

Pianeta panico Vincere la paura di volare (e non solo) con la terapia

«Grazie al cielo», il libro scritto dalla giornalista Vania Colasanti con il neurologo Rosario Sorrentino

EDDA LAVEZZINI STAGNO

■ Saranno in molti a riconoscersi nel libro di Vania Colasanti. Quanti di noi hanno qualche fobia, provano timori incontrollati trovandosi in alcune situazioni? Vania Colasanti, con «Grazie al cielo», racconta la sua paura di volare. Causa, un atterraggio di emer-



GIORNALISTA Vania Colasanti.

genza ventitrè anni fa. Da quel momento rinuncia a fare bei viaggi. Come giornalista Rai, è costretta a raggiungere mete di lavoro in più tempo e più faticosamente. Dopo aver provato varie terapie, dalla psicoterapia a metodi alternativi, Vania incontra il neurologo Rosario Sorrentino che la farà tornare tra le nuvole. Nel libro

affrontano insieme l'aviofobia, ma non trascurano altri timori. E' tutt'altro che raro, incontrare chi non vuol salire in ascensore, attraversare gallerie, affrontare luoghi affollati, salire su treni ad alta velocità o chi cerca alberghi vicini a strutture ospedaliere. Sorrentino spiega che la «paura dell'aereo» è figlia degli attacchi di panico e la terapia per superarla non può limitarsi al farmaco preso prima del volo (anche in piccole dosi), occorre curare la paura di avere

paura, mettere il paziente nello stato d'animo di esporsi. Insomma non bisogna aver paura di aver paura e non bisogna vergognarsi di parlare delle proprie debolezze. Nel libro l'argomento, va detto, è trattato in modo leggero e ironico e coinvolge personaggi popolari come Gigi Proietti, Franca Leosini, Samanth. Le pagine finali della Colasanti sono commoventi: perché torna il periodo della vita descritto nel suo primo libro «Ciao sono tua figlia» (Vania conosce il padre da adulta e i fratelli solo su Skype).

Grazie al cielo

di Vania Colasanti e Rosario

Sorrentino

Sonzogno, pag. 143, 15,00

