



pp. 160, € 17,00

Collana:
Le Comete

Andrea Castiello d'Antonio

La paura di volare

Che cosa è la paura di volare? Come si manifesta? Quando è possibile affrontarla? E, soprattutto, come superarla?

La paura di volare – tecnicamente **aerofobia** – è una tra le “nuove” paure più diffuse. E i recenti episodi di terrorismo suicida che si sono affiancati ai più classici dirottamenti hanno ulteriormente accentuato il problema.

Certamente l'aereo pare rappresentare un “contenitore ideale” per attrarre le principali ansie dell'uomo moderno. E talvolta può essere difficile distinguere tra la vera e propria **angoscia del volo** e la varietà di emozioni basate sull'inquietudine che si può provare stando in aereo.

Ma, sicuramente, vi è una grande differenza tra chi prova un semplice, lieve e spesso non consapevole **disagio** e chi, invece, non può nemmeno pensare all'ipotesi di effettuare un pur breve tragitto in aereo.

Se, allora, avete paura di volare, ma dovete o volete superare tale paura, cosa potete fare?

Con questo volume, non solo potrete **prendere coscienza** del vostro problema, ma potrete trovare indicazioni concrete per realizzare un **percorso di cura** che vi consentirà di superare o almeno contenere il disagio.

Ripercorrendo tutte le varie fasi – dal momento in cui dovete prenotare il volo, a quando entrate nell'aeroporto, a quello in cui, finalmente, “rimettete i piedi a terra” – imparerete ad affrontare la paura con più consapevolezza.

Non troverete bacchette magiche. Ma avrete un **quadro globale della situazione ansiosa** e un **panorama delle possibili soluzioni**.

Andrea Castiello d'Antonio è professore straordinario presso l'Università Europea di Roma. Psicologo clinico, del lavoro, giuridico, psicoterapeuta e consulente manageriale, ha un'esperienza professionale di oltre trent'anni. Ha pubblicato quindici libri e oltre centocinquanta articoli.

Per acquistare

rivolgersi a:

Ufficio vendite
vendite@francoangeli.it
fax 02 26141958
tel. 02 28371452-55

www.francoangeli.it

Al lettore

1. L'essere umano e l'aerofobia

1. Volare... - 2. L'essere umano non è fatto per volare... - 3. Le paure e le angosce - 4. Le angosce, le fobie e l'aerofobia

2. La fenomenologia dell'ansia del volo

1. Cosa è l'aerofobia - 2. Come si manifesta la paura di volare - 3. I sintomi principali » 30 - 4. I sintomi accessori - 5. La limitazione esistenziale - 6. La razionalizzazione e le giustificazioni - 7. Fenomenologia 1: volare per piacere o per dovere - 8. Fenomenologia 2: volare da soli, in coppia, in gruppo - 9. Fenomenologia 3: volare verso mete vicine o lontane - 10. Ci sono aerei e aerei... - 11. L'aereo come perfetto contenitore delle angosce moderne - 12. Altre forme di disagio psichico associate all'aerofobia

3. L'esperienza del volo

1. Le fasi della manifestazione dell'angoscia - 2. L'idea di volare - 3. Il progetto del viaggio - 4. Si avvicina la data - 5. I preparativi - 6. L'appuntamento per andare in aeroporto - 7. L'arrivo in aeroporto - 8. Orientamento in aeroporto e check in - 9. Metal detector e controlli - 10. Dall'altra parte della barricata - 11. Il volo viene ritardato - 12. Il volo viene chiamato - 13. Il ticket è tratto! - 14. Si entra nel finger o si prende il bus/pick-up - 15. Ecco la porta dell'aereo - 16. Dove sarà il mio posto? - 17. Ancora l'attesa - 18. Guardarsi intorno e guardare fuori - 19. Si chiude il portellone - 20. Il distacco dal finger o l'abbandono della piazzola - 21. L'avvicinamento alla testa della pista - 22. "Cabin crew... take off!" - 23. L'accelerazione - 24. Lo stacco delle ruote dalla pista - 25. Il rientro del carrello - 26. La stabilizzazione - 27. Il servizio a bordo - 28. Distrarsi un po'... - 29. Se c'è turbolenza - 30. Quando si è in coda per atterrare - 31. Il capitano annuncia che tra pochi minuti atterreremo... - 32. Le cinture di sicurezza - 33. Si vede la terra - 34. Ci siamo quasi: il corpo si irrigidisce - 35. ... E bravo il comandante! È quasi finita - 36. Anche questa volta è andata! - 37. Giuro che non volerò mai più!

4. Le situazioni tipiche

1. Prima volavo bene, e poi... - 2. Non ho mai potuto volare... - 3. Comunque devo superare questa paura! - 4. Capire la paura di volare - 5. Un tempo c'era il treno...

5. Venirne fuori: le traiettorie terapeutiche

1. Superare la paura di volare! - 2. Cosa fare? Le alternative di base - 3. Spiegazioni logiche, esortazioni e incoraggiamenti - 4. Farsi accompagnare - 5. Smettere di volare/Evitare l'evitamento - 6. Introspezione e autoterapia - 7. Farmacoterapia: delegare tutto alla chimica - 8. Psicoterapia: aver fiducia nelle parole - 9. Approcci mix - 10. Soluzioni palliative e pseudosoluzioni - 11. Conoscere se stessi: le tante forme di psicoterapia - 12. Scegliere l'approccio terapeutico e lo psicoterapeuta - 13. Riflessioni sui concetti di salute e malattia - 14. L'essere umano a confronto con se stesso - 15. Conclusioni

Per saperne di più: consigli bibliografici

Per saperne di più: alcuni siti web

L'autore