

## SAGGIO



### Grazie al cielo

■ Ansiosi, claustrofobici, aviofobici. Terrorizzati dal buio e dagli ambienti chiusi, anche se si tratta di un semplice ascensore; bloccati a terra e costretti a trasferimenti lunghi e faticosi per paura di salire su un aereo; schiacciati e annichiliti dalle crisi di panico. Questo libro è per voi. Ma non solo. Anche chi non soffre di questi «disturbi» invalidanti (che non vengono spesso riconosciuti e accettati per quello che sono: una malattia), può imparare qualcosa. «Grazie al cielo», di Vania Colasanti e Rosario Sorrentino (Sonzogno; 143 pag; 15 euro), racconta come la prima, grazie all'aiuto del secondo (neurologo e divulgatore scientifico) ha superato un tabù apparentemente invalicabile: quello di volare. Ne soffrono anche persone famose, da Alex Britti a Mina, da Colin Farrell a Fiorello. Un problema che, spiega l'autrice, si è allargato dagli aerei alle «gallerie, i sotterranei, i luoghi affollati, gli ascensori d'acciaio». Inutile ricorrere ai rimedi classici. Il disagio, riferisce Colasanti, non è scomparso «nonostante anni di psicoanalisi di ogni genere: junghiana, Freudiana, bionergica, comportamentale, breve, lunga...». E allora? I «risultati migliori e duraturi si ottengono con la combinazione di una terapia farmacologica associata a una psicoterapia breve di tipo cognitivo-comportamentale». E non è solo un problema di volo. Tra i claustrofobici che vivono a Roma, per fare un esem-

pio, «è molto diffusa la paura di percorrere il viale del Muro Torto». La strada giusta, dunque, sembrerebbe proprio quella farmacologica associata allo sport che produce serotonina, e al pensiero positivo, che può contrastare «la potenza e la forza delle vecchie immagini negative» all'origine del problema, come un trauma pregresso. Lasciandoci finalmente liberi. Anche di volare.

**Maurizio Gallo**

©RIPRODUZIONE RISERVATA

