

Fate parte del **53% di italiani che trema quando si chiude il portellone** dell'aereo? Non rassegnatevi: il modo di superare ansia e panico c'è. **Il neurologo spiega come mantenere l'autocontrollo.** E le compagnie organizzano corsi ad hoc (anche gratis)

di Elena Mora

NEL LIBRO *Grazie al cielo - Vincere la paura di volare (e non solo)*, pubblicato da Sonzogno (€ 15), Vania Colasanti racconta come ha superato questo timore con l'aiuto del neurologo Rosario Sorrentino. Un'esperienza, quella della aviofobia, condivisa in forma più o meno lieve dal 53% degli italiani e che restringe il campo delle possibilità di viaggiare soprattutto ora che si progettano le vacanze. Come superare questa emozione spesso del tutto immotivata? **Prima di tutto è importante distinguere tra ansia, paura, panico o fobia del volo.** Questi termini sono spesso usati come sinonimi ma non lo sono. «L'ansia non ha necessariamente condizioni negative», spiega Sorrentino, «perché ci conferisce la spinta e l'energia per un impegno o un progetto. La paura è un'emozione

PRONTI AL DECOLLO In alto, una scena del film "Storie pazzesche" (2014) di Damián Sziffrón: il primo episodio è ambientato proprio in aereo. Sopra, a sin., Mauro Icardi, 25 anni, capitano dell'Inter, e la moglie Wanda, 31, con due dei loro figli a proprio agio in volo. Sopra, a ds., Barbara D'Urso, 60, ha paura e chiede sempre un posto in prima fila.



Rosario Sorrentino
Neurologo



COME VINCERE LA PAURA DI VOLARE



In aereo, gli Icardi sono tranquilli...



...la D'Urso lo è meno

primaria di difesa o di attacco che, utilizzata in maniera intelligente e consapevole, può salvarci la vita. La fobia è una paura immotivata, irrazionale, di cui la persona si rende conto, ma è più forte di sé perché prevale. **La aviofobia, per esempio, è irragionevole, perché l'aereo è uno dei mezzi di trasporto più sicuri, ma sfugge al dominio della nostra razionalità.** E il panico? «È la bugia del cervello: una paura enorme che ci travolge quando non c'è da aver paura perché il pericolo non c'è; ma il cervello docu-

menta l'emergenza e fa scattare l'istinto di sopravvivenza. In sostanza: il panico è una malattia; la paura una risorsa. L'ansia è una condizione esistenziale utile».

Più donne che uomini

Stando ai dati, dice il neurologo, vittime degli attacchi di panico sono tre donne ogni uomo. Le donne, però, sono più disponibili nel chiedere aiuto: «L'uomo arriva dall'esperto più tardi perché condizionato culturalmente a essere forte», continua Sorrentino. E tutto questo è valido ►►

TRA SICUREZZA E TIMORE A ds., da sin.: Gianluca Vacchi, 50, il re dei social, rilassato su un jet privato; Carlo Verdone, 67, di recente ha avuto paura durante una turbolenza in volo e si è filmato mentre l'aereo "ballava"; Ben Affleck, 45, da piccolo si trovò su un aereo colpito da un fulmine e da allora ha paura. Sotto, il libro "Grazie al cielo - Vincere la paura di volare (e non solo)" (Sonzogno, € 15), scritto da Vania Colasanti con il neurologo Rosario Sorrentino.

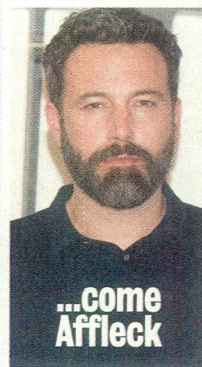
« in generale. La paura di volare, però, è qualcosa di più complesso: «L'aviofobia spesso è la punta di un iceberg», prosegue l'esperto, «perché è la figlia legittima delle persone che soffrono di attacchi di panico. **Molte di loro non volano perché sono consapevoli che, se insorge un attacco di panico, una volta chiuso quel portellone, non hanno vie di fuga.** La paura di volare in qualche modo unisce claustrofobia e agorafobia, ovvero il timore dei luoghi chiusi e quella dei grandi luoghi aperti e scon-



Per Vacchi aereo privato



Verdone ha paura...



...come Affleck

sciuti, che inevitabilmente si incontrano durante il viaggio. A questo si aggiunge, una volta che ci si trova nell'aereo, il timore di non potersi allontanare se necessario, di perdere il controllo. Sovente **chi ha paura di volare ha una grande difficoltà ossessiva a delegare il controllo ad altri, come succede in aereo.** Molto spesso le persone che vengono da me non hanno traumi precedenti, ma solo una maggiore predisposizione genetica agli attacchi di panico. Questo conferisce loro una maggiore debolezza gene-

tica, che si esprime come maggior vulnerabilità a fronte dello stress».

Più autocontrollo così

Per fortuna, questa paura si può superare. Nel libro, per esempio, si parla di un mix di farmaci e incontri: «Ho messo a punto una tecnica farmacologica che porta a un maggiore autocontrollo e a sostituire un ricordo negativo con uno positivo. **Per curare queste persone bisogna partire dalla loro biologia:** nel momento in cui cominciano a credere di potercela fare aumen- ▶▶



*Dai stile
al tuo benessere:
regalati Fly Flot!*



Cerca il negozio più vicino a te su flyflot.it



Castellitto e Mazzantini mai in aereo insieme



Fiorello: «Non ho paura di volare ma di cadere»



Mannino è scaramantica

PIÙ SICURI A TERRA A sin., l'attrice Teresa Mannino, 47, ha un rito scaramantico: «Quando salgo a bordo devo essere l'ultima a imbarcarmi». Più a sin., Rosario Fiorello, 57: «Non ho paura di volare, ho paura di cadere». Ancora più a sin., l'attore Sergio Castellitto, 64, e la moglie Margaret Mazzantini, 56, che ha detto: «Pensando ai nostri figli io e Sergio non prendiamo mai l'aereo insieme».

Corsi di volo anti-paura

La compagnia EasyJet propone un corso online al costo di 47 €; ma si può anche scaricare gratis l'eBook su come superare la paura di volare (www.fearless-flyer.com); Alitalia propone corsi di due giorni con l'uso del simulatore di volo a 520 € (vogliadivolare.alitalia.it); Lufthansa offre due giorni di seminari e l'applicazione di ciò che si è imparato durante un volo a 550 € (www.lufthansa.com).

«ta la fiducia; certo, poi offro un punto di riferimento medico». Ci sono viaggiatori, però, che invece dell'approccio medico prima di volare ricorrono ai farmaci. Ma il neurologo parla chiaro: «È assolutamente da sconsigliare il fai-da-te, l'assumere farmaci non prescritti o, peggio, in cocktail con gli alcolici che possono innescare effetti collaterali pericolosi». Privilegiando l'aspetto emotivo psicologico, invece, esiste una tecnica che vale per tutte le paure e per l'attacco di panico: «Quando ci assalgono i pensieri negativi prove-

nienti dal nostro inconscio», prosegue Sorrentino, «io consiglio di accoglierli e di non ostacolarli; subito, però, mettere loro accanto dei pensieri positivi. È importante che il paziente apprenda la tecnica di affiancare ai pensieri negativi quelli positivi in modo che possa ritrovare l'autocontrollo che, con l'ammissione del problema, è l'inizio della guarigione». Dunque, ecco la parola d'ordine: portare il problema allo scoperto. È il primo passo per superare la paura, qualunque essa sia.

Elena Mora

Scoprila, adesso puoi!

PANCIA PIATTA



INTEGRATORE ALIMENTARE

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

30 CAPSULE

Contrasta il Gonfiore Addominale



OFFERTA RISPARMIO €12.50 A SOLI € **8.90**

DRENANTE LIQUIDO

FORTE 500 ml

Combatte la Ritenzione Idrica



OFFERTA RISPARMIO €22.50 A SOLI € **14.90**