

# Noi che vinciamo le nostre paure

Panico in automobile e in aereo, attacchi di claustrofobia, rifiuto dei luoghi affollati  
Esercizi mentali, ironia e sport: la terapia di chi ce l'ha fatta



1 Vania Colasanti, l'autrice del libro *Grazie al cielo*, non ha volato per 23 anni; 2 Carlo Traglio, presidente di Vhernier, maison di gioielli prodotti a Valenza, iniziò a soffrire di claustrofobia dopo un'immersione subacquea; 3 Patrizia Dicillo, cardiologa, aveva paura dei luoghi chiusi. Quando prendeva l'ascensore portava sempre un «kit di sopravvivenza» con acqua e biscotti; 4 Rosa De Candia, avvocatessa, ha iniziato ad avere paura di volare dopo un incidente aereo; 5 Cinzia Tani, autrice televisiva, ha sofferto di claustrofobia

## Il libro



● «Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo)» (Sonzogno) è il libro scritto da Vania Colasanti, giornalista, autrice tv e scrittrice, e Rosario Sorrentino (foto), neurologo e divulgatore scientifico

● Attraverso racconti personali e interviste, il libro racconta il percorso che i protagonisti hanno intrapreso per superare le loro fobie

● Secondo una indagine Doxa la paura di volare riguarderebbe il 53% degli italiani

● Il libro sarà presentato domani alle 18.30 a Milano alla libreria Rizzoli in Galleria

di Riccardo Bruno

Vania Colasanti è andata a cercare quante sono le fobie, ha trovato un elenco con 306 voci. C'è anche quella che era la sua, l'aviofobia, la paura di prendere l'aereo. Timore piuttosto diffuso, se è vero che ne soffrirebbe almeno un italiano su due. «Non ho volato per 23 anni, un calvario, ho tentato di tutto: psicoterapie cognitive, training autogeno, tecniche olistiche, meditazione». Poi la svolta, l'incontro con un neurologo che aveva già guarito un'amica. «Dottore, devo prendere necessariamente un volo per Stoccolma?». «Quando è fissato?». «Tra cinque mesi». «Tra cinque mesi salirà su quell'aereo». Non è andata esattamente così perché lei tornò a staccarsi da terra dopo appena 9 giorni, in una sorta di volo-test da Roma a Bari. Il medico, nonostante l'accelerazione sul programma, la tranquillizzò e adottò «una terapia breve, anzi brevissima».

Il neurologo è Rosario Sorrentino, volto noto anche in tv. Con Vania Colasanti, scrittrice e autrice televisiva, hanno scritto un libro, *Grazie al cielo*, che è non è solo un «diario di bordo» che svela con leggerezza come si sconfigge la paura. È anche un saggio che diventa racconto corale, collezione di storie, una comunità che si aiuta e si incoraggia, in una sorta di terapia di gruppo.

Per esempio Patrizia Dicillo, cardiologa. «Soffrivo di claustrofobia. Per diciassette anni niente più aerei, treni, navi. Per non parlare dell'auto: una tortura, perché ero terrorizzata alla sola idea di restare bloccata nel traffico o di dovermi infilare in un tunnel troppo lungo. Non prendevo nemmeno più l'ascensore». Quando non riusciva a usare le scale, ricorreva a un «kit di sopravvivenza: cellulare, acqua e biscotti». A suggerirle la terapia giusta è ancora una volta un'amica, Rosa De Candia, avvocatessa, che è una che aveva buone ragioni per aver paura di volare. Durante il viaggio di nozze a New York, il suo aereo cade

subito dopo il decollo, si spezza, prende fuoco. Lei ne esce integra solo fisicamente, smette di viaggiare per anni. Fino alla cura con il dottor Sorrentino. «È stato un crescendo, un aeroplano dopo l'altro. Già dopo tre voli mi fece smettere la cura. Non ho più preso medicine. Volo felicemente ovunque. E non mi pongo il problema di che tipo

di aereo sia o quante ore duri il volo».

La terapia, oltre che farmacologica — un mix che ad esempio stimola la produzione di serotonina —, comprende anche attività fisica e un esercizio mentale per recuperare i ricordi speciali, quelli più sereni e metterli in una sorta di cassetto, pronti ad essere utilizzati quando

serve. «Per molti versi il mio lavoro — spiega con ironia Sorrentino nel libro — somiglia a quello di un tour operator che sbarca sul pianeta panico cercando di riportare indietro il maggior numero di persone».

Carlo Traglio è il presidente di Vhernier, maison di eccellenza nella gioielleria. Per lui i guai iniziarono durante



Per 17 anni non ho preso aerei, treni e navi. Non usavo l'auto: ero terrorizzata dall'idea di restare bloccata nel traffico o di dover passare in un tunnel troppo lungo. Rinunciai addirittura all'ascensore

Patrizia Dicillo

un'immersione subacquea. «All'improvviso mi prese un attacco di panico. È stato l'elemento scatenante. Piano piano gli attacchi sono comparsi in altre situazioni, per esempio mentre guidavo. Sono rimasto chiuso in casa per due mesi. Non ce la facevo più a prendere l'ascensore, a stare nei posti pieni di gente, nei cinema, nei ristoranti». Fino all'incontro con il neurologo Sorrentino, che definisce «una giving person, una persona che si dà, un medico che ti segue, ti richiama. Vive con te il problema».

Una storia simile a quella di Cinzia Tani, scrittrice e conduttrice televisiva. «Provavo claustrofobia e paura di precipitare. Appena l'aereo aveva un lieve sobbalzo, mi veniva da piangere... E poi gallerie, ascensori, concerti. Nei cinema mi dovevo mettere nei posti laterali. Perfino i film che parlavano di aerei mi facevano paura». È lei l'amica che ha dato il consiglio giusto a Vania Colasanti.

Quello che colpisce ascoltando tutti i racconti è che la via d'uscita, dopo anni di buio fitto, era lì, appena dietro l'angolo. Una semplice cura limitata nel tempo e non troppo costosa. E soprattutto l'acquisizione di una consapevolezza: che la paura può diventare una nostra alleata. «Se ben utilizzata, rappresenta una straordinaria risorsa». Parola di neurologo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIAMO VITA ALLA RICERCA.

25 EDIZIONE DELLE UOVA

16-17-18 marzo

Compra un uovo AIL e sostieni la ricerca e la cura contro le leucemie, i linfomi e il mieloma. Ti aspettiamo in tutte le piazze d'Italia.

Per conoscere quella più vicina a te chiama il numero 0670386013 o vai su [www.aill.it](http://www.aill.it)

C/C Postale n. 873000

ASSOCIAZIONE ITALIANA CONTRO LE LEUCEMIE-LINFOMI E MIELOMA

## La parola

### FOBIA

È la paura sproporzionata rispetto a una situazione o un oggetto che non rappresenta un reale pericolo. Non può essere controllata con spiegazioni razionali, dimostrazioni e ragionamenti e produce l'evitamento sistematico di ciò che viene temuto. I sintomi fisiologici provati da chi soffre di fobie sono: tachicardia, vertigini, disturbi gastrici, nausea, senso di soffocamento, rossore, sudorazione eccessiva, tremore e spossatezza. Tante le fobie, dalla paura di volare (aviofobia o aerofobia), a quella degli spazi aperti (agorafobia), fino a quella delle altezze (acrofobia).

© RIPRODUZIONE RISERVATA