

Battere una fobia con il più naturale degli psicofarmaci

23

Donna

SONAR

Corriere Adriatico
Domenica 25 marzo 2018

1995

L'ANNO DELLA LAUREA IN LEGGE ALL'UNIVERSITÀ DI MACERATA

2010

IL DEBUTTO IN CONDUZIONE AL TELEGIORNALE DELLA PRIMA RETE RAI

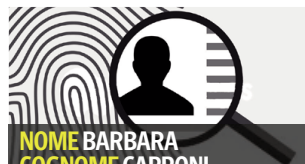


2017

LA FORTE ESPERIENZA DA PELLEGRINA IN TERRA SANTA



CHI È



NOME BARBARA
COGNOME CAPPONI
ANNI 50
STATO CIVILE: DIVORZIATA

I MIEI PREFERITI

Libro: "Uno, nessuno centomila" di Luigi Pirandello

Film: Ama il cinema e ci va spesso. Il suo preferito è "Nuovo cinema Paradiso" del 1988 di Giuseppe Tornatore

Hobby: La zumba

Sport: pratica il nuoto

zione di un fan club, uno dei primi sul web, scatenato nel sostenerla al televoto. «Un'esperienza bella, faticosa e...sportiva - racconta ancora Barbara -: è stato un momento del mio percorso in azienda dove ho voluto mostrare anche questo altro lato».

L'indipendenza

D'altra parte uno dei motti di Barbara è «impara l'arte e mettila da parte». E la sua capacità di apprendimento, ma soprattutto di applicazione con conseguenti risultati, potrebbe essere un esempio da consegnare ai giovani di oggi. Infatti, ha anche l'abilitazione come avvocato con la pratica conseguita nello studio Ciarrocchi e Massucci di Pedaso e si dedica con passione anche allo sport, specialmente il nuoto e la zumba. Ma quello che più conta è che fin da ragazzina, con i contratti da Miss e poi le prime collaborazioni con Tv e giornali «ho sempre avuto la mia indipendenza economica e questo mi ha gratificato molto così come la mia professione». Una donna che, appena compiuti i 50 anni (è del 13 gennaio 1968) è stata sempre legatissima alla sua famiglia d'origine e alla sua terra. Ai suoi nipoti, figli dei fratelli Sabrina e Giuseppe, con i quali a volte si concede anche vacanze all'estero. «La mia fino a oggi è stata una vita piena che mi ha dato tante soddisfazioni». Una donna insomma grata fin da quei primi passi sul palcoscenico dell'asilo con Suor Michelina che la sceglieva sempre per fare da protagonista: una recita, una mostra. «Perché è vero che sono timida - chiude - ma davanti alla telecamera mi sento molto a mio agio». Un'altra delle sue tante incompatibilità sulle quali ha un fiuto speciale affinché abbiano una sintesi.

Laura Ripani

laura.ripani@corriereadriatico.it
© RIPRODUZIONE RISERVATA



DUE MINUTI

Battere una fobia con il più naturale degli psicofarmaci

«**M**ai aver paura di confessare la propria paura. Anche quella più semplice, la più banale. Perché è allora che la paura ti può vincere, può farti preda... può trasformare quella che è una normale ansia, quella che è una sana e salivifica paura, in fobia, in malattia». Così ha inizio la prefazione del professor Rosario Sorrentino al libro «Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo)» scritto assieme alla giornalista Vania Colasanti che è autrice e protagonista poiché, lei stessa, è stata una delle «vittime» del terrore di volare. La scrittrice si mette a nudo, analizzando il panico che si può vivere al pensiero di dover affrontare un viaggio in aereo. Un'emozione che ha costretto Vania a terra per ben ventitré anni, ridimensionato prepotentemente i confini del suo mondo... ovviamente un problema che non riguarda lei sola dato che, da fonte Doxa, ben il 53% degli italiani sono timorosi del volo. La lettura è piacevole, molto interessante e coinvolgente perché riporta tante fobie tra le quali potremmo riconoscere anche le nostre: ci sono persone, alcune molto note, che non riescono ad attraversare gallerie, a prendere la metropolitana, a percorrere le autostrade, evitano gli ascensori e i luoghi affollati. Quando Vania Colasanti chiede al neurologo Sorrentino se esiste un modo per saziare la paura, il professore risponde: «Fare sport. Lo sport è importante perché è una sorta di psicofarmaco naturale». Lo sport, sottolinea Vania riferendosi alla sua esperienza personale, «aiuta a smaltire la paura. A perdere quei chili di fobia che si sono stratificati e accumulati dentro di me». Questo è solo uno dei buoni consigli che troverete in queste pagine che, però, saranno efficaci solo se supportati da terapie e cure adeguate... se bastasse il fai-da-te, non rimarrebbe a terra più della metà degli italiani. In «Grazie al cielo...» si delinea un affascinante percorso scientifico nei misteri della materia grigia e dei principali meccanismi che scatenano l'ansia e ci mandano in tilt. Dedico queste righe a Cristina e a Tancredi, con cui sarà bello volare.

Vania Colasanti, Rosario Sorrentino, Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo). Sonzogno editore.

Viviana Cattelan
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Era il 2004 e arrivò il primo contratto di natura giornalistica. Per 7 anni ha condotto il Tg del mattino, poi da un anno e mezzo si alterna con le altre colleghe nel gestire l'edizione del pomeriggio. Ma non solo. «Forse l'intervista che mi ha segnato di più è stata quella con Mikhail Gorbaciov: erano gli anni della perestrojka, si respirava un clima di grande apertura. Ancora ricordo quegli occhi e il carisma che emanava. Una grande speranza per l'umanità era quello che traspariva. Lo raggiunsi a Terni, dove partecipavo a un convegno, ed era anche il giorno di San Valentino, patrono della città». Bella e brava, competente in economia e ballerina, solo apparentemente la vita di Barbara Capponi può apprire contraddittoria.

La ballerina

«L'esperienza di Ballando con le stelle è stata molto gratificante per tanti aspetti. Innanzitutto è la trasmissione di una signora della Tv come Milly Car-

“

«IL GIORNALISMO È UNA PASSIONE TRASMESSA DA MIO PADRE L'INTERVISTA CHE NON DIMENTICO QUELLA AL PRESIDENTE GORBACIOV»

lucci e quando mi ha chiamata le ho risposto di sì. Poi ha dato modo di far emergere un lato della mia personalità, quello artistico forse poco noto (ha anche seguito corsi di teatro in gioventù ndr) e poi ogni anno veniva scelta una giornalista: prima di me c'era stata Maria Concetta Mattei». Arrivò alle semifinali: le furono riconosciuti i meriti danzanti ma infuriò la polemica sull'abbigliamento troppo castigato, c'era chi l'avrebbe ovviamente, voluta vedere più sexy. Il risultato fu la crea-

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato