

E il naufragar ci è dolce in questo mare

La psicoanalista Lucattini: l'acqua appartiene all'immaginario dell'uomo da sempre. È un legame chimico e della mente

di Loredana Del Ninno



Il mare appartiene all'immaginario dell'uomo da sempre

ACQUA e uomo. Un legame geneticamente determinato, carico di implicazioni biochimiche, che assume valenze importanti anche da un punto di vista psichico. «La premessa essenziale – esordisce Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista a Roma – è che il nostro corpo è costituito per il 70% da acqua e per il 7% da proteine e sali minerali. La composizione del plasma sanguigno è quindi identica a quella del mare. Questo legame intimo non è soltanto chimico ma anche psichico. Il mare appartiene all'immaginario dell'uomo da sempre».

Dove nasce questo binomio?

«Da molto lontano. Il feto cresce in un ambiente acquatico, il liquido amniotico, in cui è immerso durante la gravidanza, che è anche nutrimento e importante per lo sviluppo dell'apparato digerente e respiratorio. L'essere umano in questa fase è simile a un mammifero marino: non usa i polmoni ma 'respira' proprio attraverso il liquido, che lo separa ma, al tempo stesso, lo mette in contatto con il mondo esterno in modo 'soffice', attutendo suoni e rumori. Una condizione che ha notevoli conseguenze sullo sviluppo psicologico-sensoriale del bambino».

Cosa accade di preciso?

«La mente si sviluppa a partire da sensazioni corporee. Fin dai primi mesi di gravidanza, prende forma (fenomeno scientificamente dimostrato) la 'memoria sensoriale' che ha una grossa incidenza sulla crescita psicologica dell'individuo».

L'acqua non viene però sempre percepita come un elemento amico. C'è chi la teme.

«La paura dell'acqua non è mai atavica, ma è sempre legata a traumi di diversa entità, più o meno percepiti in modo cosciente. Una delle cause scatenanti più comuni è legata ai primi bagnetti del

bambino: se la temperatura dell'acqua era troppo fredda o troppo calda, il piccolo potrebbe avere sviluppato paura per questo elemento, che sarà in futuro associato immediatamente a qualcosa di pericoloso».

Come favorire un contatto positivo?

«I bambini dovrebbero trascorrere del tempo in acqua con i genitori prima possibile, in modo rilassato, giocando. L'acqua è un elemento completamente avvolgente, che offre un'esperienza sensoriale totale, tappa fondamentale per lo sviluppo successivo. Stando immersi, i più piccoli imparano ad esplorare la realtà utilizzando altri sensi.».

Mare e laghi ricorrono spesso nei sogni.

«Da un punto di vista onirico l'acqua non ha un significato specifico. È necessario analizzare la condizione psicologica del sognatore e le sensazioni prodotte dal contesto del sogno. Molto in generale si può affermare però che, in chi è depresso, ricorrono sogni con un mare oscuro, di cui non si vede il fondo, immagine che spesso simboleggia l'angoscia di perdita».

Nella vita reale le distese d'acqua hanno un effetto rilassante?

«Una vacanza al mare o sul lago solitamente induce benessere. Chi soffre di accertati disturbi fisici dovrebbe preferire il lago per evitare un'esposizione eccessiva al sole, alla luce intensa e al caldo. Non è un caso che il verde e il blu, per il loro effetto rilassante, siano utilizzati nelle sale operatorie. In francese madre e mare (mère/mer) sono parole entrambe femminili e pronunciate nello stesso modo. Credo sia più di una semplice coincidenza».

Vai all'articolo:

<https://www.quotidiano.net/salute/e-il-naufragar-ci-%C3%A8-dolce-in-questo-mare-1.4466351>