

VINCI LE TUE PAURE E PRENDI IL VOLO

Combattere le fobie si può

IL PRIMO PASSO È **AMMETTERE DI SOFFRIRNE**. LA "CURA" È UN NUOVO DI STILE DI VITA, A BASE DI **PENSIERI POSITIVI E TANTO MOVIMENTO**. E IN AEREO, VIA LE CUFFIE

di Erika Riggi

Degli spazi chiusi o di quelli aperti, di volare o di affogare, di stare soli o di stare tra la gente: «Il pianeta delle fobie è piuttosto affollato», afferma con una battuta Rosario Sorrentino, neurologo e divulgatore scientifico. «Qualsiasi sia quella che vi riguarda, il primo passo per guarire è ammettere di soffrirne», spiega. Così ha fatto Vania Colasanti, giornalista, autrice tv e scrittrice, che insieme con Sorrentino, che è stato il suo medico, ha scritto un libro (vedi box nella pagina accanto) sulla sua guarigione dalla paura di volare (aviofobia). Ma se la terapia che il neurologo ha prescritto a lei e a ciascuno dei suoi pazienti è "su misura", poggia su alcuni principi fondamentali.

PANICO BUGIARDO

Quanto la paura è una risorsa di sopravvivenza con cui è giusto convivere, tanto il panico è una "bugia": il cervello invia una risposta di allarme in assenza di pericolo. Sudorazione, tuffi al cuore: questi i sintomi. Va affrontato perché non si cronicizzi: **vera e propria paura della paura, rischia di diventare invalidante** (si evita di trovarsi al cospetto del panico, fino all'immobilismo). «Chi soffre di aviofobia non teme davvero che l'aereo cada. Teme di incappare in un attacco di panico quando non potrà allontanarsi né intervenire»,



Barbara d'Urso, 60

La conduttrice 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».

spiega Sorrentino. Spesso la miccia scatenante è un episodio traumatico (un volo complicato), anche presunto: basta avere avuto paura del trauma.

IMPAURITI E INCOMPRESI

Bisogna innanzitutto capire che una fobia non è un capriccio: spesso basta renderla pubblica perché perda un po' della sua forza. «Ma non è facile: nella nostra società siamo condannati a vincere, ammettere una *defaillance* ci fa sentire vulnerabili e invece potrebbe renderci più forti». Per questo è importante fare *outing* e **condividere con**



53%

DEGLI ITALIANI, PIÙ DONNE CHE UOMINI, SOFFRE DI AVIOFOBIA (DOXA)

60

VOLTE DI PIÙ LE PROBABILITÀ CHE CAPITI UN INCIDENTE IN AUTO PIUTTOSTO CHE IN AEREO

306

LE FOBIE CATALOGATE

altri fobici ed ex fobici le proprie esperienze. E per questo Sorrentino invita sempre i suoi pazienti ad aggiornarlo sulle proprie sfide, affrontate e vinte.

LA TERAPIA

Il metodo usato dal neurologo si basa sull'«esposizione prolungata fino alla desensibilizzazione». Chi non volava più, può tornare a farlo perché gli vengono offerti alcuni **strumenti per eliminare la memoria negativa** legata alla fobia. Ai suoi pazienti il medico prescrive allora alcuni farmaci (non ansiolitici ma bloccanti del campanello



Foto di Adolfo Franzò

**Rosario
Fiorello, 57**

Lo dice spesso: «Io non ho paura di volare, ho paura di cadere». Anche lui appartiene alla categoria degli aviofobici dello spettacolo.

d'allarme dell'amigdala) che attivano la serotonina, ma soprattutto indica un cambio di stile di vita che ha, in fondo, lo stesso scopo.

IL CASSETTO DELL'IPPOCAMPO

Lo chiama così Vania Colasanti nel libro. «L'ippocampo è il sito del nostro cervello in cui risiedono i nostri ricordi, belli e brutti. È necessario imparare a sostituire a quelli negativi quelli positivi. Alla lunga, **svilupperemo l'autocontrollo e un pensiero più positivo** anche quando dovremo affrontare episodi che temiamo».

IL VALORE DELLO SPORT

Tra le prescrizioni di Sorrentino, molto **movimento aerobico**: «Nuoto, corsa, bici, ma anche camminata veloce: contribuisce a migliorare l'umore e riduce lo stress».

E ADESSO, MUSICA?

Quando si accendono i motori dell'aereo, non accendete la musica nella speranza di distrarvi dalla paura del decollo: «Il mio invito, una volta sconfitta la paura, è **partecipare attivamente al volo**, vigili, per sentirvi riabilitati alla normalità».

FARE OUTING AIUTA

«Basta talismani, ora sono guarita»: il diario di bordo di Vania Colasanti

«Sapere che gli incidenti in auto sono più frequenti che in aereo non mi serviva a niente: per 23 anni volare è stato per me puro panico». Vania Colasanti oggi ha lasciato alle spalle la sua paura: *Grazie al cielo* (Sonzogno) è il diario di bordo - ironico - della sua guarigione ma anche una raccolta di testimonianze di ex aviofobici, come lei.

«Ci siamo sentiti... non sulla stessa barca ma sullo stesso aereo. Quanto la condivisione sia utile lo dimostrano anche tutte le lettere di ringraziamento che sto ricevendo per il libro. Considerato che il 53% degli italiani soffre della stessa paura, è normale che molti si siano riconosciuti. Ma confido che il libro possa essere utile anche ai non fobici: ascoltare storie altrui insegna a rispettare la paura degli altri».

Com'è diventata aviofobica?

«All'origine c'è stato un episodio traumatico: un aereo che dovevo prendere, da bambina, è caduto. Ma poi ho lasciato che quella paura si cronicizzasse e mi immobilizzasse: per anni non sono andata a trovare i miei fratelli e i miei cugini, che vivono all'estero. Curandomi ho ricucito la mia sfera affettiva».

Nel libro parla del suo kit scacciaquai, pieno di talismani.

«Oggi sono fatalista: non penso più di potere controllare sempre il mio destino, per questo i miei talismani li posso lasciare a terra».

IL LIBRO
Vania Colasanti, (a destra) ha raccontato la sua guarigione in un libro (qui sotto), scritto con Rosario Sorrentino (in basso, a destra).

