Come ho spiccato il *volo*

di **Vania Colasanti**

Una giornalista ingabbiata dalla fobia di prendere l'aereo. Un disturbo con radici lontane e risolto grazie a un mix di terapia psicologica e aiuto dai farmaci. Una testimonianza utile a molti, diventata poi un libro

Signore e Signori, benvenuti a bordo. L'articolo che state per leggere è un breve "viaggio" destinato a chi ha paura dell'aereo, ma anche a tutti coloro che vogliono lasciare a terra le ansie più disparate per tornare a volare alto.

La protagonista del nuovo libro della Sonzogno, Grazie al cielo, *racconta a* Vita&Salute *la sua felice esperienza. Un viaggio guidato da un medico - il neurologo Rosario Sorrentino - e condotto da una donna, la giornalista e scrittrice Vania Colasanti, rimasta per troppo tempo preda della sua fobia. Due autori che diventano anche i personaggi di questa storia.*

Infatti, dopo ventitré anni che non toccava cielo a causa di una paura scatenata da un atterraggio di emergenza, Vania Colasanti, grazie alla cura prescritta dal neurologo Rosario Sorrentino, è tornata tra le nuvole. Ma soprattutto, dopo vari tentativi su di lei inefficaci, ha riacquistato la voglia di volare e l'entusiasmo di trasmettere questo successo terapeutico a quei timorosi del volo - e solo in Italia, da fonte Doxa, sono il 53,3% della popolazione - che spesso si privano della meraviglia di viaggiare e visitare luoghi lontani. Ecco la sua testimonianza.

Vania Colasanti, giornalista e scrittrice

Immaginate l'Europa. Ecco, fino a poco tempo fa, quello era tutto il mio mondo. Un mondo senza l'America, l'Africa, l'Oriente, l'Oceania, visto che oltre il nostro continente non riuscivo proprio ad andare. Ventitré anni messa a terra da una paura, anzi, da una fobia, perché una cosa è bene chiarirla subito: la paura è sana, salvifica, consente di metterci in salvo in caso di pericolo; la fobia no, non ce la salva la vita, ma ce la complica perché quando subentra il panico si è affetti da una vera e propria malattia.

Ebbene, io ero malata di fobia d'aereo, con punte di insofferenza anche per certe gallerie particolarmente lunghe, per gli ascensori d'acciaio con le porte automatiche e per le funivie. Quindi vacanze limitate a trasferimenti in macchina, treno, nave. Stop. Anch'io massima esponente degli aviofobici, visto che mi privavo di uno dei più grandi piaceri della vita: conoscere le meraviglie del mondo, la sua gente, la sua cultura.

Quei traumi che ti bloccano

Ma per capire com'è subentrata in me l'ansia di volare, occorre fare un salto indietro nella mia infanzia e poi nell'adolescenza. All'età di nove anni, nel 1974, persi dei cari amici di famiglia a causa di un incidente aereo nei cieli di Torino. Dovevo trovarmi anch'io su quel volo 897 dell'Itavia, ma fortuna volle che mia madre decise di partire un paio di giorni prima e miracolosamente ci salvammo. Passarono quattro anni e fui costretta a vivere l'esperienza di un atterraggio d'emergenza, a causa di un guasto al carrello, su un aereo diretto da Roma a New York. Da quel momento feci qualche altro volo sporadico e poi ci misi una croce sopra. Decisi di non volare mai più. Il cielo non faceva per me. Troppa sofferenza, troppa pena pensando a scenari catastrofici che si sarebbero potuti verificare. Volare, per me, era come una roulette russa con possibilità di salvezza uguale a zero. Una condannata a morte, ecco come mi sentivo all'idea di prendere un aero. Quindi, bugie a tutto spiano, scuse che prendevano il volo al posto mio.

In realtà, un altro viaggio aereo c'era stato. Avevo circa vent'anni quando mi ritrovai su un Roma-Napoli/Napoli-Roma come prova finale di un corso per aviofobici organizzato da una compagnia aerea, dopo lezioni con esperti del settore ed esperienze estreme nel simulatore di volo. Ma su di me non ebbe alcun effetto. Quei ricordi legati all'infanzia erano peggio di una zavorra. ➡

Nella foto nel riquadro, il dottor Rosario Sorrentino, neurologo e divulgatore scientifico

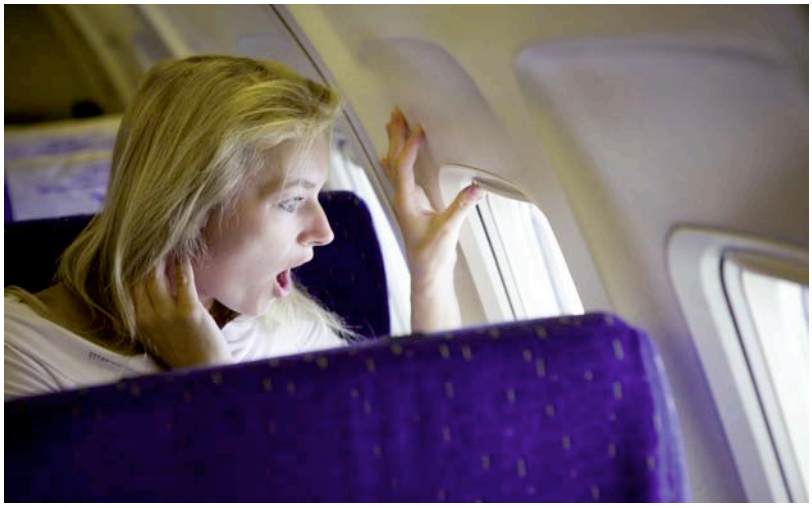
Perché promuovere il movimento fisico

Allenamente

Allenare il corpo vuol dire, di fatto, allenare il cervello. Ed è forse una delle principali forme di prevenzione. Perché ci consente di sfruttare, di attingere da quel laboratorio personale, da quella farmacia privata, da cui si sprigionano sostanze preziose per il nostro benessere, per un equilibrio mentale e fisico. Infatti, camminare a passo svelto - almeno 3-4 volte a settimana, per 30-40 minuti - correre, andare in bicicletta, nuotare e qualunque altra attività di tipo aerobico, vuol dire stimolare nel cervello quelle molecole, quelle sostanze preziose che sono di grande aiuto per il nostro buonumore e che ci aiutano anche a combattere l'ansia, a migliorare la memoria e, di conseguenza, il nostro rendimento mentale e cognitivo.

I nostri neuroni stanno a guardare e sono molto sensibili alle abitudini e allo stile di vita che noi conduciamo. Serotonina, dopamina, endorfine, anandamide, osteocalcina, Bdnf (una sorta di "allenatore" che nutre e mantiene in forma i neuroni), sono solo alcune delle sostanze a cui dobbiamo un certo beneficio quando svolgiamo un costante esercizio fisico. Una mentalità diversa da conquistare che ci aiuta a modificare positivamente il nostro modo di pensare e di agire e a ritrovare un po' di autostima e di fiducia in noi stessi. Tutto ciò è realizzabile grazie a quella straordinaria qualità posseduta dal cervello: la neuroplasticità che consente a questo organo, con il tempo, di cambiare assetto e configurazione biologica, in risposta a stimoli di varia natura, il che si traduce in un equilibrio diverso e migliore per noi. Ecco perché è importante promuovere nel nostro Paese, e sostenerla, una cultura del movimento.

Rosario Sorrentino



Vincere la paura di volare significa godere di uno dei più grandi piaceri della vita, perché permette di conoscere le meraviglie del mondo, gente e culture diverse

Dopo vari tentativi...

Non poter volare, non avere la forza nemmeno di programmare un viaggio lontano, mi ha condizionata moltissimo: nella vita privata, nel lavoro. In questi ventitré anni ho provato con la psicoterapia, che personalmente ha avuto ottimi risultati su altri fronti, ma nessuno sulla paura legata all'aereo. Ho tentato anche con l'Emdr che sta per "Eye Movement Desensitization and Reprocessing": un metodo psicoterapeutico strutturato che facilita il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati a eventi traumatici e a esperienze emotivamente stressanti. Sembra aver avuto ottimi risultati sui reduci del Vietnam o con i sopravvissuti a calamità naturali. Non che io volessi minimamente paragonarmi a un soldato sfuggito alle grinfie di un Viet Cong, ma l'idea di intraprendere anch'io quella strada la consideravo un'altra opportunità che però, malgrado le mie buone intenzioni, e la grande professionalità del psicoterapeuta al quale mi affidai, non riuscì nel mio caso a liberarmi dalla paura di volare.

Questo stato d'animo si era radicato e si era trasformato in una vera e propria fobia. Così, parlando con l'amica e collega Cinzia Tani - che anche lei non aveva volato per circa vent'anni - ho seguito il suo consiglio e mi sono rivolta al medico che le aveva restituito il piacere di volare: il neurologo Rosario Sorrentino. Dopo nove giorni dalla prima visita, grazie all'assunzione della terapia da lui prescritta, che agisce sui meccanismi della serotonina, e grazie anche a un farmaco che ho assunto solo a ridosso dei primi voli, sono riuscita a salire a bordo di un aereo. Per quello che io chiamo il volo della rinascita sono andata a Bari da Roma e sono tornata indietro nella stessa giornata. Ho scelto volutamente una città italiana che mi permettesse, in caso di esperienza negativa, di tornare indietro con il treno.

Certe frasi possono sembrare a effetto, ma davvero ho toccato il cielo con un dito. Per questo ho voluto raccontare la mia esperienza - per certi versi un vero calvario - in un libro, coinvolgendo diret-

LE INFO IN PIÙ

Trattare le fobie con ironia

Il libro è un ironico e sentimentale diario di bordo dove gli autori diventano i protagonisti della storia stessa. Ma perché una sana paura diventa fobia? Cosa manda in tilt il cervello, al punto da rinunciare al bello della vita?
Grazie al cielo è anche un affascinante viaggio scientifico nei misteri della materia grigia e dei suoi principali meccanismi che scatenano l'ansia. Qui i passeggeri non sono solo

i reduci del variegato pianeta panico - ex pazienti del neurologo che non riuscivano ad attraversare gallerie, autostrade, luoghi affollati e che hanno voluto rilasciare la loro testimonianza - ma anche temerari personaggi celebri che guardano il cielo da un'angolazione privilegiata: astronauti come Samantha Cristoforetti, piloti, addetti ai lavori che svelano le meraviglie del volo anche da un punto di vista tecnico. Come cammei, ci sono poi preziosi interventi di Franca Leosini, Maurizio Mannoni, Gigi Proietti, Renato Zero. Ed è proprio l'autore della straordinaria canzone *Il Cielo* che nel libro dichiara: "Non è che si nasce attrezzati con la lancia e l'arco per affrontare la paura. Ci si arma strada facendo, con le esperienze, inseguendo il giusto equilibrio tra timore e coraggio".

GRAZIE AL CIELO
Vincere la paura di volare (e non solo)
Vania Colasanti - Rosario Sorrentino
Sonzogno
pp.145 - € 15

Come ho spiccato il *volo*

tamente nella scrittura anche il medico che mi ha riportato ad alta quota e che mi ha restituito quel meraviglioso mondo che si spalanca una volta atterrata.

Fare *outing,* confessare le proprie ansie e condividerle con gli altri è il primo passo verso la guarigione. "Perché l'ansia - come viene spiegato nel testo - non fa sconti a nessuno, è un'emozione 'democratica' che riguarda un po' tutti: uomini e donne, giovani e anziani, ricchi e poveri, colti e meno colti". Per il dottor Sorrentino non è determinante comprendere i motivi che possano aver creato una certa fobia. O meglio, non li trova rilevanti per la risoluzione del problema. È da decenni che si confronta quotidianamente con le fobie: "Il panico si specchia negli occhi dei miei pazienti, nelle loro ansie più disparate. E ogni volta riesce a cambiare faccia, a sorprendermi. Per me è sempre una nuova sfida, da condurre fino in fondo, perché il risultato non è mai scontato. Persone solo apparentemente deboli e che noi tutti dobbiamo imparare a comprendere e a indirizzare verso chi ha esperienza e verso chi ha gli strumenti e le risposte giuste".

Per non andare in tilt

Come medico ha un obiettivo principe: ripristinare l'equilibrio biologico all'interno di alcuni circuiti nervosi, per far sì che il nostro sistema d'allarme non vada in tilt, generando momenti di panico quando un pericolo reale non c'è, ma è solo immaginario. È nell'amigdala, il principale radar della paura - che ha la forma di una mandorla, come suggerisce il nome di origine greca - che scatta inutilmente, nel caso del panico, quel famigerato sistema di allarme che poi ci complica la vita. Quindi per la mia "mandorla", l'immagine o il pensiero dell'aereo, immagazzinato nell'ippocampo - perché lì risiedono invece i ricordi - era uguale a catastrofe; il campanello d'allarme si attivava e si generava la paura all'ennesima potenza che si trasformava in panico.

Con la terapia, associata allo sport, l'equilibrio si è ripristinato. L'esperienza positiva del volo a Bari si è fatta spazio nella mia mente, è stata come un volano. Dopo solo un mese sono andata in Israele e dopo poco in Svezia: tutte esperienze che hanno consolidato l'idea che un volo in aereo rappresenta un'opportunità di vita e conoscenza. Ora sono libera dalla paura e libera dalla terapia: volo solo con le "mie ali".

Il mondo si è spalancato di nuovo e finalmente ho fatto pace con l'aereo e con il cielo. Quand'ero bambina, prima che subentrasse la paura, a carnevale mi mascheravo da astronauta. Erano gli anni dell'Apollo 11. Poi il blackout, i sogni si sono spenti dentro un cielo oscuro. Ora, quando è sera, strizzo finalmente l'occhio alla luna.