



DUE MINUTI

Battere una fobia con il più naturale degli psicofarmaci

«**M**ai aver paura di confessare la propria paura. Anche quella più semplice, la più banale. Perché è allora che la paura ti può vincere, può farti preda... può trasformare quella che è una normale ansia, quella che è una sana e salvifica paura, in fobia, in malattia». Così ha inizio la prefazione del professor Rosario Sorrentino al libro «Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo)» scritto assieme alla giornalista Vania Colasanti che è autrice e protagonista poiché, lei stessa, è stata una delle "vittime" del terrore di volare. La scrittrice si mette a nudo, analizzando il panico che si può vivere al pensiero di dover affrontare un viaggio in aereo. Un'emozione che ha costretto Vania a terra per ben ventitré anni, ridimensionato prepotentemente i confini del suo mondo..., ovviamente un problema che non riguarda lei sola dato che, da fonte Doxa, ben il 53% degli italiani sono timorosi del volo. La lettura è piacevole, molto interessante e coinvolgente perché riporta tante fobie tra le quali potremmo riconoscere anche le nostre: ci sono persone, alcune molto note, che non riescono ad attraversare gallerie, a prendere la metropolitana, a percorrere le autostrade, evitano gli ascensori e i luoghi affollati. Quando Vania Colasanti chiede al neurologo Sorrentino se esiste un modo per saziare la paura, il professore risponde: «Fare sport. Lo sport è importante perché è una sorta di psicofarmaco naturale». Lo sport, sottolinea Vania riferendosi alla sua esperienza personale, «aiuta a smaltire la paura. A perdere quei chili di fobia che si sono stratificati e accumulati dentro di me». Questo è solo uno dei buoni consigli che troverete in queste pagine che, però, saranno efficaci solo se supportati da terapie e cure adeguate...: se bastasse il fai-da-te, non rimarrebbe a terra più della metà degli italiani. In «Grazie al cielo...» si delinea un affascinante percorso scientifico nei misteri della materia grigia e dei principali meccanismi che scatenano l'ansia e ci mandano in tilt. Dedico queste righe a

Cristina e a Tancredi, con cui sarà bello volare.

Vania Colasanti, Rosario Sorrentino, Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo), Sonzogno editore.

Viviana Cattelan

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

