

# Intelligenza emotiva - Empatia- Autostima

## Emozioni e sentimenti che definiscono le nostre personalità

### **Erik Erikson: Le otto età della vita.**

Erik Erikson (1902-1994) è stato uno psicoanalista tedesco poi naturalizzato negli Stati Uniti, paese nel quale risiedette a partire dal 1933. Egli fu prima allievo diretto di Sigmund Freud e di sua figlia Anna, poi successivamente di Heinz Hartmann, i cui studi sugli aspetti creativi e adattivi attribuiti all'Io (mancanti nell'originale trattazione freudiana), influenzarono notevolmente la formulazione delle sue peculiari teorie sullo sviluppo psicologico e sociale dell'individuo. La sua teoria, che resta comunque una teoria stadiale, è particolarmente illuminante per la comprensione dell'intera storia di vita della persona, tenendo conto di esperienze, influenze, bisogni e richieste di natura non solo psicologica ma anche sociale e culturale. La novità è che la teoria eriksoniana prende in esame tutti i principali periodi dell'arco globale della vita, a differenza della teoria psico-sessuale freudiana che si attesta al termine dell'adolescenza. In questo modo Erikson ci presenterebbe il suo modello di sviluppo della vita umana, dalla nascita all'età senile, uno studio incomparabile e ancora attuale, in cui ciascuna persona può ritrovare le tappe fondamentali della sua esistenza. Erikson suddivide l'intero arco della vita in otto differenti età dell'uomo, ciascuna associabile con una precisa e critica fase dello sviluppo della personalità globalmente intesa. Entrano in gioco, come accennato, nel determinarsi delle varie fasi, dimensioni che non sono di sola natura psicologica, bensì anche sociale, culturale e funzionale.

### **Primo stadio: fiducia o sfiducia di base**

Questo stadio, che parte dalla nascita ai diciotto mesi circa e corrisponde alla fase orale freudiana, è essenziale per la costruzione del sentimento di fiducia di base del bambino nella vita. Grazie a una madre attenta e premurosa, esaudiente e non eccessivamente frustrante, il bambino può conciliarsi con l'ambiente dopo l'esperienza della nascita, inclusi gli aspetti critici relativi al primo impatto con il mondo post-uterino. Potendo contare sulla figura materna il bambino apprende a fidarsi sia del mondo che delle sue capacità, tra tutte quella di tollerare senza angosce soverchianti le momentanee assenze dei caregivers o il differimento del nutrimento.

### **Secondo stadio autonomia opposta a vergogna-dubbio**

Questo stadio corrisponde alla fase anale freudiana e va dai diciotto mesi ai tre anni circa. In esso il bambino compie i suoi primi passi di distanziamento, coadiuvato da una madre-guida che non sanziona, né scoraggia eccessivamente i tentativi (inizialmente maldestri) del bambino, di rendersi progressivamente autonomo. L'autonomia inizia con il controllo sfinterico e prosegue con quello motorio e prensile ed è fondamentale che in questo periodo il bambino sperimenti un fisiologico livello di vergogna o di dubbio sulle sue autonome capacità, che gli consenta di confinare la sua onnipotenza e limitare i suoi sforzi a ciò che gli è realmente possibile e per questa via poter apprezzare i suoi stessi traguardi, senza eccessivi rimpianti o sentimenti di fallimento per i suoi piccoli insuccessi. Se la mamma non è invece in grado di fungere da guida, perché poco presente o perché non incentiva o non sostiene i tentativi di autonomia del bambino, anzi li colpevolizza oppure li deride, o si sostituisce a lui, questi sperimenterà eccessivi sentimenti vergogna e inadeguatezza e insormontabili dubbi su di sé, o all'opposto, rabbia per non esser stato apprezzato nei suoi sforzi, sostenuto o consolato nei fallimenti. Il timore di sbagliare o deludere può condurlo a bloccarsi e interrompere l'esplorazione del mondo esterno e il processo di distanziamento, in favore di comportamenti eccessivamente cauti, rinunciatari, deleganti o addirittura ripetitivi e

afinalistici, volti a ricavare un piacere e un dominio sulle cose di natura puramente formale o rituale, preludio a un futuro comportamento ossessivo.

### **Terzo stadio: spirito d'iniziativa-efficienza-identificazione opposta a senso di colpa**

Corrispondente alla fase freudiana genitale-edipica, questo stadio parte dai tre fino ai cinque anni circa. In esso il bambino, animato dalla volontà di fare e affermarsi, inizia ad "occupare" gli spazi che sono degli adulti, suscitando simpatia, oppure invidia e gelosia. In questo stadio dello sviluppo, in analogia con la teoria freudiana, il maschio si sente "castrato" dal padre, di cui non può prendere il posto, mentre la femmina tende a rivaleggiare con la madre, a imitare le sue attività e a invidiare il "superiore mondo dei maschi". In questa fase, il bambino ha il compito di reprimere e sanzionare i suoi stessi impulsi apprendendo a controllarli e limitando le condotte oppositive e negative nei confronti dei genitori, poiché le stesse gli procurano profondi sensi di colpa e timori di ritorsione. Egli è in grado di fare progetti, è disposto alla crescita, vuole sentirsi efficiente e desidera compiacere i grandi, inoltre si identifica nel genitore dello stesso sesso, rinunciando all'idea che i suoi oggetti d'amore possano essere a suo esclusivo appannaggio.

### **Quarto stadio: operosità opposta a senso di inferiorità**

Corrispondente alla fase freudiana di latenza, in questo stadio eriksoniano che va dai cinque ai dodici anni circa, emerge pienamente il desiderio di operosità e di efficienza del bambino. In questo periodo egli inizia ad impegnare le proprie energie in compiti più maturi rispetto a quelli esclusivamente giocosi dello stadio precedente e impara a dominare le proprie reazioni emotive in presenza degli altri e a regolare impulsi e affetti in modo più coerente con quelle che sono le necessità dell'intero gruppo familiare ed extra-familiare (gruppo dei pari, gruppo-classe), costruendosi una personalità più sociale e orientata verso il futuro. Istinti e forze vitali del periodo precedente vengono pertanto convogliati dal bambino nelle attività scolastiche, sportive e artistiche, a dimostrazione delle sue accresciute capacità di adattamento alle richieste degli adulti. In cambio dell'adesione alle sue prime responsabilità egli potrà riscuotere alcune importanti gratificazioni ed encomi per la sua operosità sociale. Questa fase corrisponde a un momento piuttosto delicato nello sviluppo, in cui la sicurezza e la padronanza delle proprie capacità operative risulta essere premessa per il futuro sviluppo di una riconosciuta competenza produttiva. Problematiche non risolte in questa fase possono produrre sentimenti di inferiorità unitamente a sensazioni di impotenza e di non inclusione.

### **Quinto stadio: l'adolescenza, età dell'identità o della dispersione (diffusione) dei ruoli**

Erikson colloca questa fase tra i dodici-quattordici e i diciotto-diciannove. Mandato dell'adolescente è per lui l'acquisizione di un senso di identità che sia più stabile ed integrato rispetto alle epoche precedenti della vita, poiché l'identità è ancora "dispersa" (diffusa).

### **Sesto stadio: giovane età adulta, intimità e solidarietà oppure isolamento .**

Detto periodo inizia per Erikson circa intorno ai venti anni e termina verso i trenta. Mentre nell'infanzia e nell'adolescenza l'amore corrisponde a un bisogno ancora indifferenziato, nella prima età adulta la ricerca di legami amorosi e di relazioni amicali è di tipo più maturo. In questa fase, infatti, le relazioni sono caratterizzate dalla scelta di legare la propria individualità e il proprio futuro a quella di un'altra persona, con cui intraprendere un percorso di profonda intimità esistenziale, sovente caratterizzato dal pensiero "ora e per sempre". E' la capacità di amare e di investire in legami più stabili e maturi, raggiunta a questo punto del proprio percorso di sviluppo, a condurre a un maggior impegno nelle relazioni, ovvero a generare una tendenza affiliativa e solidale intesa come compartecipazione a più attività contemporanee, quali l'amore di coppia, l'amicizia, il lavoro e le partnership professionali. La tendenza opposta, quella dell'isolamento sociale e relazionale, è la conseguenza dei fallimenti delle precedenti fasi evolutive: il progetto esistenziale non sta procedendo e il giovane adulto tende a isolarsi e ritirarsi, allontanando da sé le naturali spinte solidali e di intimità relazionale tipiche del periodo.

## **Settimo stadio: generatività oppure stagnazione/auto-assorbimento**

E' in questa lunga fase che dura circa dai venticinque ai sessanta anni, che si esplica la capacità produttiva e creativa di ogni individuo. Tale facoltà procreativa si manifesta parallelamente nel campo lavorativo, dell'impegno sociale e della famiglia, includendo la nascita dei figli, ed sostenuta dal vivo desiderio di lasciare una traccia di sé nel mondo (generatività). E' la sollecitudine la virtù emergente in questa fase, definita da Erikson come "la dilatante preoccupazione per ciò che è stato generato dall'amore, dalla necessità o dal caso" e intesa anche come la tendenza ad occuparsi, con sentimenti di piacevolezza e realizzazione, del proprio simile (cura, assistenza, allevamento dei figli, trasmissione della cultura, ecc.). Nel caso in cui le capacità generative vengano inibite in alcuni di questi ambiti, l'adulto corre il rischio che la sua identità regredisca, emergendo un senso di vuoto e di impoverimento, compensato con l'auto-assorbimento nelle poche aree di successo (ad es. nel lavoro, nel ruolo di mamma a tempo pieno), che impedisce ulteriori e diversificati investimenti.

## **Ottavo stadio: dalla maturità alla vecchiaia: integrità oppure disperazione**

In seguito all'essersi occupati delle persone amate e dopo aver portato a termine i diversi compiti esistenziali arriva, dai 60 anni in poi, il momento della riflessione e del bilancio sulla propria vita. E' questo il periodo dell'affermazione della propria individualità e del proprio stile esistenziale: moderatamente esperto e sicuro di sé, l'individuo ha raggiunto una capacità di essere se stesso, senza eccessivi condizionamenti esterni. Sono infatti la diversità, intesa come unicità, ed il senso di compiutezza i fattori costituenti il patrimonio di ogni individuo in quest'ultima fase dell'esistenza. Anche la disperazione rispetto alla propria esistenza e di fronte alla realtà della morte, può entrare a far parte di questa fase. Infatti il bilancio effettuato può essere costellato di sentimenti di nostalgia non risolti, oppure di rimpianti o di evidenze fallimentari. Affinché questa fase non degeneri in un sentimento di decadimento per tutto ciò che non si è potuto realizzare, è importante che la persona sappia valorizzare ciò che ha comunque capitalizzato.

## **Empatia**

L'empatia è un'abilità sociale di fondamentale importanza e rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante. Nelle relazioni interpersonali l'empatia è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e in generale al mondo dell'altro. Il termine empatia deriva dal greco, en-pathos "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni. L'empatia è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. E 'l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, essere non giudicanti, comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri (Morelli e Poli, 2020). Grazie a essa si può non solo afferrare il senso di ciò che asserisce l'interlocutore, ma cogliere anche il significato più recondito psico-emotivo. Questo ci consente di espandere la valenza del messaggio, cogliendo elementi che spesso vanno al di là del contenuto semantico della frase, esplicitandone la metacomunicazione, cioè quella parte veramente significativa del messaggio, espressa dal linguaggio del corpo, che è possibile decodificare proprio grazie all'ascolto empatico.

## **Empatia: cenni storici**

Il termine empatia era utilizzato nell'antica Grecia per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore – cantautore (aedo) al suo pubblico. Empatia significava sentirsi dentro l'altro, sperimentare il modo in cui l'altra persona vive un'esperienza. Il concetto di empatia in filosofia è stato introdotto a fine Ottocento da [Robert Vischer](#), studioso di arti figurative, nell'ambito della riflessione estetica, per definire la capacità della fantasia umana di cogliere il valore simbolico della natura. Egli faceva uso del termine Einfühlung che, solo più tardi, è stato tradotto in inglese come empathy. Agli inizi del Novecento, Lipps introduce la dimensione dell'empatia in psicologia, parlando di partecipazione profonda all'esperienza di un altro essere,

introducendo così il tema dell'alterità, che verrà poi ripreso dalla scuola fenomenologica. Per Lipps l'osservazione dei movimenti altrui suscita in noi lo stesso stato d'animo che è alla base del movimento osservato, tuttavia questo stato non viene percepito come una propria esperienza, ma viene proiettato sull'altro e legato al suo movimento (non ci si perde nell'altro); si tratta di empatia come partecipazione o imitazione interiore.

### **Empatia e Sviluppo: la teoria di Martin Hoffman**

Il modello elaborato da Hoffman fornisce una descrizione dello sviluppo dell'empatia articolata e complessa. Hoffman, infatti, estende la definizione di empatia a una serie più ampia di reazioni affettive coerenti con il sentimento provato dall'altro e colloca le prime manifestazioni di empatia nei primissimi giorni di vita. Egli, inoltre, non considera l'empatia come qualcosa di "unitario", ma l'articola in diverse forme che, man mano che procede lo sviluppo, diventano più mature e sofisticate (Hoffman, 2008).

Hoffman propone un modello a tre componenti: affettiva, cognitiva e motivazionale. Secondo Hoffman l'empatia si manifesta fin dai primi giorni di vita. Questa considerazione riflette la maggiore autonomia e rilevanza attribuita alla dimensione emotiva dell'empatia: nelle primissime manifestazioni empatiche, infatti, è la dimensione affettiva ad avere il ruolo di maggior rilevanza, mentre la dimensione cognitiva è pressoché assente. Procedendo nello sviluppo, la componente cognitiva acquisirà un'importanza crescente e si compenetrerà sempre di più con quella affettiva, permettendo lo sviluppo di forme più evolute di empatia. Oltre alla componente cognitiva e a quella affettiva, secondo Hoffman interviene nell'esperienza empatica un terzo fattore: la componente motivazionale. L'esperienza di empatizzare con una persona che sta soffrendo, infatti, rappresenterebbe una motivazione per mettere in atto comportamenti di aiuto. L'effetto motivante dipende dal fatto che condividere l'emozione dell'altro, soccorrendolo, fa provare a chi aiuta uno stato di benessere; viceversa, la scelta di non confortare l'altro porterebbe con sé un **senso di colpa**. L'empatia, nella sua forma più matura, si caratterizza quindi come una risposta a un insieme di stimoli comprendenti il comportamento, l'espressività e tutto ciò che si conosce dell'altro. L'acquisizione di questa funzione, dato l'alto livello di complessità dei meccanismi cognitivi implicati, ha un'evoluzione graduale, che trova, in buona parte delle persone, pieno compimento intorno ai 13 anni.

### **Empatia e intelligenza emotiva**

L'intelligenza emotiva è "la capacità di monitorare le proprie e le altrui emozioni, di differenziarle e di usare tali informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni" (Salovey e Mayer, 1990); racchiude al suo interno quelle capacità di consapevolezza e padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità nella gestione delle relazioni sociali, che qualunque persona può sviluppare e che si rivelano fondamentali per ogni essere umano. L'intelligenza emotiva viene definita come quell'abilità di riconoscimento e comprensione delle emozioni sia in se stessi che negli altri e di utilizzo di tale consapevolezza nella gestione e nel miglioramento del proprio comportamento e delle relazioni con gli altri (Morgese, 2018). L'autore che resta più influente in tema di intelligenza emotiva è Goleman che, alla base dell'intelligenza emotiva, individua due tipi di competenze, quella personale, ovvero come controlliamo noi stessi e quella sociale, ossia il modo in cui gestiamo le relazioni con l'Altro (Goleman, 1995). Quando non si sviluppa l'intelligenza emotiva si corre il rischio di diventare analfabeti emotivi (o analfabeti emozionali), ovvero si diventa incapaci di riconoscere e controllare le proprie emozioni, e si ha difficoltà a riconoscere anche le emozioni altrui, il che rende incapaci di provare empatia e compassione. Alti livelli di intelligenza emotiva, invece, ci consentono di essere empatici verso gli altri, capirli e saperci mettere nei loro panni (Morgese, 2018).

### **Empatia e Psicopatologia**

I disturbi di personalità del cluster B, caratterizzati da tratti di drammaticità e impulsività, comportano una alterazione delle relazioni interpersonali e una disregolazione emotiva, che può almeno in parte essere ricondotta ad un deficit a livello empatico. Nello specifico:

### **Disturbo Narcisistico di Personalità (DNP)**

Gli elementi distintivi del disturbo narcisistico di personalità riguardano fondamentalmente tre temi: idea grandiosa di sé, costante bisogno di ammirazione e mancanza di empatia. Facendo riferimento a quest'ultima caratteristica, si può affermare che spesso i pazienti affetti da narcisismo non siano in grado di mettersi nei panni degli altri e di riconoscere che anche loro abbiano desideri, sentimenti e necessità. Da questo deriva la convinzione dei narcisisti che le proprie esigenze vengano prima di tutto e che il loro modo di vedere le cose sia l'unico universalmente giusto.

### **Disturbo Istrionico di Personalità (DIP)**

La persona affetta da disturbo istrionico di personalità è caratterizzata da un'emotività eccessiva e da ricerca di attenzione. In particolare il paziente manifesta disagio nei contesti in cui non è al centro dell'attenzione, un comportamento seduttivo e/o provocante, emotività esageratamente inappropriata, instabile e superficiale, uso dell'aspetto fisico come mezzo per attirare l'attenzione su di sé, eloquio di tipo impressionistico, alta suggestionabilità, tendenza a considerare le relazioni più intime di quanto non siano realmente. Sicuramente uno degli aspetti su cui si sviluppa il trattamento di questi pazienti è quello di aumentare le abilità sociali, incluso il senso di empatia, evitando atteggiamenti troppo seducenti o provocanti.

### **Disturbo Borderline di Personalità (DBP)**

Il disturbo borderline di personalità è una condizione caratterizzata da pattern a lungo termine di instabilità emotiva, interpersonale e comportamentale. Le serie difficoltà manifestate nelle relazioni interpersonali potrebbero essere dovute, almeno in parte, a difficoltà nella sfera empatica e dei processi della teoria della mente. Una nuova ricerca dell'Università della Georgia indica che questo potrebbe collegarsi ad una scarsa attività cerebrale in regioni importanti per l'empatia nei pazienti con tale disturbo. Altri recenti studi (Guttman and Laporte, 2000; Lynch et al., 2006), invece, evidenziano che nel disturbo borderline vi sarebbe una risonanza esagerata e iperaffettiva con lo stato mentale dell'altro, determinata da una dissociazione tra le componenti affettive e cognitive dell'empatia.

### **Disturbo Antisociale di Personalità (DAP)**

La persona affetta da disturbo antisociale di personalità è caratterizzata principalmente da inosservanza e violazione dei diritti degli altri, che si manifestano in un soggetto maggiorenne, almeno dall'età di 15 anni. L'infanzia è di solito costellata da piccoli furti, menzogne e scontri; l'adolescenza da episodi di abuso di sostanze e, raggiunta l'età adulta, vi è manifesta incapacità ad assumersi responsabilità, conservare un'occupazione e mantenere una relazione affettiva in maniera stabile. Il modo di rapportarsi agli altri è drasticamente connotato dalla superficialità e dalla mancanza di rispetto per i sentimenti e le preoccupazioni di chi li circonda, in genere si possono definire poco empatici e poco sensibili ai sentimenti o ai diritti altrui.

## **Relazioni**

Hinde (1981) descrive il concetto di relazione come una serie di interazioni che ricorrono tra due individui, dove queste ultime sono relativamente limitate nella durata, ma sono influenzate da quelle passate e a loro volta influenzeranno quelle future. Le relazioni sono trattate come sistemi diadici sottoposti a determinati principi del comportamento. La relazione tra un bambino e un insegnante o un genitore non è costituita solo dalle interazioni o dalle caratteristiche individuali dei due soggetti; quindi non è determinata solo dal temperamento, dalle abilità comunicative o

dall'intelligenza di uno dei due partecipanti. Le relazioni hanno una loro precisa identità che va oltre gli elementi citati (Sroufe, 1989b).

Le relazioni, in quanto sistemi diadici sono cioè costituiti da diversi elementi che appartengono sia ai partecipanti: comprendono le caratteristiche degli individui coinvolti, sia di carattere biologico, che di personalità, della storia evolutiva ed elementi che appartengono squisitamente alla relazione, ciò che Bowlby indica come rappresentazione che i soggetti hanno della relazione. Inoltre quest'ultime includono elementi di feedback, fondamentali per garantirne il buon funzionamento, che prevedono lo scambio di informazioni tra gli individui riguardo la percezione di sé e dell'altro.

La relazione diadica tra adulto e bambino ha carattere asimmetrico, tra i due componenti il bambino è il sistema meno maturo; in linea con le concezioni bowlbiane e, per altre ragioni evolucionistiche, l'organismo meno maturo si lega ad uno più maturo, responsabile del suo sviluppo e della sopravvivenza. E' quindi evidente che l'andamento della relazione e il suo peso, nelle esperienze relazionali in generale, dipendono quasi esclusivamente dall'adulto.

Le relazioni tra bambini e adulti hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo della personalità e delle competenze scolastiche nel periodo prescolare, della scuola elementare e della scuola media. Esse danno origine alle basi e ai mezzi che il bambino può utilizzare per costruire le proprie esperienze scolastiche. Le relazioni di quest'ultimo con i genitori e con gli insegnanti hanno una forte influenza nello sviluppo di abilità sociali con i compagni, di abilità scolastiche come l'attenzione, la motivazione, l'autostima, e inoltre nello sviluppo emotivo e dell'autoregolazione.

Gli aspetti fondamentali di relazioni di questo tipo risiedono nella disponibilità e nella capacità dell'adulto di leggere e rispondere in maniera appropriata ai messaggi e alle richieste del bambino. Si intende cioè, un adulto, che sia in grado di comunicare accettazione e calore emotivo, di offrire aiuto, di regolare e supportare il comportamento del bambino.

## **Paura dell'acqua**

### ***Da dove nasce la paura dell'acqua***

Molto spesso l'acqua diventa lo specchio nel quale facilmente si riflettono paure molto profonde e molto diverse tra loro, che inibiscono la possibilità di vivere un'esperienza piacevole al contatto con questo meraviglioso elemento;

- Paura di cadere
- Paura dell'ignoto
- Paura di non farcela
- Paura di creature mostruose che possono risalire dal fondo
- Paura di lasciarsi andare
- Paura di perdere il controllo
- Paura di non poter respirare
- Paura di morire



### ***Idrofobia e Talassofobia***

La fobia, in generale, è la paura irragionevole di un oggetto, o di una situazione, originata da un trauma o da una situazione vissuta come traumatica, nei primi anni di vita, o in seguito.

Le fobie possono presentarsi a qualsiasi età; ciò vale anche per l'idrofobia (paura dell'acqua) e per la talassofobia (paura del mare).

La maggior parte degli idrofobici ha paura dell'acqua e di nuotare. Più raramente chi soffre d'idrofobia ha difficoltà a utilizzare l'acqua per lavarsi e a bere.

### ***Modificare la propria percezione dell'acqua***

Molte persone si chiedono se sia possibile modificare la loro percezione dell'acqua, quando è vissuta irrazionalmente come elemento pericoloso. La risposta è sempre e comunque soggettiva, ma generalmente si ottengono ottimi risultati. Quando si decide di affrontare la paura dell'acqua è possibile cambiare il proprio approccio e tornare a immergersi senza timori o, addirittura, decidere di imparare a nuotare. Un motivo in più per scegliere di superare la paura dell'acqua è costituito dal **rischio "trasmissibilità"**.

Nel caso in cui la persona fobica sia un genitore, "curare" la propria paura evita il rischio che il figlio possa **"ereditarla"**. Sappiamo che i bambini avvertono istintivamente le tensioni, le ansie, le **paure degli adulti**, in particolare quelle dei propri genitori.

### ***Soluzioni al problema***

Una possibilità è costituita dall'esposizione graduale progressiva alla situazione, per imparare a gestire la paura, adeguando le reazioni e i comportamenti.

Fondamentale l'utilizzo di tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione specifiche, unitamente all'esperienza di ambientamento acquatico.

La psicoterapia di breve, medio o lungo termine, consente di tornare all'origine del problema, risalendo eventualmente al trauma, con l'intento di esplorarlo e rimuoverlo.

Sempre e comunque è necessario affidarsi a personale esperto e specializzato, che possa favorire un approccio sereno e gioioso all'acqua.

### ***Vantaggi e vincoli legati all'età***

Innanzitutto per fronteggiare la propria paura dell'acqua si è sempre in tempo! Non esistono limiti di età. I vantaggi sono molti e di natura diversa. Affrontare e superare la paura dell'acqua, o di nuotare, accresce i livelli di autostima e autoefficacia. In altre parole fare questa esperienza aumenta la sensazione di fiducia in se stessi e nelle proprie risorse.

A tutte le età, l'esperienza acquatica arricchita di emozioni e sensazioni positive, costituisce una preziosa opportunità per sviluppare il proprio potenziale, aumentare il benessere psicofisico, migliorare la consapevolezza di disporre di risorse preziose per affrontare le situazioni e i problemi di qualsiasi natura.

In altre parole si tratta di un'esperienza che può contribuire a migliorare significativamente la qualità della propria vita, alla quale nessuno dovrebbe rinunciare!







