

DM IN LIBERTÀ



Secondo le statistiche una persona su quattro è terrorizzata dall'idea di prendere l'aereo. Una su due, invece, ha solo un po' di paura.

**QUEST'ESTATE PRENDO
L'AEREO**

Con un corso di poche ore la nostra giornalista ha vinto il mal di pancia e i cattivi pensieri di chi ha paura di volare. E adesso chi la ferma più?

di ISABELLA FAVA scrivile a isabella.fava@mondadori.it

Il sottile malessere inizia quando entro in aeroporto e se ne va solo quando arrivo a destinazione: sì, ho paura di volare. Anzi: avevo. Tre settimane fa mi sono iscritta a un corso della British Airways: un pronto soccorso veloce per chi ha attacchi d'ansia e di panico da aereo. I trucchi che ho imparato funzionano così bene che li voglio condividere.

In aeroporto Di solito l'ansia comincia qui: avrò scordato il biglietto, il passaporto sarà scaduto, mi smarrirò nei corridoi e perderò l'aereo. Ed ecco la prima lezione: **rendi familiare questo luogo di passaggio**. Studia in anticipo la mappa (ogni aeroporto ce l'ha sul suo sito), perché se ti orienti fra check in, bagni, controllo passaporti, saprai sempre dove andare e terrai a bada l'agitazione.

Al decollo Il motore comincia a urlare, l'aereo prende velocità, si sentono rumori orribili, lo stomaco trema, e sotto, di colpo, c'è il vuoto. Stare serena è facile: **espira profondamente** contando fino a 4 e poi inspira (non il contrario, se no ti gira la testa), e mentre tiri dentro l'aria contrai i muscoli del sedere. Sarai così concentrata sulla respirazione che non ti accorgerai del decollo.

In volo Superate le nuvole, l'atmosfera intorno a te si rilassa. Tu un po' meno. È il momento in cui gli psicologi consigliano gli esercizi di visualizzazione: chiudere gli occhi,

pensare a qualcosa di bello. E se fa capolino un pensiero terribile, non opposti, trova un finale positivo. Altra tecnica, semplicissima: **tieni al polso un elastico, allungalo e lascialo andare**, senza stancarti. Il movimento ritmico distrae. Arrivano le turbolenze? Gli istruttori del corso sono stati chiari: non si corre alcun pericolo. Ma se non ti basta la loro parola, **pizzica con le dita della mano destra la pelle tra il pollice e l'indice della sinistra**: è un sistema ispirato all'agopuntura che fa passare l'ansia.

L'atterraggio Senti rumori strani? Ottimo segno! Vuol dire che i flap si stanno aprendo per opporsi all'aria e aiutare l'aereo a frenare: sbircia le ali dall'oblò, li vedrai schiudersi. Ti stai agitando? Butta fuori l'aria, **ricomincia a respirare come al decollo**: 1,2,3,4. L'aereo è a terra. Quando si è fermato io mi sono detta: «Ok, ora parto per l'Australia». Scommetto che succederà anche a te.

**QUI IMPARI
A VIAGGIARE SERENA**

La British Airways tiene corsi con piloti e psicologi anche per teenager e bambini in diversi periodi dell'anno (flyingwithconfidence.com). Ma altre compagnie organizzano corsi di uno o più giorni in Italia. Come quelli di Alitalia (vogliadivolare.alitalia.it) o di Lufthansa (paura-di-volare.it). Il 93% di chi frequenta le lezioni, dopo volerà senza agitarsi. Utilissimi anche i libri *Volare senza paura* (Easyway) di Allen Carr e *Flying with confidence* (in inglese su Amazon) di Patricia Furness-Smith e Captain Steve Allright.