

---

## La paura dell'acqua

**Autore:** Ezio Aceti

**Fonte:** Città Nuova

Nel mese di luglio passeremo le vacanze al mare: speriamo di non fare la fine dello scorso anno con nostro figlio Antonio di tre anni, che era letteralmente terrorizzato quando tentavamo di metterlo in acqua. Alcuni nostri amici ci hanno consigliato di gettarlo in mare anche se piange. È giusto?. A. e N. - Udine Certi consigli, anche se suggeriti in buona fede, non sono rispettosi dei bambini. Forse esagero, ma penso che il gettare in acqua Antonio sarebbe un errore gravissimo! Il bambino vede il mondo a suo modo ed è importante saper interpretare le sue reazioni in maniera corretta. Cerchiamo di identificarci in ciò che vive e che sente per poter comprendere la sua paura. Essa non è una colpa, anzi spesso è motivo di grande sofferenza. Se ben gestita, può inoltre contenere in sé qualcosa di benefico e positivo, quando ci informa della presenza di un pericolo o ci insegna ad affrontare situazioni nuove o ignote (cfr. Città nuova n.3 /2004). Non so perché Antonio ha paura dell'acqua, ma sicuramente c'è un motivo, una causa, una ragione d'essere, anche se noi adulti non siamo in grado di conoscerla. E allora, cosa fare? Innanzitutto, è bene dire che cosa non bisogna fare: - costringere a superare le paure in modo brusco. Anche se molti lettori potrebbero obiettare che è un metodo che in molti casi funziona, vi garantisco che ciò non è vero. Sul momento sembra che la paura sia scomparsa, ma a lungo andare, essa ritorna sotto forma di altri sintomi di disagio. - rimproverarlo perché non vuole andare in acqua. - dirgli che è un bambino poco coraggioso. Tutto ciò potrebbe in futuro portarlo ad essere chiuso e insicuro o, al contrario, spericolato e trasandato. È importante invece saper aspettare e rispettare i suoi tempi. Per aiutarlo a prendere confidenza con l'acqua, si può parlargli del bagnetto di casa e della vasca grande del mare e di tante altre cose rassicuranti che vorremmo sentirci dire, se avessimo paura. La tecnica più efficace è quella di mettersi nei panni del figlio per dargli la possibilità di gestire i suoi limiti e le sue capacità nel modo migliore possibile. Prima o poi arriverà il giorno in cui il bambino non avrà più paura... e se questo momento dovesse tardare a venire, non importa perché comunque ha avuto accanto a sé genitori che l'hanno capito e rispettato. In questo modo, Antonio potrà diventare una persona sicura e coraggiosa. Ossia non una persona che non ha paura, ma che la accetta, ne trae gli insegnamenti e agisce di conseguenza, gestendo sé stesso e orientando in modo corretto il disagio provato. Soprattutto nel nostro compito di educatori, facciamo attenzione a non appoggiarci a certi dogmi di presunta saggezza popolare, che in realtà sono scorciatoie di disimpegno. È più facile buttare il bambino in acqua che far nostre le sue angosce e cercare di scioglierle. È più facile imporsi con la forza che camminare con lui sul terreno dell'insicurezza. Ma è l'unico modo per fargli acquisire certezze e maturità, senza lasciargli cicatrici spesso indelebili.