperatura tra i 28 e i 30 °C a seconda delle condizioni psicologiche e fisiche e dell'età del soggetto.

2. **Adattamento**

L'ambiente acquatico possiede caratteristiche molto differenti da quello terrestre. Per ottenere un buon livello di acquaticità è necessario, quindi, compiere un percorso di adattamento al nuovo ambiente, ovvero affrontare i vincoli imposti dalle proprietà fisiche dell'acqua: passare da una condizione di "malessere" ad una di "benessere", essere a proprio agio nell'acqua, raggiungere un buon livello di autonomia.

Le condizioni imposte dai principi fisici dell'acqua creano facilitazioni e destabilizzazioni a livello sensoriale e motorio che influiscono sulle condi-

zioni psicologiche ed emotive, sul processo cognitivo e sui comportamenti relazionali e sociali dell'individuo immerso.

L'individuo immerso ha come obiettivo quello di costruire la propria relazione con l'acqua: *trasformare in esperienza soggettiva l'oggettività della condizione d'immersione.*

Il ruolo dell'insegnante è quello di aiutare l'allievo a costruire questa relazione. Egli deve, pertanto, stimolare l'allievo a controllare il proprio corpo immerso e la propria motricità, a percepire ciò che l'esperienza acquatica fornisce dal punto di vista sensoriale, a gestire l'emotività, l'affettività e l'ansia, a fare tesoro dell'esperienza comune, a costruire il proprio percorso di apprendimento. Attraverso scelte comunicative e didattiche da parte dell'operatore, adeguate all'età, al sesso, alla personalità e al livello di acquaticità dell'allievo e alle condizioni ambientali, egli deve essere in grado di far evolvere qualunque situazione nel senso positivo. Se ciò non avviene l'allievo si sente abbandonato, in balia dell'acqua e delle difficoltà che essa gli crea, il livello di ansia cresce e il percorso di adattamento subisce un inevitabile rallentamento.

Gli **obiettivi** del percorso di adattamento all'ambiente acquatico del soggetto adulto sono:

- La riduzione progressiva dell'ansia e dello stato di disagio psicofisico determinato dalla condizione d'immersione e un conseguente rilassamento.
- Il controllo delle posture verticali, con i piedi a terra, in condizioni statiche e dinamiche.
- La gestione dell'immersione e della respirazione. *L'atto respiratorio* in acqua risulta particolarmente complicato. Si scopre che, a causa della pressione idrostatica, l'inspirazione è difficoltosa e l'espirazione ulteriormente facilitata. Dobbiamo imparare a gestire il limite aria-acqua per evitare, quando le vie aeree si accostano fortuitamente alla superficie dell'acqua, di esporsi al rischio di una "bevuta". Una volta che immergiamo il viso nell'acqua dobbiamo imparare a controllare l'apnea, poi esercitarci ad espirare, contro resistenza e quindi emergere e inspirare l'aria necessaria per affrontare l'immersione successiva, mentre fastidiose gocce ci solcano il viso.
- La padronanza del galleggiamento prono e supino e del galleggiamento verticale.
- Il controllo delle rotazioni nel senso del rollio e del beccheggio e capacità di passare da una postura all'altra.
- L'esecuzione degli spostamenti in posizione di galleggiamento prono, supino e verticale.

Il percorso di adattamento all'ambiente acquatico rappresenta **un'esperienza di tipo globale**. L'intera personalità del soggetto viene coinvolta: *la sfera motoria, quella sensoriale, quella psicologica, quella relazionale, sociale e comunicativa, quella cognitiva.*

Dal punto di vista **motorio** le esperienze sono molteplici e ne rimandiamo l'analisi ai capitoli successivi.

A livello **sensoriale**, oltre alle ragguardevoli variazioni subite dalla sensibilità propriocettiva ed esteroceettiva, si verificano altre scoperte e perturbazioni importanti:

- L'acqua della piscina ha un odore e un sapore particolari che possono risultare spiacevoli.
- La visione della superficie dell'acqua in movimento può creare sensazioni simili al "mal di mare"; sott'acqua la visione è confusa e può causare perdita dell'orientamento e infondere, di conseguenza, insicurezza e timore, ma se indossiamo un paio di occhialini o una maschera un mondo nuovo si apre ai nostri occhi.
- L'ambiente della piscina è rumoroso e, spesso, si rivela fastidioso, ma sott'acqua il particolare silenzio che vi regna, favorisce l'ascolto di sé. L'acqua sul viso può creare disagio mentre il corpo avvolto, accarezzato dall'acqua, abitualmente, procura piacere.
- La manipolazione dell'acqua riserva scoperte tattili e fisiche interessanti: essa è a-formale, nel senso che non è possibile afferrarla e trattenerla; è condiscendente, mobile; si adatta al recipiente in cui è contenuta e avvolge ciò che si trova al suo interno; è, dunque, "contenuto", ma anche "contenente".

Per ciò che concerne l'aspetto **cognitivo**, in acqua l'apprendimento avviene attraverso la pratica.

La scoperta della **tridimensionalità**, aspetto peculiare dell'ambiente acquatico, permette di sperimentare ed apprendere che esiste la profondità, il sotto e il sopra, l'affondare e il riemergere e che applicando una forza all'acqua, ovvero una spinta effettuata con una parte del corpo, ne deriva una risultante che crea uno spostamento del corpo stesso o di una parte di esso.

Sul piano relazionale, l'acqua, si rivela un'eccellente mediatore in quanto favorisce i rapporti interpersonali, la comunicazione, privilegia le relazioni affettive, favorisce la condivisione con gli altri di esperienze sensoriali e corporee. Lasciarsi trasportare, cullare, sostenere dall'acqua, immergersi e spostarsi dentro di essa induce sensazioni piacevoli su tutta la superficie del corpo e dona benessere.

L'acqua agevola, nel contempo, l'individuo immerso a sperimentare una condizione di "isolamento" e di "solitudine" che lo aiuta a scoprire e gestire se stesso nel nuovo ambiente e, a volte, a compiere un percorso regressivo che lo riconduce nel grembo materno.

Dal punto di vista **sociale** è interessante rilevare che l'esperienza in piscina dispone gli allievi ad una condizione di maggiore uguaglianza: l'abbigliamento e le difficoltà sono più o meno uguali per tutti. Il lavoro in

coppia e in gruppo facilita il confronto, rafforza i legami, stimola l'integrazione e l'inclusione.

2.1. *Principi e metodi*

- **“Lasciar fare all’acqua”.**

Molti hanno paura di abbandonarsi all’acqua. L’uomo ha nei confronti dell’acqua una pulsione “aggressiva”. Spostarsi, nuotare in essa, equivale ad esercitare una supremazia sull’elemento.

Gaston Bachelard, nell’opera *Psicanalisi delle acque* (Red Edizioni 1992) distingue “il nuoto “violento” dal nuoto “molle”.

Egli sostiene: “(...) nella sua esperienza audace, l’uomo brutalizza il reale”. “Non esistono altri salti *reali* che siano salti “nell’ignoto”. Il salto nell’ignoto è un salto nell’acqua”. Nella medesima opera Bachelard, definisce il mare “un ambiente dinamico che risponde alla dinamica delle nostre offese”.

Il nuoto “molle” è viceversa una comunione dinamica tra nuotatore e onde. Bachelard ci fa capire il senso del *nuoto “molle”*: “al limite esatto tra passivo e attivo, del galleggiamento e dell’impulso che raggiunge la *rêverie* cullata, perché ogni cosa si unifica nell’inconscio”.

George Byron ne *I due Foscari* dice: “Quante volte con una bracciata vigorosa, ho infranto queste onde, opponendo alla loro resistenza un petto audace”.

John Charpentier, nel saggio dedicato a Samuel Taylor Coleridge, afferma: “Si abbandona alla propria seduzione sognatrice; vi si espande come una medusa nell’acqua in cui nuota con leggerezza e di cui sembra assimilare il ritmo con cui si gonfia a mò di paracadute e della quale accarezza le correnti con le sue molli ombrelle galleggianti...”.

L’acqua, dunque può essere affrontata e vinta; l’uomo vuole la supremazia sull’elemento: galleggia con impeto, si sposta, nuota, supera se stesso in velocità.

Ma è possibile approcciarsi all’acqua con spirito differente. Adattarsi alle sue leggi, abbandonarsi ad essa, lasciarsi cullare, trasportare, galleggiare “al limite esatto tra passivo e attivo” (Bachelard). Lasciar fare all’acqua, avere la pazienza di attendere i tempi dell’acqua, godere dell’affondamento quanto del galleggiamento.

- ***Nessun modello tecnico preconstituito.*** Ciò significa che non è possibile proporre agli allievi esercizi standardizzati, seriali, uguali per tutti. Ciascuno di loro deve ricevere delle proposte differenziate, delle consegne di massima che contengano l’obiettivo precedentemente fissato dall’operatore ed essere liberi di esplorare il nuovo ambiente, sperimentare il proprio corpo nell’acqua. Dobbiamo ridimensionare l’importanza data fi-

nora alla pedagogia fondata su “spiegazione-esecuzione-correzione” e favorire la scoperta individuale.

- **Ciascuno con i propri tempi e ritmi.** La scoperta del nuovo ambiente deve essere effettuata da ciascuno con tempi e ritmi peculiari, consoni al proprio grado di disagio, di ansia e di capacità e abitudini motorie.
- **Utilizzo del materiale di sostegno strettamente necessario.** L'utilizzo del materiale di sostegno (tubi, ciambelle, braccioli) rappresenta una concessione alla logica gravitazionale. È consigliabile che il corpo “nudo” si confronti con l'elemento in cui si immerge, favorendo nell'allievo l'utilizzo di una “logica acquatica”, di un “pensare con la testa in acqua” piuttosto che utilizzare schemi mentali prettamente terrestri.

3. L'acqua tra simbologia e miti

Entrare in relazione con l'acqua significa entrare in relazione con qualcosa di arcaico, di antico, comune denominatore di molti altri elementi che sono intorno a noi. Significa rapportarsi con una delle basi portanti della materia, del mondo, dell'universo.

Dal punto di vista antropologico, filosofico, mitologico, l'acqua spesso assume l'ambivalente significato di vita e di morte, la si ritrova emblema di gioia, origine di vita, ma anche di paura e terrore.

L'acqua quale simbolo della creazione, della purificazione, dell'origine della vita si ritrova in molte religioni, culture, miti, e mitologie.

Nel VI secolo a.C. il filosofo greco Talete, facendo propri dettami egiziani e mesopotamici, individuò nell'acqua il principio primordiale, l'archè, da cui originano tutte le cose.

«L'equazione acqua-vita non appartiene solo alle antiche trame della filosofia e della mitologia greche [...] l'acqua archetipo appartiene in modo profondo al nostro immaginario» (Tonutti, p. 10).

La forza creatrice dell'acqua si ritrova in molte delle cosmogonie e nelle credenze e tradizioni religiose, tramandate oralmente o in letteratura. «Cosmogonie e mitologia anticipano [...] acquisizioni del nostro senso comune di uomini del presente: noi nasciamo nell'acqua e nell'acqua possiamo perire» (Teti, p. 16).

Nella Genesi biblica l'acqua ha un ruolo centrale nella creazione e origine del mondo: «In Principio Dio creò il cielo e la terra: ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque» (Gen 1,1). Il giorno seguente «Dio disse “sia il firmamento in mezzo alle acque per separare le acque dalle acque”» creando così il cielo e aggiunse «“le acque che sono sotto il cielo si raccolgano in un solo luogo e appaia l'asciutto”».

Nel Vangelo l'acqua viva diviene origine di rinnovamento e nuova vita. Gesù al pozzo dice infatti alla samaritana: «Chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna» (Gv 4,14).

Nel Corano si legge che il trono di Dio creatore «si librava sulle acque» (Corano 11,7), che «Colui che ha creato il cielo e la terra» ha «fatto scendere [...]acqua refrigerante dal cielo» (Corano 16,10) così da poter dissetare e nutrire la terra; «Dio fa scender acqua dal cielo e ne fa viva la terra che prima era morta» (Corano 16,14).

Il pensiero cinese sostiene che il Caos originario, da cui tutto ha avuto inizio, ha una connotazione acquatica; nel sistema taoista cinese l'acqua è uno dei cinque elementi energetici del cosmo, insieme al metallo, al legno, alla terra e a al fuoco.

Nel poema babilonese della creazione Enûma Elish, si legge che in origine le acque primordiali erano mischiate tra loro; il dio Marduk da origine alla volta celeste e alla terra tagliando in due il corpo della dea Tiamat, dea delle acque primordiali.

Nella cultura indiana è sulle acque che incominciò a schiudersi l'uovo del mondo. Secondo un mito indiano, l'albero cosmico, simbolo della fecondità, della germinazione, fu generato da Narayana, mentre era immerso fino all'ombelico nelle acque originarie. Un altro mito indiano narra che Visnu creò la terra raccogliendola sul fondo del mare.

Nel racconto dell'eroe fondatore dei Tuareg, Almerogis, l'acqua è costantemente presente come elemento purificatore ma anche, e soprattutto, come elemento di fertilità e come mezzo di trasmissione della vita.

In diverse mitologie, l'acqua viene descritta anche come propria della figura della grande madre. Dal caos originario sortiscono due elementi: uno di tipo maschile e uno di tipo femminile. Il grande padre e la grande madre. La grande madre è stata sempre rappresentata come acquatica e terrestre, una dea marina e tellurica. Le terre emersero dalle acque solo successivamente e questa figura ancestrale, primordiale, assume sembianza femminile: l'acqua come madre del mondo. Si parla spesso della madre terra, della terra come elemento femminile, la terra fertile, ubertosa, ma l'acqua la precede. L'impalpabilità, l'essere elemento avvolgente, rimescolatore, che tutto contiene, senza forma, sempre variabile, contenente e contenuto, è simbolo di femminilità, in netta antitesi con i simboli maschili, concreti, forti. L'acqua è discendente, mobile, trasparente, insapore.

Da sempre, dunque, l'acqua è legata all'idea di fecondità. È dall'acqua che nasce la vita: pensiamo al liquido amniotico che è culla e nutrimento e in esso è contenuta la matrice della creazione, delle origini. Il legame tra simbolismo dell'acqua e fattore femminile è ravvisabile nel fatto che nella maggior parte delle cosmogonie non solo è presente l'acqua come elemento

primordiale, ma la sua fecondità è data dalla femminilità (e fecondità) delle differenti divinità chiamate in causa.

Bachelard, in *Psicanalisi delle acque*, sostiene: “Per l’immaginazione materiale ogni liquido è acqua. (...) Per l’immaginazione tutto ciò che scorre è acqua; tutto ciò che scorre partecipa della natura dell’acqua. (...) Dal punto di vista psicanalitico, diremo che ogni acqua è latte. Più precisamente, ogni bevanda felice è latte materno. (...) Proprio perché, per l’inconscio, l’acqua è un latte, viene così spesso considerata, nella storia del pensiero scientifico, come un principio eminentemente nutritivo. (...) L’intuizione di una bevanda fondamentale, dell’acqua che nutre come latte, dell’acqua concepita come elemento nutritivo, come elemento che si digerisce in modo ovvio, è così potente che è forse con l’acqua così maternizzata che si capisce meglio la nozione fondamentale di elemento. L’elemento liquido appare allora come un super-latte, il latte della madre delle madri.

E ancora: “Dei quattro elementi, solo l’acqua può cullare. È lei l’elemento cullante. Un altro tratto del suo carattere femminile: culla come una madre. L’inconscio non formula il suo principio di Archimede, lo vive”.

L’usanza del rito, trova la sua diretta espressione nelle varie civiltà, sin dall’uomo primitivo e il culto dell’acqua riveste una notevole importanza.

Le pratiche druidiche, riconoscono l’acqua come elemento recordante. I rivoli, i fiumi e i ruscelli acquisiscono un carattere sacro: senza di essi la vita non potrebbe esistere. L’acqua, considerata come globalità fecondatrice, diviene quindi anche guaritrice. È in grado di lavare in profondità ed eliminare tutto ciò che vi è d’impuro.

Nel Cristianesimo il simbolismo dell’acqua trova centralità nel sacramento del battesimo, quale momento di purificazione e liberazione dal peccato originale. Nell’Islam e nell’Ebraismo le abluzioni rituali hanno un ruolo e un significato centrali nelle pratiche e nei riti di preparazione alla preghiera e purificazione. Per l’antico rito ebraico la purificazione passa attraverso l’immersione nel miqvè, una piscina sacra di acqua piovana. Per gli induisti l’immersione nel Gange è fondamentale rituale che consente la purificazione il perdono dei peccati. E a proposito di immersioni ancora oggi molte persone si immergono nelle vasche di Lourdes per purificarsi e chiedere una grazia.

L’idea simbolica dell’acqua che scorrendo trascina via il male è presupposto culturale e religioso per eccellenza. Purificarsi non significa pulirsi. La lavatura è la metafora, l’aspersione la realtà. Se il fuoco purifica, l’acqua pulisce e rinnova. Spesso anche concretamente, il bagno non si limita a una semplice e simbolica abluzione, è un lavaggio in profondità attuato tramite strofinamenti con foglie speciali, sabbia o conchiglie.

Nel deserto gli Ebrei prima di ricevere la legge, la Torah, hanno dovuto lavarsi e purificarsi: «Il Signore parlò a Mosè. “Prendi i leviti tra gli Isra-

eliti e purificali: per purificarli farai così: li aspergerai con l'acqua dell'espiazione [...], laveranno le loro vesti e si purificheranno (Nm 8,6-7).

L'acqua nella Bibbia è anche legata al futuro messianico «[il Messia] scenderà come pioggia sull'erba, come acqua che irrorà la terra [...] e dominerà da mare a mare, dal fiume fino ai confini della terra» (Sal 72,6-8).

Oltre che nelle pratiche religiose, anche nelle culture pagane i riti di purificazione erano legati all'acqua. L'acqua conserva caratteristiche di elemento straordinario, purificatore e rigeneratore.

L'acqua è fondamentale ai fini della vita. In molte regioni dove compare solo in occasionali acquazzoni, la sopravvivenza dell'uomo e della natura è messa a dura prova.

Nelle comunità primitive, il mago si proponeva il governo del tempo e del fabbisogno di pioggia. Ancora oggi in alcune società africane e australiane, esistono i "procacciatori di pioggia" il cui compito è quello di propiziare, attraverso particolari riti, la pioggia.

Nell'assenza l'acqua assume dunque una prima connotazione negativa, «quando è presente è sorgente di vita rigeneratrice, ma la sua assenza significa siccità e morte» (Teti, 2003).

Ma non solo: «il potere distruttore dell'acqua, fattasi tempesta, grandine, fulmine alluvione, diluvio o acqua stagnante, non manca mai di animare le sinistre narrazioni e gli incubi di coloro la cui vita dipende dall'andamento del tempo meteorologico» (Tonutti, p. 14).

L'acqua, elemento che da origine alla vita e beneficio divino, può rivelarsi anche, nell'ambivalenza della sua forza simbolica, potenza distruttrice, evocatrice di paura e morte.

La parte emozionale e istintuale dell'uomo ha, sin dai primordi, portato a temere ciò che si faceva fatica a contenere, a governare: paura dell'abisso, della profondità, della tempesta; «mi circondavano flutti di morte, mi travolgevano torrenti impetuosi» (Sal 18,5).

La terribile potenza distruttiva dell'acqua si ritrova nelle immagini del diluvio universale, presente in diverse religioni e culti asiatici, europei e africani.

Nel diluvio biblico una quantità spaventosa di acqua precipita dal cielo e cancella la vita, come atto di punizione e purificazione (in vista di una nuova alleanza).

Narrazione di un diluvio universale si ritrova nella mitologia sumera, nel cui racconto Gilgamesh, alla ricerca dell'immortalità, si imbatte nel suo antenato Utnapyshti il quale ha ricevuto l'immortalità dagli dei quale dono per essere scampato da un diluvio che aveva annientato l'umanità.

Anche nella mitologia babilonese ritroviamo una narrazione simile: il dio Enlil distrusse ogni forma di vita sulla terra tramite un diluvio.

Infine nella metamorfosi di Ovidio, troviamo nel mito di Deucalione e Pirra, la variante greca del racconto del diluvio universale.