

# Nooit meer vliegangst

door André Groenewegen

**Een op de drie mensen lijdt aan vliegangst. „Een op het eerste gezicht begrijpelijke angst”, stelt Cor Anneese, psycholoog en schrijver van het boek ‘Nooit meer vliegangst’. „Want je zult maar razendsnel reizen in zo’n aluminium ‘sigaar’, waar je onderweg niet uit kunt stappen, met een snelheid van negenhonderd kilometer per uur.”**



De psycholoog stelt dat de belangrijkste oorzaak van vliegangst voortkomt uit een verzameling van angsten waarmee mensen in het dagelijkse leven behept zijn en die ze meenemen op reis. Hij onderscheidt de angst voor neerstorten, hoogtevrees en engtevrees. Daarbij ervaren veel mensen vliegen als een mysterie, vooral op het moment dat bijvoorbeeld een airbus, met duizenden kilo's bagage aan boord en afgeladen met een paar honderd passagiers, van de startbaan loskomt.

De oplossingen die het boek biedt om vliegangst tot normale spanning te reduceren, komen bekend voor. Het is handig te weten wat vliegen lichamelijk en psychisch met je doet en hoe je je hiertegen kunt wapenen. Ook is het goed te beseffen wat een vliegtuig allemaal kan en waartegen het bestand is. Onweer valt te vermijden, turbulentie is hooguit heel vervelend en een uitvallende motor zegt verder nog niets over de vliegwaardigheid van een toestel. Wat het boek aantrekkelijk maakt, zijn de zelfhulpoefeningen. Hierdoor krijgt de lezer inzicht in het ontstaan van zijn angst en hoe hij die door - onder andere - ontspanningstechnieken 'meester' kan worden.

Verrassend is het hoofdstuk 'Anders leren denken'. De lezer leert zijn onredelijke gedachten te objectiveren. Hiervoor gebruikt Anneese de theorie van de psycholoog Albert Ellis, die ervan uitgaat dat gedachten en opvattingen je een wereld tonen die je zelf maakt. „Door je te oefenen in rationeel denken, krijg je minder last van ongewenste emoties als angst, boosheid en ergernis.”

## **Nooit meer vliegangst**

Cor Anneese, uitg. Bohn Stafleu van Loghum, Houten; 158 pag., € 17,50