

# VIAGGIARE SENZA PAURA

**I**l mio treno era inchiodato alla stazione. Un modello di ultima generazione, capace di mangiarsi chilometri d'acciaio in pochi minuti. Di sfrecciare velocissimo, affacciandosi nelle vite degli altri, nelle loro case, nel tempo di un respiro. Mi era sempre piaciuto curiosare, per pochi istanti, in quegli acquari umani. Chiedermi chi fossero, che vita avessero, quelle persone che incrociavano il mio sguardo contromano. Eppure tutta quella tecnologia a un certo punto aveva avuto una brusca frenata, quasi lo stop improvviso di un capostazione. Una maniglia d'emergenza aveva bloccato il mio treno come per un pericolo inaudito. La minaccia che aveva fatto saltare quel campanello d'allarme aveva un nome preciso: panico. Ma quel salvavita, che scatta nella mente davanti a un pericolo reale permettendo di salvarci, nel mio caso era solo un bluff della mia immaginazione, come mi spiegherà più avanti il neurologo Rosario Sorrentino. La sola idea che quel treno si sarebbe infilato in una lunga galleria, che non potessi avere una via di fuga, mi aveva fatto presagire scenari catastrofici là dove il pericolo effettivo non c'era. Così come non c'era mai stato alcun rischio reale in tutti quegli aerei mancati che mi avrebbero condotto in vacanze all'estero solo immaginate. A farle saltare non

era stata un'avaria, un incidente, un imprevisto, ma la paura della paura.

Una paura falsa, bugiarda alla quale invece io credevo ciecamente. L'interruttore di quel mirabile salvavita che scatta nel cervello, si azionava mio malgrado come in un corto circuito, in assenza di rischio. E invece di salvarmela, la vita me la complicava, limitandone l'orizzonte. Un mondo piccolo piccolo. Stop. La mia esistenza rinchiusa in un acquario, mentre, oltre quelle pareti di panico, c'era la meraviglia del mare.

Poi, grazie al cielo, la confidenza di un'amica. La condivisione di una paura diventata per entrambe fobia. Dopo oltre 20 anni lei era riuscita a infrangere quel vetro, aveva compreso che l'attacco di panico è una malattia dalla quale si può guarire chiedendo aiuto a un medico esperto. Le parole di Cinzia erano una boccata di ossigeno in quel mio acquario a circuito chiuso. E nel mio piccolo mare era entrato uno spiraglio di luce: la comprensione che restando ferma, non curandomi adeguatamente, sarei rimasta prigioniera della mia ansia. Il vetro di quella boule si era incrinato e, piano piano, ero riuscita a seguire Cinzia nel suo cammino.

Adesso questo treno mi sta portando a Genova. Dal finestrino lo sguardo va oltre le

case, vira sul mare e decolla in un cielo che si apre alla mia ritrovata libertà. A Genova mi aspetta il più grande acquario d'Europa. Ora sono dall'altra parte del vetro. Guardo quei pesci variopinti, ignari che poco più in là c'è un mondo chiamato mare.

Lo raggiungo attraversando la strada che s'intitola realmente "via al mare Fabrizio De André" e mi sembra quasi di ascoltarlo nella sua *Hotel Supramonte*: «Passerà anche questa stazione senza far male, passerà questa pioggia sottile come passa il dolore». **LF**



Sonzogno, pp. 144 € 15

Un'ironica e sentimentale avventura dedicata a chi vuole lasciare andare le ansie più disparate che impediscono di viaggiare e soprattutto di volare. Vania, dopo anni di cure, ha riacquisito la voglia e l'entusiasmo di scoprire luoghi lontani.