



Paura (di volare)? Ecco come spiccarlo il volo..

giovedì, 22 febbraio 2018



Da oggi in libreria un testo utile non solo per molti, ma proprio per tutti. Certo, in particolare per chi non riesce a liberarsi da una paura così diffusa come quella di spiccare il volo, non metaforicamente ma letteralmente. Parola della giornalista Vania Colasanti e del neurologo, divulgatore scientifico, Rosario Sorrentino, autori di "Grazie al Cielo" (Ed. Sonzogno).

E' Vania Colasanti ad accompagnarci nell'avventura narrativa, particolarmente intima, di "Grazie al Cielo", essendo la sua una storia di successo, ovvero di colei che ha definitivamente superato una paura, un terrore, del tutto paralizzante. La curiosità è dunque tanta.

Partiamo dalle basi: come nasce questo libro insieme all'esigenza ed alla volontà di comunicare i suoi contenuti?

Questo è il mio terzo libro. Gli altri due hanno sempre riguardato storie legate al mio vissuto, o comunque alla mia famiglia. Credo che raccontare di sé, quando ci sono di mezzo sentimenti forti o problemi forti – come in questo caso una paura, una fobia – sia un modo per entrare nel cuore di quel problema, per tentare di risolverlo anche attraverso la scrittura. Ma soprattutto, per condividerlo con gli altri, per cercare di aiutare chi è un po' sulla stessa barca, in questo caso sullo stesso aereo che non riusciva a decollare... Così è nato "Grazie al cielo": un diario di bordo, spero anche ironico, iniziato durante la terapia stessa. Ho chiesto al dottor Sorrentino cosa ne pensava e soprattutto se fosse voluto diventare, nel libro, una sorta di coach che mi ha sostenuto in questo viaggio che aveva come meta il superamento della paura di volare. Una meta raggiunta, "grazie al cielo"...

Quanti pensieri e quante convinzioni hai potuto scoprire come molto ricorrenti tra le persone? E quanti avevano senso?

Coinvolgendo nella storia anche altre persone, che erano riuscite a sconfiggere la paura del volo con la stessa terapia, ho scoperto tantissimi tratti in comune. Ho riscontrato, per quel che riguarda la fobia dell'aereo, che ci sono sostanzialmente due tipi di paura: quella claustrofobica, legata allo stare in uno spazio limitato senza possibilità di vie di fuga, e quella legata al senso di precipitare. Chi soffre di claustrofobia, teme spesso di attraversare le gallerie, di trovarsi in luoghi chiusi, negli ascensori. Io tendenzialmente avevo più la paura di cadere giù, scatenata da un atterraggio di emergenza che avevo vissuto da adolescente. E tanta era la paura che non riuscivo proprio a programmarlo il viaggio, lo eliminavo alla radice, restringendo gli orizzonti del mio mondo e della mia mente. Nel libro, dunque, non si affronta solo la paura di volare, ma anche tante altre fobie che limitano la vita di molta gente.



Rosario Sorrentino

Rosario Sorrentino, che conosciamo tutti per le qualità professionali (ed aggiungerei umane, dato non secondario) distingue tra paura e panico, con quali ripercussioni?

Con il dottor Sorrentino ho imparato a distinguere la paura dal panico. La paura è sana, salvifica, perché ci permette di fuggire da una reale situazione di pericolo. C'è un incendio: è giusto avere paura, è giusto scappare per tentare di salvarsi. Ma quando una paura subentra in assenza di un pericolo reale, quando il pericolo è solo nella testa, allora siamo davanti al panico che, come dice spesso il neurologo, è una bugia del cervello. Con la sua terapia è come se avessi fatto ordine tra i miei pensieri: non mi appaiono più scenari catastrofici legati all'aereo (prima avvertivo una sensazione di pericolo al solo guardarlo in cielo o in un film). Ora sono felice di prenderlo perché diventa un mezzo indispensabile per raggiungere una destinazione spesso altrimenti irraggiungibile.

Questo libro è destinato a chi ha paura di volare? Può essere però utile a tutti e perché?

Non è solo destinato agli aviofobici. E' destinato a chi prova delle paure che sono diventate fobie. Non importa quali siano, ma l'importante è superarle anche attraverso la consapevolezza e il coming out. Ovvero non temere di avere paura, non vergognarsi. Ma anzi chiedere aiuto. Quindi è un libro che è rivolto anche a chi si ritrova accanto dei familiari o degli amici troppo ansiosi o colti da attacchi di panico. E poi nel testo ci sono tante testimonianze anche di addetti ai lavori, di tecnici aerei. Per la testimonianza di un pilota ho puntato molto in alto. Ho raccolto la dichiarazione addirittura di chi ha volato nello spazio come Samantha Cristoforetti. E ci sono camei anche di altri personaggi celebri, così come ci sono tanti riferimenti al cinema, alla musica. La paura si supera ancora meglio con un po' di leggerezza. Come la leggerezza di quell'omino della copertina disegnato da Gigi Pescolderung che vola senza paura.



AstroVania 1970

Quando e soprattutto come è cambiata la tua vita dopo questo grande passo?

M'incuriosisce molto anche personalmente, faccio parte della folta schiera...

Beh, allora benvenuto a bordo. Già durante la terapia mi si è letteralmente spalancato il mondo. Mi era stato detto che piano piano i voli mi sarebbero venuti incontro da soli, che avrebbero fatto da volano. E infatti è stato proprio così. Prima ero io a bloccarli, a evitarli, a inventare le scuse più incredibili per non partire: partivano al mio posto le bugie. Non ho volato per ben 23 anni! Posso solo dirti che a un mese dall'inizio della terapia, mi è arrivato l'invito di matrimonio da parte di mio fratello che vive in Israele. Non ci sarei mai potuta andare, invece

ero lì, felice accanto agli sposi. Ho le foto che lo testimoniano e il mio sorriso immenso. E dopo un altro mese sono andata in vacanza in Svezia. Se è cambiata la vita? Assolutamente sì. Il cielo mi è entrato nel cuore.

"Grazie al Cielo" allora c'è Sorrentino...

Certo! Anche se lui ha una fede così incrollabile nella medicina, che forse il libro si sarebbe dovuto intitolare "Grazie alla scienza". Però oltre a lui, che è uno dei medici più generosi che abbia mai conosciuto, vorrei ringraziare tutti, ma proprio tutti, i suoi pazienti ed ex pazienti di cui ho raccolto le più intense testimonianze e che in questo libro ci hanno messo la faccia.

Senza categoria

tag: [cielo](#), [cuore](#), [mente](#), [panico](#), [paura](#), [vincere](#), [vita](#), [volare](#)



[Mediaset.it](#)

[Corporate](#)

[Licensing](#)

[Privacy](#)

[Cookie](#)