

LA FOBIA. Molte persone soffrono di mal d'aria.

La cura esiste e la suggerisce un libro

Paura di volare?

Leggi che ti passa

Nadia Fondelli

Sono vicini i primi ponti e le vacanze estive non sono poi così lontane. Si occhieggia le vetrine delle agenzie di viaggio con le immagini di atolli corallini dove vorremmo. Posti meravigliosi e lontani, ma come raggiungerli? C'è un solo mezzo a disposizione l'aereo. Quanti sognano quelle mete esotiche, ma un attimo dopo si bloccano all'idea di dover salire su un aereo? Un'idea che mette ansia a molti. Uno strumento utile per combattere questa fobia è il libro "Volare, come vincere le tue paure" di Gabriele Buracchi (Edizioni Bracciali). Buracchi dà utili suggerimenti su quello che bisogna fare prima di salire in aereo: evitare di arrivare in aeroporto troppo presto; non assumere tranquillanti se non prescritti dal medico; evitare bevande alcoliche o eccitanti. Poi durante il volo: chiudere gli occhi durante il decollo; ascoltare musica in cuffia; bere spesso acqua perché in volo anche se non si suda ci si disidrata; considerare che è normale sentire scosse, rumori e vibrazioni (succede anche in bus e in treno); chiacchierare col vicino, leggete un libro o ascoltate musica; indossate abiti comodi e larghi e infine, se potete, alzatevi spesso per sgranchirvi le gambe o almeno cambiate spesso posizione. Il segreto per affrontare un viaggio sereno però sta tutto in voi stessi e nel vostro riuscire a rilassarsi. Rilassamento: ecco la parola magica, la chiave per vincere la paura. Come? Applicando le tecniche di rilassamento che i frequentatori di yoga ed affini ben conoscono. Quelle discipline corpo-mente che aiutano a star bene nelle vita di tutti i giorni diventano dei toccasana in volo. In questo libro

si trova un semplice excursus di tutte le tecniche di rilassamento più diffuse da praticarsi anche seduti sulla poltrona dell'aereo: dal training autogeno a quelle di origine orientale. Tutte tecniche usate anche dai campioni dello sport per vincere l'ansia da competizione. Gabriele Buracchi guida il lettore con parole semplici. Non c'è da sentirsi stupidi perché se è vero che viaggiare è uno dei sogni dell'uomo è altrettanto vero che almeno metà dei nostri connazionali ha paura di volare. L'essere umano è "programmato" per stare coi piedi sulla terra, ma nella sua lunga storia ha realizzato sogni impossibili come quello di immergersi nei fondali marini e di sollevarsi in aria. Fin dall'antichità si è sognato guardando gli uccelli in volo nel cielo di raggiungere quel risultato, con il cuore colmo di emozione ispirati dal profondo senso di libertà che emana quell'immagine. Basti pensare che già nei miti greci, Icaro e Dedalo, rinchiusi dal re Minosse nel labirinto di Cnosso, tentarono di fuggire fabbricandosi ali di penne e di cera. Il grande Leonardo da Vinci ci provò molti secoli più tardi e fu il primo ad affiancare alla passione una serietà scientifica. Studiò le tecniche, formulò teorie ed elaborò applicazioni. Fu il primo che si avvicinò a realizzare il sogno di volare. L'aereo, dati statistici alla mano, è di gran lunga il mezzo di trasporto più sicuro che esista. Ma la paura, in chi ce l'ha, rimane perché è un problema ansigeno, per la precisione una fobia. E' possibile vincerla, in maniera molto semplice e naturale. Entriamo allora in agenzia e prenotiamo la vacanza su quell'atollo. Alleniamoci a casa con le tecniche di rilassamento e quando saremo in aeroporto scopriremo che dal viso ci è sparito il terrore e i nostri muscoli facciali si sono aperti in un sorriso.