

# Il cervello impara a vincere la paura dell'aereo

La terapia nel libro-diario di bordo di Colasanti e Sorrentino

Redazione ANSA 10 marzo 2018 19:27

[Scrivi alla redazione](#)

[Stampa](#)



Il cervello impara a vincere la paura dell'aereo, c'è anche il volo di prova (fonte: pixabay) © ANSA/Ansa

[CLICCA PER INGRANDIRE](#) +

L'imprenditore che per lavoro non può rinunciare a viaggiare, un medico cardiologo e addirittura la moglie di un pilota d'aereo: anche loro hanno fatto parte della grande "famiglia" degli aviofobici, quelli che mai e poi mai salirebbero su un velivolo. Una famiglia larga, visto che secondo fonti Doxa sono il 53,3% degli italiani. Di loro e delle loro paure ora superate si occupa il libro "Grazie al cielo", scritto dalla giornalista Vania Colasanti e dal neurologo Rosario Sorrentino che l'ha aiutata a vincere la fobia e che sarà presentato il 12 marzo a Rizzoli Galleria a Milano: un diario di bordo della terapia scritto a quattro mani.

La "paura dell'aereo" è figlia legittima degli attacchi di panico e la terapia per superarla, spiega Sorrentino, non può limitarsi certo al farmaco preso subito prima del volo. E' una paura profonda e di altrettanta profondità deve essere la terapia. "Occorre curare innanzitutto la paura di aver paura, mettere il paziente nelle condizioni biologiche di esporsi e di recuperare così l'autocontrollo". "L'importante - aggiunge - è non solo la scelta del farmaco ma di più lo sono i tempi ed i modi in cui viene somministrato".

Il percorso in cui viene accompagnato il paziente prevede infatti un uso del farmaco, in piccole dosi, somministrato per diversi giorni prima del "volo di prova", anch'esso parte della terapia, per il quale il paziente deve sentirsi pronto. Un intervento che stimola la produzione endogena di serotonina e di dopamina e di stimolare i centri del piacere e del buonumore.

"La paura non è localizzata in una specifica parte del cervello e gli attacchi di panico - spiega Sorrentino - lasciano il loro ricordo depositato in un 'cassetto' della memoria, ma pronto a riemergere nella memoria come se si fosse trattato di un'esperienza negativa vissuta poco prima. La terapia non ha niente di stregonesco o sciamanico: si basa semplicemente sulla sostituzione di una situazione piacevole, quale diventa il volo, al posto di una dolorosa e spiacevole, fiaccando nel paziente quell'ansia anticipata che gli impedisce di volare. Ma questo vale per tante tipologie di panico: c'è chi non se la sente di viaggiare su treni ad alta velocità, o chi va in vacanza in un albergo distante da non più di cento metri da un ospedale... Ma la cura c'è e comincia da non aver paura di aver paura e di non aver vergogna di parlare del proprio stato. Se si parte da questo si è già a buon punto".