

IL PRIMO PA



Agenzia Sintesi

DALLA PAURA DI VOLARE
A QUELLA DEGLI SPAZI
CHIUSI: "IL COMING
OUT - SPIEGA
IL NEUROLOGO
ROSARIO SORRENTINO -
È IL PRIMO PASSO VERSO
LA GUARIGIONE.
BISOGNA AMMETTERE
E CONFESSARE
PUBBLICAMENTE
DI AVERE TIMORE.
NON VERGOGNARSI
MAI, ANZI... "

Paura. Di volare, degli spazi aperti, di quelli chiusi, della folla, di affogare, di restare soli, dei tuoni. Alessandro Manzoni aveva il terrore dei bacilli e soffriva anche di agorafobia: nel 1810 mentre a Parigi in mezzo a una folla rumoreggiante assisteva insieme alla prima moglie, Enrichetta Blondel, ai festeggiamenti per il matrimonio di Napoleone con Maria Luisa d'Austria, fu colto da un attacco di vertigini. Giulio Cesare aveva conquistato il mondo, eppure rabbriviva davanti a insetti e ragni (entomofobia e aracnofobia) nonché, come Alessandro Magno, al cospetto dei gatti. Entrambi tremavano alla sola idea di trovarsi a tu per tu con un micio. Peraltro l'ailurofobia, che può portare allo svenimento, era comune a molti potenti dell'antichità: dal sanguinario Gengis Khan (1162-1227) a Napoleone Bonaparte (1769-1821), fino al generale e presidente Usa Dwight Eisenhower (1890-1969).

I microbi, per esempio, mandavano in tilt Benito Mussolini, tanto che è stata avanzata persino l'ipotesi che il duce avesse riportato in auge il saluto romano per limitare le anti igieniche strette di mano. Alzi la mano chi sa cos'è la calliginefobia. È l'ansia suscitata dalle belle donne e ne soffriva Abraham Lincoln, presidente degli Stati Uniti dal 1809 al 1865. Marilyn Monroe non si sottraeva ai bagni di folla ma era agorafobica. Esiste anche l'ovofobia (la paura e repulsione per le uova), rarissima e poco codificata e di cui soffriva il grande regista Alfred Hitchcock: "Ho paura di uova, peggio di paura, mi rivoltano - spiegò una volta -, quella cosa bianca rotonda senza fori... avete mai visto niente di più rivoltante di un tuorlo d'uovo? Rivoltante. Non ne ho mai

ASSO È CONFESSARLE...



Agenzia Sinestri

ci è piuttosto lunga: l'attaccante olandese Dennis Bergkamp, Omar Sivori, Stefano Tacconi, Adriano Celentano, Mina, Colin Farrell, Cher, Martin Scorsese fino al grande Totò che sull'aereo non è mai salito essendo una delle sue quattro paure insieme ai funghi, alle ostriche e all'ascensore.

Si può guarire da queste fobie? Sì. Vania Colasanti, ex aviofobica, giornalista e autrice televisiva, per ventitré anni è rimasta inchiodata (letteralmente) a terra, ostaggio della paura di volare. Vacanze annullate all'ultimo minuto, niente visite ai parenti in Inghilterra,



Rosario Sorrentino

assaggiato uno". Di cromofobia, la paura dei colori troppo accesi, soffre, per sua stessa ammissione, Woody Allen. Mentre l'ex calciatore David Beckham pare che controlli che tutto sia al posto giusto, perfino che le lattine siano perfettamente allineate dentro al frigorifero. Quello che terrorizza il campione è il disordine (ataxofobia). Un letto disfatto, un lavandino pieno di piatti sporchi, i cuscini fuori posto sul divano creano nei soggetti come lui una repulsione che può essere insopportabile. Se vi trovate in compagnia della rockstar Madonna mentre c'è un temporale conoscerete cos'è la brontofobia. Così, infatti, si chiama la paura persistente, anormale e ingiustificata dei fulmini e dei tuoni delle tempeste di cui soffre la cantante. Barbara D'Urso ha

preso il primo aereo della sua vita a 57 anni: "Non sono una donna a cui piace avere dei limiti, e la mia fobia lo era". Anche Fiorello ha paura di salire sull'aereo: "Non per paura di volare ma per paura di cadere". La lista degli aviofobi-

traversate di quattordici ore in treno per andare a Parigi con gli amici. Fino a quando non ha incontrato il neurologo Rosario Sorrentino e ha deciso di farsi aiutare per venire a patti con la sua paura. Colasanti e Sorrentino, alla fine di quest'esperienza, hanno scritto un libro a quattro mani, anzi un diario di bordo divertente e istruttivo. S'intitola *Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo)*, (Sonzogno, pp. 143, euro 15) ed è un manuale che tra aneddoti, cifre, testimonianze di gente famosa e consigli pratici può davvero aiutare chi soffre di queste fobie, peraltro molto più diffuse di quanto possiamo pensare. Il 53% degli italiani, più donne che uomini, soffre, per esempio, di aviofobia (fonte Doxa). E non serve a nulla spiegarli che, statistiche alla mano, andare in aereo è 12 volte più sicuro che andare in treno e 60 volte più sicuro che andare in macchina. Oppure ricordare che alla Harvard University hanno calcolato che la probabilità di un incidente aereo mortale equivale a 1 su 11 milioni, mentre quella di morire per un attacco di squalo è pari a 1 su 3 milioni.



Vania Colasanti



Uscire allo scoperto, consultare un esperto ed evitare il fai da te

Regola numero uno: bisogna confessare la propria paura. “Il *coming out*, l’uscire allo scoperto, è il primo passo verso la guarigione - scrive Sorrentino - bisogna ammettere e confessare pubblicamente di avere paura. Non vergognarsi mai, anzi”. È quello che ha fatto Vania Colasanti che dopo innumerevoli tentativi a vuoto (training autogeno, tecniche olistiche, meditazione, psicoterapie) ha bussato alla porta di Sorrentino e ha deciso di farsi aiutare.

Vania Colasanti è diventata aviofobica a 13 anni: “Tutta colpa, mio malgrado, di un atterraggio di emergenza. Ricordo una grande tensione, la schiuma cosparsa dai Vigili del Fuoco che ricopriva la pista di Fiumicino, il terrore che serpeggiava tra i passeggeri in preda al panico. Sicuramente quell’esperienza negativa ha scatenato l’ansia di volare che si è poi cronicizzata nel tempo. Ma ora, posso dire, fiera, che sono una ex aviofobica”.

In questa battaglia fatta di ansia, tensione crescente, cambiamenti di programma all’ultimo, l’ha aiutata molto la spiritualità (come suggerisce anche il titolo del libro): “Sicuramente, oltre alla terapia medica - spiega - avere anche la fede può essere di supporto. L’unione fa la forza e il cielo indubbiamente, essendo un elemento che si collega alla sfera divina, era davvero un peccato non poterlo più solcare”. Dopo la terapia con il dottor Sorrentino, per il “volo di prova” ecco la scelta di un luogo particolare: “Cercavo un aeroporto che fosse a un’ora di volo da Roma, la mia città, e che mi consentisse, in caso di esperienza negativa, di ritornare in treno, cosa che fortunatamente non è avvenuta. Ho scelto Bari perché mi piaceva ed era una città di mare che non avevo mai visitato. E quando ho scoperto che l’aeroporto è intitolato a Karol Wojtyła mi è sembrato perfetto: un grande viaggiatore, oltre che un grande papa. Destino ha voluto che quel viaggio della ‘rinascita’ sia coinciso anche con la Domenica delle Palme”.

Il libro fornisce molti consigli pratici a chi si trova ad affrontare queste paure: “Bisogna assolutamente rivolgersi a uno specialista - dice - ed evitare tassativamente il fai da te. Stordirsi con tranquillanti e alcool è molto pericoloso. La



Fiorello



Marilyn Monroe



Alfred Hitchcock

fobia è una malattia e come tale va curata con una terapia specifica e grazie all’aiuto di un medico esperto”.

Quando è arrivata da Sorrentino, Colasanti era piuttosto scettica. “Lei pensa davvero di farmi salire di nuovo su un aereo?”, gli chiese con un tono tra la supplica, lo scettico e la sfida. Sorrentino rispose tranquillo: “Tra cinque mesi salirà su quell’aereo”. Destinazione Svezia. “Ho seguito un percorso terapeutico che agisce sul riequilibrio della serotonina e che è limitata nel tempo - spiega - ormai volo solo con le mie ali. Importante è svolgere anche una costante attività fisica, soprattutto di mattina, perché riattiva, come spiega il neurologo all’interno del libro, quella farmacia individuale che è in ognuno di noi”.

Oltre alle proprie, ci sono anche le fobie di chi ci sta accanto. Com’è possibile affrontarle senza farsi travolgere? “Attraverso l’inchiesta che ho condotto - afferma Colasanti - ho compreso che è molto importante accogliere le paure degli altri, rispettarle, tendere una mano a chi è in difficoltà, indirizzando quelle persone a degli specialisti. Il primo passo verso la guarigione è proprio confessare i propri timori senza vergogna e spiegare alle persone colpite da attacchi di panico che si può uscire vincitori dal quel recinto invalidante in cui sono reclusi”.

Per guarire non basta la terapia ma sono importanti anche le testimonianze di chi ce l’ha fatta: “Nel libro - afferma Colasanti - ci sono tantissime emozionanti testimonianze di ex fobici che venivano colpiti dai più svariati attacchi di panico. C’è chi per anni non ha attraversato

gallerie, chi non riusciva a stare in luoghi affollati, chi era terrorizzato all’idea di salire su una nave. Tutte persone che ci hanno messo la faccia con i loro nomi e cognomi, proprio perché, una volta usciti dal tunnel del panico, si ha voglia

di aiutare anche gli altri. Ormai con quelle persone abbiamo formato una vera e propria community e su Facebook abbiamo creato una pagina che ha lo stesso titolo del libro: *Grazie al cielo - Vincere la paura di volare*. La condivisione delle proprie esperienze, a sostegno della terapia, è sicuramente molto importante, perché ci si sente meno soli e incompresi”.

Il pianeta delle fobie è piuttosto affollato e popolato da stranezze. “Ne ho contattate ben trecentosei - dice - ma in realtà possono essere anche di più, perché dipende da cosa individualmente può generare paure estreme.

Tra le varie testimonianze del libro c’è quella di una donna che, entrando in ansia quando non aveva vie di fuga, ogni volta che veniva a Roma aveva paura di attraversare il viale del Muro Torto che costeggia Villa Borghese: “Il dottor Sorrentino mi ha poi spiegato che quel viale, essendo strutturato un po’ come un’autostrada, senza possibilità di sosta o di uscita, può anche trasformarsi in una sorta di *sindrome del Muro Torto*”.

Se Vania Colasanti, con caparbietà e facendosi aiutare, ce l’ha fatta, possiamo farcela tutti. “Una cosa è certa - conclude - se da alcune strade non si può uscire senza averle percorse fino in fondo, dal tunnel del panico invece è possibile uscire. Basta riconoscere la propria paura, accoglierla e non negarla o nascondersela, e soprattutto lasciarsi guidare da chi ha gli strumenti idonei per sconfiggere il panico”.