

QUESTO SÌ

EX AVIOFOBICI Un libro dedicato a quanti vogliono lasciare a terra le ansie per tornare a prendere l'aereo. Un viaggio con un medico e una donna per decenni preda della sua fobia

Vinci la paura di volare e ti sentirai (quasi) un dio

V

» ELISABETTA AMBROSI

agli a dire che è più probabile morire per un attacco di squalo o una caduta dal letto che per un incidente aereo. O che andare in aereo è 60 volte più sicuro che in macchina e che l'unico mezzo meno rischioso è l'ascensore. Non servirà a nulla. L'aviofobico, infatti, resterà indifferente, accartocciato nel suo terrore, senza possibilità di riscatto. L'unica consolazione è che si trova in buona compagnia, visto che ben il 53% degli italiani, più donne che uomini, mai metterebbe piede sulla scalletta di un aereo, mentre la lista di personaggi famosi che hanno fatto i viaggi più strampalati pur di non volare è praticamente infinita, a partire da calciatori ed ex calciatori (l'attaccante olandese Dennis Bergkamp, Eraldo Pecci, Paolo Guerrero, Omar Sivori, Javier Mascherano, Stefano Tacconi) per finire con attori e cantanti: Alex Britti, Celentano, Mina, Barbara D'Urso, Enrico Ruggeri, Pamela Prati, Cher, Colin Farrell, Fiorello, Meg Ryan, Martin Scorsese. Persino Totò, in un'intervista del 1966, rivelava di essere rimasto, quanto ad aerei, "ai progetti di Leonardo da Vinci" e che sull'aereo non era mai salito né lo avrebbe mai fatto, essendo una delle sue quattro paure, insieme ai funghi, alle ostriche e all'ascensore.

Per fortuna, però, esistono storie di ex aviofobici, persone che a un certo punto non solo sono guarite ma hanno scoperto il piacere un po' on-



nipotente di raggiungere ogni parte del globo in poche ore. Una di queste, la giornalista Vania Colasanti, ha scritto, insieme al neurologo Rosario Sorrentino, il libro *Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo)*, in cui racconta come abbia ripreso a volare dopo 23 anni di puro panico.

IL RACCONTO del "prima" è per molti qualcosa di conosciuto: la rinuncia a viaggi da sogno, le partenze in anticipo per raggiungere i compagni di viaggio, lo stupore nel vedere gli amici saltare da un volo all'altro, l'impossibile richiesta di essere anestetizzati durante il volo e persino, come per l'autrice, la frequenza di corsi per vincere la paura conclusi senza successo. Poi l'incontro con un neurologo e l'inizio di una terapia fatta di dialogo, spiegazioni scientifiche e farmaci adeguati, ma soprattutto, impartito come una

medicina, molto sport, per sviluppare serotonina e ridurre le reazioni di panico. Così l'autrice, piano piano, riesce a fare un breve volo di prova in Italia, riappropriandosi anche del lessico aeroportuale - controlli, check in, gate - un tempo associato solo a una serie di immagine negative. Dal primo volo si passa al secondo e poi al terzo. E il terrore diventa entusiasmo, nonostante un leggero rimpianto per le occasioni passate. Merito delle medicine giuste? Certo. Ma anche di un medico empatico, che è riuscito a stanare quel desiderio nascosto in ogni uomo e dunque persino nel più incallito degli aviofobici: volare, proprio come uccelli, provare immenso piacere nel farlo, realizzare - infine - l'incredibile fortuna di essere nati in un'epoca in cui essere inchiodati a uno stesso suolo non è più destino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fuori dall'incubo
L'interno di un aereo: l'oggetto più terrificante per chi ha paura di volare. In Italia la fobia contagia il 53% delle persone Ansa

Il libro



• **Grazie al cielo**
Vania Colasanti e Rosario Sorrentino
Pagine: 144
Prezzo: 15€
Editore: Sonzogno

FACCEDICASTA

» VERONICA GENTILI

Bocciati

KASINI CON LA K Una mattina mi son svegliato... e mi son trovato 'compagno'. Deve aver pensato questo Pierferdinando Casini nello scorgere la propria faccia immortalata davanti a quelle di Palmiro Togliatti, Antonio Gramsci e Giuseppe Di Vittorio. Destino non troppo diverso da quello di Gregor Samsa svegliatosi ex abrupto in un corpo d'insetto, quello dello storico leader dell'Udc, al quale le zampine d'insetto tra l'altro farebbero un gran comodo per l'arrampicata sugli specchi con cui è alle prese. Al centrista girato a destra per antonomasia, infatti, ora tocca la mascherata comunista tra ritratti davanti alle figure simbolo del Pci e comizi nelle Case del Popolo di Bologna, nel tentativo di sottrarre a Vasco Errani la parte di quello di sinistra nel collegio uninominale di Bologna. Se li riconosci, malgrado il costume, li eviti.

Voto: 4

POLITICHE VIBRANTI
Tiziana Santanello, adepta della santona Sri Mataji Nirmala Devi, che il 2 dicembre 1979 dichiarò di essere la reincarnazione della madre divina sulla terra e che il cancro e l'Aids possono essere curati con la meditazione, è candidata



Spirituale Tiziana Santanello



Il compagno

Pier Ferdinando Casini

per il Movimento Cinque Stelle al Senato. Questo è il messaggio pubblicato su WhatsApp in cui il gruppo milanese aderente alla Sahaja Yoga comunica che la sorella Santanello "inaspettatamente e, dopo una lunga riflessione e consulto vibratorio collettivo, ha deciso di accettare. Vi chiediamo di dare tutto il vostro supporto vibratorio a lei e a questa impresa, con il desiderio di portare vibrazioni nelle istituzioni italiane per iniziare una rinascita Sahaja e illuminata del nostro Paese". Qui non è questione di scarsa capacità di selezione, serve proprio un casting per scovare soggetti di questo genere. La domanda sorge spontanea: ma dove diamine li vanno a pescare?

Voto: 2

SPARARE BENE, SPARARE TUTTI Gli c'è voluto qualche giorno dopo la strage di Parkland, ma vista la genialità della proposta l'attesa è valsa la pena: Donald Trump ha trovato la soluzione per fermare le stragi da arma da fuoco: "Un'idea potrebbe essere quella di armare i professori, come deterrenti. Potrebbero avere

un'arma nascosta ed essere addestrati per usarla. Magari non tutti, il 20-30% di loro". Aumentare le armi per diminuire i

morti: chiaro no? Voto: 3

Promossi

SIRENE OFF "Ho messo nero su bianco che dal sogno di poter essere la parte migliore di questo partito, abbiamo finito per ereditarne le peggiori logiche e modi di fare;



Dimissionaria Francesca Scarpato

cosa che, paradossalmente, si accentua, sempre, in concomitanza con gli appuntamenti nevalgici della vita democratica: tesseramenti, casting per scovare soggetti di questo genere. Non posso più avallare logiche che definirei ai limiti del banditismo": Francesca Scarpato, 26 anni, ha corrotto con queste parole le sue dimissioni da segretario regionale dei giovani del Pd in Campania dopo l'esplosione del caso Roberto De Luca. La giovane avvocatessa, che ricopre l'incarico da luglio 2016, è un'altra sirena che si è stancata di cantare lo spartito renziano di una rottamazione che non c'è mai stata e che non ci sarà mai.

Voto: 7

LALIBROMANTE Vergine, hai la prova della débâcle. Bilancia: non lamentarti se il tuo corteggiato scappa

» CAMILLA TAGLIABUE

ARIETE - Fatti un piatto di *Macaroni!* e "non stare tanto in pensiero. Agli adulti piace un sacco litigare, non è un motivo sufficiente per divorziare". T. Campi e V. Zabus (Coconino) prevedono schiarite in famiglia, anche quella non ufficiale.

TORO - "Un whisky lo avrebbe bevuto volentieri. Anche 2 o 3. Ma la chiacchierata stava andando bene e voleva evitare di incasinare tutto": se vuoi venire a capo del *Caso Kellan* (Baldini+Castoldi), ovvero una relazione né-dentro-né-fuori, Franco Vanni ti consiglia innanzitutto sobrietà.

GEMELLI - Ti rimprovera Nicolai Lilin nel *Marchio ribelle* (Einaudi): "Una rissa non è divertente se dai solo botte e non sei disposto a prenderle. Non si chiamerebbe rissa, ma massacro". Preparati a prendere un po' di schiaffi dall'amante, ma non è bondage.

CANCRO - Per sbarazzarti di un tot di luoghi comuni, sui colleghi in primis, ti sia propedeu-

Toro: innanzitutto la sobrietà Capricorno, dai che la cura esiste

tico *L'ebraismo dalla A alla Z* di P. Petzel e N. Reck (Edb): ciascuno ha la sua storia, nessuno viene giù da un pero, nemmeno quel "Gesù che ha praticato la Torah, e non se ne è sbarazzato".

LEONE - Non far finta di esserti scordato *Il suo nome quel giorno* (Marsilio). Certo il tuo flirt non è erotico come l'assonante film di Guadagnino, ma Pietro Spirito è ancora più ottimista: "I nodi complessi di un'esistenza si sciogliono con inattesa semplicità".

VERGINE - Roberto Emanuelli è un po' un autore della mutua, ma tu dovresti dargli retta: "Quando non stai bene e non vivi la vita in modo sereno, tendi a disturbare pure quella degli altri".

Hai la prova della débâcle sentimentale *Davanti agli occhi* (Rizzoli): aprili!

BILANCIA - Dice Petra Hammesfahr (Giunti) che *The sinner*, la peccatrice, "ogni volta che qualcuno cercava di aprire una breccia nel suo muro, lei gettava tutto ciò che le passava per la mente nel calderone, creando un gran caos". Poi non lamentarti se il corteggiato scappa.

SCORPIONE - Javier Azpeitia racconta *Lo stampatore di Venezia* (Guanda), al secolo Aldo Manuzio, uno con la vocazione dello zitello: "Sono un uomo avvezzo agli studi. Le donne mi sono d'intralcio. Ho bisogno di silenzio in casa". Alla fine però si è maritato: come te, del resto.

SAGITTARIO - Peter Wohlleben ti ricorda *La saggezza del bosco* (Garzanti), quella per cui "chi taglia gli alberi non può proteggerli, perché un albero tagliato è un albero morto". Tienilo bene a mente, prima di recidere un legame

cui tieni parecchio, anche senza ammetterlo.



CAPRICORNO - "L'angoscia, come l'oceano, aveva facoltà di estendersi oltre ogni immaginazione", scrive Antonella Ossorio (Neri Pozza). C'è una buona notizia per te però: la cura esiste, ed è *La cura dell'acqua salata*. Dai che è facile.

ACQUARIO - "È facile incontrare un insegnante di qualsiasi materia ma è difficile incontrare un maestro di vita": non illuderti perciò sul nuovo compagno. Maestro non è, e difetti ne ha eccome, però D. Ikeda e S. Wider ti sollecitano a usare con lui solo *L'arte dell'abbraccio* (Piemme).

PESCI - *L'Iconic Frida*, descritta da Massimiliano Capella (Centauria), si lamenta di "certe gringasse che mi imitano, ma somigliano a delle rape: hanno un aspetto davvero orribile". Come lei non ti curare delle rivali: né a letto, né in ufficio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA