



L'Acqua e le sue proprietà terapeutiche

Accanto ad un turismo di vacanza tradizionale assistiamo oggi ad un sempre più richiesto turismo termale, una tipologia turistica rivolta più specificatamente a eliminare o ridurre danni alla propria salute tramite l'efficacia terapeutica delle acque minerali. Ma quella che potrebbe apparire una moda turistica contemporanea è invece una abitudine millenaria praticata dai Greci e ancor più dai nostri progenitori Romani che sfruttando l'enorme patrimonio idrico di cui è ricco il nostro sottosuolo edificarono le prime *Thermae*, come luogo di ritrovo sociale e *ubi thermae ibi salus*.

L'utilizzo intenzionale e sistematico dell'acqua come cura si fa risalire ai tempi di Ippocrate, il padre della medicina, anzi, le sue proprietà terapeutiche erano già note ai sacerdoti medici del mitico Esculapio per i quali "l'acqua purifica il corpo e fa scorrere con maggior fluidità il sangue nelle vene" e consigliavano la cura delle acque intiepidite dai raggi solari "almeno per un mese all'anno" per aumentare le difese organiche. Talete di Mileto, il primo dei filosofi greci, annoverato tra i sette saggi, vedeva nell'acqua il principio di tutte le cose, il primo e più importante elemento naturale e sosteneva che "l'uomo si mantiene in salute solamente se beve abbondantemente acqua presa direttamente alla fonte".

E qui le virtù dell'acqua individuate e celebrate sin dall'antichità classica hanno avuto nel corso dei secoli alterne vicende dove l'immaginario collettivo mescolando fantasia e constatabilità le ha associate a procedure terapeutiche per le più svariate patologie in cui spesso riesce difficile definire il confine tra scienza e rituale magico.

Tra le numerose proposte idroterapiche che si sono succedute nei secoli sembra che la più resistente nel tempo e la più diffusa ai nostri giorni, stante anche la possibilità d'esser praticata a casa propria, sia quella di Sebastian Kneipp, dal camminare a piedi nudi sull'erba bagnata di rugiada, ai bagni, alle abluzioni, ai semicupi e alle irrorazioni dove per ogni tipo di cura si sfruttano le proprietà termiche dell'acqua.

Una spiegazione del fascino che l'acqua, molto più di altri elementi naturali, come la terra, l'aria o il fuoco, da sempre esercita nella mente umana lo si può trovare nel fatto che un uomo di 70 kg è composto per circa il 60% di acqua, di cui 36 litri nelle cellule, 10.5 litri nei liquidi intestinali e 3.5 litri nel plasma sanguigno. Pertanto c'è la necessità di assumere ed eliminare acqua per favorire il ricambio e mantenere costante l'equilibrio idrico corporeo. Inoltre si consideri che si nasce dall'acqua (le acque materne) e cercare l'acqua è come tornare alle proprie origini, nel grembo materno che rappresenta sicurezza e protezione. Secondo la psicoanalisi il ritorno nel seno materno rappresenta una permanente nostalgia, un bisogno profondo che ogni essere umano porta dentro di sé.





L'immergersi poi in una vasca d'acqua (balneoterapia), meglio ancora se tiepida, richiama maggiormente la gravidanza e la nascita; tanto più che in greco *skaphe* significa "vasca" ed il termine *skaphe* indica ciò che noi chiamiamo "bacino". L'immergersi nell'acqua, e per maggior analogia lo sporcarsi di fango e acqua (fangoterapia), o anche utilizzare l'acqua in altri modi sul proprio corpo (altre forme di crenoterapia), ci fa regredire, secondo un suggestivo simbolismo studiato dagli psicoanalisti, nel tempo, ritornare nuovamente piccoli piccoli quando la mamma ci accudiva e proteggeva. E ritornare alle origini è anche ritornare alla purezza primitiva per cui l'acqua provvede alla purificazione personale disintossicandoci all'esterno e all'interno. E nel simbolico ritorno alle origini gli psicoanalisti fanno riferimento all'inconscio e l'acqua presente nei miti, nelle leggende, nei sogni, nelle libere associazioni dei pazienti in analisi, simboleggia in primo luogo l'inconscio: come il mondo è emerso dall'abisso delle acque così la vita cosciente del bambino è uscita dalle acque materne (liquido amniotico). Il rapporto curativo, dunque protettivo all'interno delle vasche o in appositi luoghi terapeutici, con l'acqua può essere visto come quel complesso rapporto tra l'Io e l'inconscio e allora le paure per l'acqua si possono spiegare con le paure per il proprio inconscio. Inoltre certe persone provano per l'acqua gli stessi sentimenti che hanno verso la madre (attrazione o repulsione, a seconda dei casi). Questi atteggiamenti verso l'acqua si modificano nel corso di una psicoterapia di tipo analitico e solitamente alla fine dell'analisi l'acqua compare serenamente e indica che il paziente "è ritornato dalla mamma", "è rientrato nel ventre materno da dove è uscito" e si è riconciliato con il suo inconscio.

Può quindi essere la ricerca di se stesso, delle proprie origini e della sua più profonda identità che spinge l'uomo alla ricerca della comune acqua come mezzo privilegiato per curarsi secondo modalità naturali, dalle affezioni organiche, ai disturbi comportamentali, e qui si può far riferimento alla recente, quanto curiosa, "psicoterapia della piscina", dove pazienti nudi di entrambi i sessi muovendosi dentro una piscina imparano a superare varie inibizioni nei rapporti interpersonali. Da patologie guaribili a situazioni disperate diagnosticate inguaribili. E qui si pensi soltanto alla sempre maggiore attrazione esercitata dalle acque mariane. Le più famose nel mondo sono quelle di Lourdes dove ogni anno beneficiano, bevendole e bagnandosi, tre milioni di pellegrini sperando in una guarigione miracolosa. E la stessa speranza nella proprietà curative dell'acqua accompagna pure la comunità dei pazienti che ogni anno si riversa sulle migliaia di centri termali sparsi in ogni dove. Così nella comune ricerca terapeutica dell'acqua per la cura del possibile e dell'impossibile si associano esigenze profane ed esigenze sacre: là dove l'acqua dei centri termali funziona per una sua valenza scientifico-terapeutica, l'acqua mariana funziona per una sua valenza religioso-taumaturgica. Così indipendentemente delle potenzialità intrinseche dell'acqua stessa è la persona che ne usufruisce a darle un senso, scientifico, religioso o addirittura magico. Come per ogni tipo di terapia è necessario che il paziente ci creda, sia convinto di ciò che fa, affinché tale terapia possa operare nel migliore dei modi.

Nelle stazioni termali, luoghi più tradizionali di cure con le acque minerali attinte direttamente alla sorgente, le acque sono dei mezzi curativi utilizzati per varie patologie organiche in relazione alla loro composizione chimica. In alcuni centri certe proprietà





chimiche delle acque minerali, vengono sfruttate terapeuticamente per la cura di psicopatologie, quasi alla stregua di un psicofarmaco. A titolo di esempio le acque arsenicali e arsenicali-ferruginose sembrano giovare maggiormente alle manifestazioni depressive, mentre acque bromurate, acque radioattive e carboniche possono essere d'aiuto per disturbi d'ansia. Inoltre per l'incremento del tono dell'umore è consigliabile l'utilizzo di acque fredde, mentre per favorire la sedazione risultano più utili acque calde. Ma in tali specifici utilizzi, per evitare eventuali possibili controindicazioni e probabili frustrazioni con conseguente peggioramento del quadro psicopatologico è opportuno un preventivo accertamento psicologico prima di accostarsi alla terapia termale. Inoltre le psicopatologie sono più suscettibili di miglioramento o di risoluzione se, parallelamente e complementariamente ad una cura termale, dove già influiscono beneficamente il periodo prefissato di riposo obbligato, fattori climatici favorevoli e la modificazione di abitudini igieniche ed alimentari, ci si sottopone ad un trattamento psicoterapico specifico, almeno durante il periodo prestabilito per la cura termale. Infatti la miglior acqua minerale, come d'altra parte i vari psicofarmaci, pur con la sua specifica e riconosciuta proprietà terapeutica, non ha alcun contenuto pedagogico, non insegna nulla a chi non sa come affrontare problemi e difficoltà quotidiane intrapersonali o interpersonali, non dà abilità sociali a chi ne è privo o ipodotato, non modifica quei pensieri disfunzionali che ci fanno star male.

