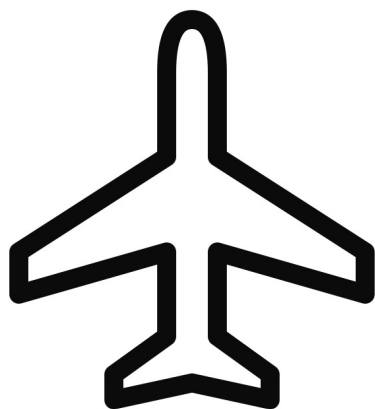


MINHA ESPOSA TEM MEDO DE

VOAR



Turbulências emocionais a 10.000
metros



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes de embarcar)	5
Cartão de embarque	6
Check-in: "Não é medo, é prudência"	8
Controle de segurança: O consultório da doutora Cabral	11
Portão de embarque: O aeroporto sem avião	14
Decolagem: Os sete sons do avião	17
O simulador: A cabine de mentira	19
Turbulência: O dia do voo	23
Pouso: Nove horas e quarenta minutos	25
Retirada de bagagem	28
Epílogo: O que deixamos no aeroporto	30

Carta da casa (antes de embarcar)

Um amigo a quem vou chamar de Saul me contou como a esposa dele, a quem vou chamar de Lourdes, a pessoa mais corajosa que ele conhece, menos dentro de aviões, finalmente subiu num depois de vinte anos. Com a permissão dos dois, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é o Saul quem narra, em primeira pessoa, etapa por etapa; eu acrescento atividades no fim de algumas etapas.

Eu não sou psicólogo nem psiquiatra. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes fala tão rápido que parece estar num avião sem freio. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e aprendi que, às vezes, o que mais ajuda é escutar em vez de explicar. Esta história me confirmou isso.

No fim de algumas etapas você vai encontrar **Para fazer hoje**: algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Cartão de embarque

Quem conta é o Saul.

Passageiro: Saul. **Acompanhante:** Lourdes (minha esposa, a pessoa mais corajosa que conheço, com exceção dos aviões).

Destino: Lisboa. **Duração do voo:** nove horas e quarenta minutos, com escala. **Duração estimada da preparação:** onze meses.

Minha esposa Lourdes é capaz de enfrentar uma reunião de condomínio, um caixa eletrônico que engole o cartão e a minha mãe no Natal. Mas não é capaz de subir num avião.

Eu sempre soube. Desde a lua de mel, que fizemos de ônibus, de trem e, num trecho especialmente épico, numa van com galinhas. Durante quinze anos, dissemos um ao outro que "preferíamos viajar por terra". Era uma frase cômoda. Quase crível.

Até que a nossa filha Vera completou dez anos e disse:

- Quero ver o mar de Portugal.
- Então vamos de carro – disse a Lourdes.
- Mãe, são mais de sete mil quilômetros. E tem um oceano no meio.
- É uma oportunidade de nos conhecermos.
- Mãe.

A Lourdes ficou calada. E naquela noite, na cozinha, me olhou com os olhos úmidos e disse:

— Saul, quero subir num avião.

Este livro é a história de como a gente conseguiu. Está organizado como uma viagem: **Cartão de embarque, Check-in, Controle de segurança, Portão de embarque, Decolagem, Turbulência, Pouso e Retirada de bagagem.** Quem conta sou eu, com humor, com ternura e com a consciência de que **o medo de voar não é bobagem nem covardia: é uma emoção real que se pode entender, acompanhar e, aos poucos, aprender a administrar.**

Aviso importante: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um psicólogo ou um psiquiatra. Se o medo de voar limita a sua vida, vem acompanhado de ataques de pânico ou te causa grande mal-estar, procure ajuda profissional: existem tratamentos eficazes. Nenhum personagem deste livro ri do medo da Lourdes. Rimos das minhas tentativas desajeitadas de ajudar.

Apertem os cintos.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 35 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/8LKcy**](https://dearfolkbooks.com/b/8LKcy)